



# DEFESA

# DESPINHO



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

Quinta-feira, 13 de outubro de 2022 | Edição n.º 4719 · Ano 90 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



**Destaque**

## Alunos de mérito revelam segredos do sucesso escolar

Maria Leonor da Silva, João Rocha, Andreia Santos e Bárbara Costa são quatro dos melhores alunos das escolas de Espinho que terminaram este ano o ensino secundário. Ainda a começar a experiência universitária, revelam as estratégias e os métodos de estudo para se alcançar sucesso na escola e conseguir uma média de sonho. **p4, 5 e 6**

### RECAFE

#### Parque de estacionamento ainda sem data para abertura

A promessa era para antes do verão, mas “questões de natureza técnica” estão a “condicionar abertura” **p7**

### 4500 FREGUESIAS

#### Anta e Guetim: Está dado o primeiro passo no caminho da desagregação

Em dia de aniversário, Guetim acolheu uma sessão extraordinária da Assembleia de Freguesia que aprovou, por unanimidade, a separação das freguesias **p8**

DS CRÉDITO ESPINHO AUMENTO DA EURIBOR INFLAÇÃO

## SEM TEMPO

PARA REVER AS SUAS CONDIÇÕES

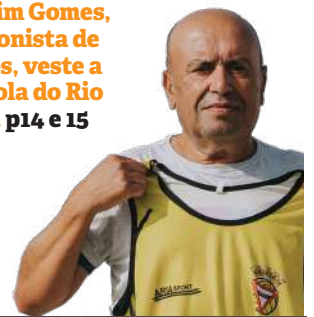
Não perca mais tempo, disponha de um serviço gratuito e especializado, fale com um intermediário de crédito!

© SARA FERREIRA

### ENTREVISTA

#### “Quando vir que ando a arrastar-me, deixo de participar em maratonas”

Joaquim Gomes, maratonista de 67 anos, veste a camisola do Rio Largo. **p14 e 15**



### CULTURA

**Coletivo Salitre: projeto cultural quer mexer com a cidade e trazer programação alternativa** **p20**

### OPINIÃO

#### “Na pele de Espinho”

Carlos Guimarães Pinto e um “até já” aos leitores da DE **p11**



SOLVERDE.PT CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

## SÃO MUITOS ANOS... A VIRAR PRÉMIOS!

ANIVERSÁRIO SOLVERDE.PT

# SÃO MUITOS ANOS

555

### A VIRAR PRÉMIOS

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS



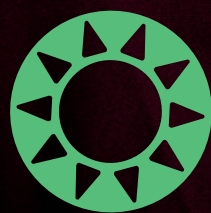




18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

# ERA ÓBVIO?

## APOSTASSES



**SOLVERDE**.PT

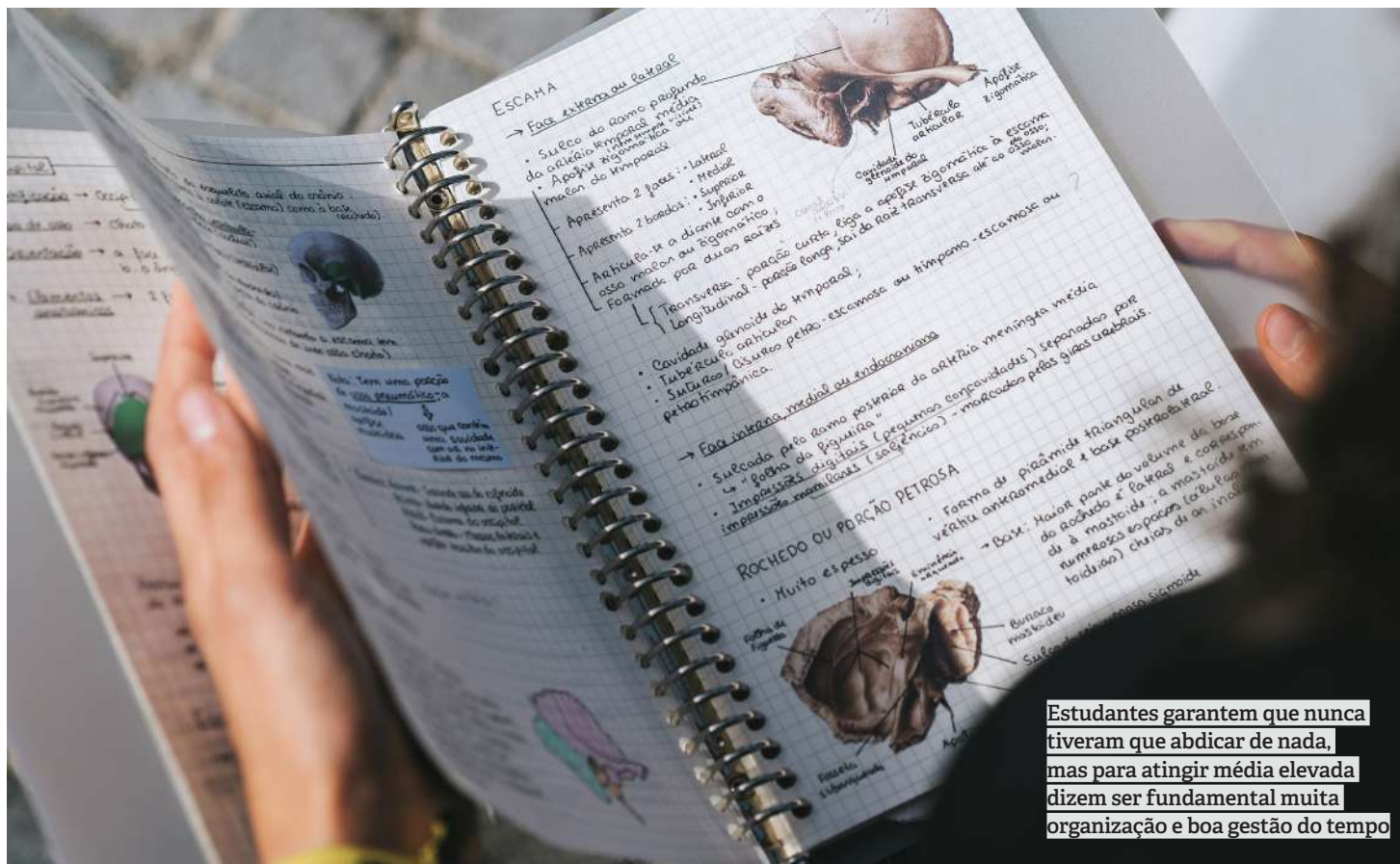
SÃO MUITOS ANOS



MELHORES ALUNOS - ANO LETIVO 21/22

# Foco, empenho e motivação trazem médias de sonho a alunos de Espinho

**Maria Leonor da Silva, João Rocha, Andreia Santos e Bárbara Costa têm em comum, para além da idade e da ligação a Espinho, um percurso escolar de excelência. Os quatro jovens terminaram o ensino secundário este ano, deram o passo em frente para o caminho universitário e revelam alguns dos segredos e os melhores métodos para se chegar a uma média de sonho.**



©SARA FERREIRA

mas quero fazer esse trabalho mais ao nível da célula e não da pessoa como um todo”.

Apesar das aulas na universidade terem começado há cerca de quatro semanas, fazendo com que a experiência universitária seja ainda pouca, Maria Leonor não esconde que, para já, tudo tem correspondido às suas expectativas. “Penso que fiz a escolha certa. Neste primeiro semestre estou na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto e, no seguinte, irei para o ICBAS (Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto). Estou a gostar dos meus colegas e, para já, todas as cadeiras são do meu interesse e são áreas que gosto de lidar”.

Para o seu futuro, Maria Leonor deixa ainda a porta aberta, mas demonstra a única certeza que tem no momento. O que quer que venha a fazer profissionalmente tem que a fazer “feliz e realizada”. Para já fica o objetivo de terminar a licenciatura e seguir para um mestrado, não descartando a hipótese de um possível doutoramento.

## GESTÃO E TRADIÇÃO FAMILIAR

Para João Rocha, de 18 anos, o fim da escola e o começo do percurso universitário são “uma espécie de início de uma nova vida”. Segundo este antigo aluno da Escola Secundária Manuel Gomes de Almeida, concluir o ensino “significou muito”, tal como fazê-lo com a média final de 19,55 valores.

Apesar de afirmar que sempre gostou da escola, João não esconde que o gosto pelas disciplinas não era igual. “Há algumas que nós não gostamos tanto, mas sei que muitas coisas que estava a fazer me estavam a ajudar, apesar de muitas vezes não sentirmos isso. Gostei imenso da escola, principalmente da disciplina de matemática e de desporto”, explica, confidenciando que a escolha, já no início do secundário, pelo curso de Ciências e Tecnologias com biologia se deu

LISANDRA VALQUARESMA

Maria Leonor da Silva vive em Espinho e frequentou a Escola Secundária Manuel Laranjeira desde o 5º ano até ao fim do seu percurso escolar. Garante que sempre gostou da escola, pois era o local que lhe possibilitava a aprendizagem e, por isso, guarda até hoje, com carinho, alguns dos seus melhores momentos. “Sempre gostei de desafios, de me superar e, por isso, encarei sempre cada disciplina como um desafio. Eu diria que, no meu caso, a parte mais difícil da escola foi lidar com o stress porque sou uma pessoa naturalmente ansiosa. Há sempre aquele stress na altura das avaliações, mas na grande parte foram anos dos quais tenho boas memórias. Os bons momentos

foram mais do que os menos bons”, assegura.

Para conseguir concluir o ensino secundário com a média que sempre quis, Maria Leonor, de 18 anos, teve que traçar, desde cedo, os seus objetivos. Não esconde que o secundário “foi mais exigente” do que os anos anteriores, mas foi logo no 10º ano que percebeu que, com trabalho, tudo seria possível. “O meu objetivo sempre foi conseguir saber de cada disciplina o melhor possível. E, a partir daí, os resultados vinham naturalmente”, conta a jovem.

O empenho e a dedicação à escola trouxeram-lhe a desejada média de 20 valores. No entanto, a pandemia tornou, segundo conta, o secundário numa autêntica “prova de resiliência”. “Foi preciso uma pessoa

reinventar-se um bocadinho, pois as coisas mudaram muito naqueles dois anos em que estivemos em confinamento”, confessa a antiga aluna da Manuel Laranjeira, explicando que, mesmo assim, se tornou apenas em mais um desafio a superar. “Sempre fui extremamente exigente comigo própria, qualquer desafio que me colocavam à frente eu queria fazer e fazer bem, o melhor que conseguisse. Queria ter a plena consciência que dei o meu melhor, por isso, sempre precisei de definir objetivos e a estratégia que iria usar para os alcançar. Cada disciplina teria uma maneira diferente de lidar com ela e depois foi preciso organização, boa gestão de tempo e persistir. Na pandemia foi preciso manter o foco, a organização e a motivação, pois tudo se faz”, garante.

Oriunda do curso de Ciências e Tecnologias, Maria Leonor trilhou o secundário com a mente na área das ciências. Apesar de admitir que tem “muitos interesses, tal como em aprender línguas estrangeiras”, a estudante sempre soube que não queria medicina para o seu futuro académico e profissional. “Não lido bem com a doença, não lido bem com o meio hospitalar e não me ia sentir feliz a tirar um curso de medicina e muito menos a exercer. Mas sempre gostei de microbiologia e de química, gosto muito de trabalho laboratorial e da componente experimental de investigação”, revela, explicando que para poder perseguir os seus gostos acabou por escolher o curso de bioengenharia. “Esta é uma área em que eu posso desenvolver princípios que depois serão aplicados na medicina,



um pouco por influência. “Sempre me disseram aquela frase típica de ‘quando chegares ao 10º ano é que vais ver’, mas não, não senti isso. Nessa altura já sabia que na universidade queria seguir gestão, ou seja, uma área que não estava relacionada com biologia ou geologia, mas tomei essa decisão e não me arrependo. Acho que foi a escolha certa porque fiquei na melhor turma possível, naquela que me fez crescer mais, contando com a ajuda dos meus colegas e dos professores”.

Desde cedo com o caminho universitário decidido, João quis seguir a área de gestão, tal como já tinha acontecido na família. “O meu irmão, que é o do meio, já tinha seguido gestão, o meu irmão mais velho tirou engenharia biomédica, mas depois foi fazer um curso de gestão. Apesar de ainda agora eu não ter muitas certezas daquilo que quero no futuro, sei que, como gosto de matemática e tenho à vontade em falar com os outros, gestão seria uma boa área”.

Sobre a média alcançada, João Rocha explica que ela se “deve a muita coisa” e até a família e os amigos tiveram o seu peso. “A minha turma era excelente e qualquer dúvida que houvesse eu perguntava a um colega meu e vice-versa e ajudávamo-nos uns aos outros. Além disso, os professores que tive foram muito bons e importantes para as notas que eu obtive”, assegura.

A Faculdade de Economia da Universidade do Porto foi o local escolhido. Da Idanha, local onde vive, João parte todos os dias em direção à cidade invicta para o cumprir de mais um desafio. Admite gostar da experiência, mas as viagens diárias de comboio são o principal entrave. “O mais difícil, para mim, é ter que ir para o Porto todos os dias, mas tento abstrair-me, ou conversando com pessoas ou estudando no comboio porque consigo consultar os ficheiros no meu telemóvel. Tento entreter-me sempre porque eu não gosto de não ser produtivo, tenho

que estar sempre a fazer alguma coisa”, revela o antigo aluno da Gomes de Almeida, confessando que estava ansioso por dar mais este passo. “Não tinha grandes expectativas, mas estava completamente ansioso. As aulas começaram há pouco tempo e, para já, estou a tentar inscrever-me em diferentes coisas e estou a gostar bastante. Penso que é isso que importa”, defende.

#### SONHO DE INFÂNCIA

Andreia Santos vive em Mozelos, mas foi em Espinho que realizou todo o seu percurso escolar. Frequentou a Escola Secundária Manuel Laranjeira e por lá cresceu, adquirindo as competências e a média que necessitava para, um dia mais tarde, entrar em medicina. Ser médica esteve sempre na frente dos objetivos de Andreia. A jovem de 18 anos não esconde que esta foi sempre a sua ideia, recorda que nas brincadeiras de infância os pais eram os seus pacientes e demonstra uma dívida de gratidão à medicina. “A vocação talvez venha da situação da minha avó porque ela teve um AVC quando eu era pequena e ficou com algumas repercussões negativas, tendo dificuldades até hoje. E se não fossem os médicos a ajudá-la provavelmente a minha avó já não estaria viva, por isso, acho que sempre foi um pouco aquela necessidade de retribuir esse favor que me fizeram”, explica.

Este ano, o secundário terminou para Andreia e com ele uma média de 19,7 valores. Por se considerar uma aluna “muito aplicada”, a jovem acredita que a média representa “o esforço dos três anos” de ensino secundário, mas os hábitos começaram bem lá atrás. “Nos primeiros anos de escola tinha mais dificuldade em aprender, pois recordo-me que os meus colegas, no primeiro ano, já sabiam ler e eu não. E então aquele sentimento de ficar para trás fez-me ser aplicada desde cedo”, recorda a estudante, explicando que o

início do ensino secundário não se revelou um choque, ao contrário do que muitos lhe diziam.

Atualmente, grande parte dos dias da jovem são passados no ICBAS, onde entrou para o curso de medicina. No começo, o receio existia apenas “ao nível das amizades” e por não conhecer os seus colegas, mas agora, algumas semanas depois, Andreia revela-se satisfeita e de mente aberta para o que o curso lhe trouxer. “Está a correr bem e estou a gostar. Já estava a contar que os professores dessem a matéria bastante mais rápido, que o ritmo de trabalho fosse outro completamente diferente da escola, mas acho que dá para acompanhar. Temos muito tempo livre, dá para rever a matéria e, por isso, acho que não é motivo de grande alarme. Entrei para o curso com a ideia de seguir pediatria ou então uma área relacionada com a saúde da mulher, principalmente o acompanhamento da gravidez e problemas de infertilidade, mas, como me disseram que eu entrava com uma ideia e depois saía com outra diferente, estou recetiva ao que acontecer”, afirma a futura médica, contando que é na parte clínica que vai querer estar presente. “Para já, só sei que quero ter o contacto com o doente, até porque escolhi medicina para poder ajudar os outros e resolver os seus problemas”.

#### MEDICINA COMO ÚNICA OPÇÃO

Com residência em São Félix da Marinha, Bárbara Costa, de 18 anos, frequentou a Escola Secundária Manuel Gomes de Almeida. Apesar de já ter saído, recorda-a com “muito carinho”, confessando que “não há nada a dizer de mal” e que sempre gostou dos colegas, professores e funcionários.

Frequentava o 9º ano de escolaridade quando a medicina lhe começou a despertar grande interesse. Pelo meio, ainda equacionou ser jornalista, mas a paixão que sente pelo corpo humano foi sempre vencendo.



**O meu objetivo sempre foi conseguir saber de cada disciplina o melhor possível. E, a partir daí, os resultados vinham naturalmente”**

**Maria Leonor da Silva**



© SARA FERREIRA



**Tento entreter-me sempre porque eu não gosto de não ser produtivo, tenho que estar sempre a fazer alguma coisa”**

**João Rocha**



© SABEL RAUSTINO

**MOTOMETRIA®**  
GROUP

Rua 28, N.º 647  
4500-293 Espinho

+351 221 450 360

geral@motometria.com



**KIT**  
**INTRUSÃO\***  
**HIKVISION**

- . 1 Central
- . 1 Detetor de Movimento
- . 1 Contacto Magnético
- . 1 Comando

**239€**



EMPRESA  
CERTIFICADA

Registo Prévio N.º 2818



\*Instalação não incluída

PUB



“É, de facto, aquilo que mais gosto de estudar”, confia a jovem, explicando que, por isso, no secundário foi mandatório seguir Ciências e Tecnologias com biologia.

Os anos passaram e o fim do 12º trouxe-lhe uma média final de 19,7 valores. Para Bárbara, este resultado “foi uma conquista”, até porque sempre demonstrou alguma ansiedade perante o ensino secundário. “As pessoas diziam que não era fácil, principalmente o curso de ciências e tecnologias e, por isso, havia receio, mas o facto de ter acabado e ter ultrapassado e conquistado os meus objetivos foi muito bom”, assegura.

Perante a média alcançada, Bárbara não esconde que é preciso “muito trabalho”, mas não só. “No 10º ano comecei a colocar alguma pressão em mim própria, ainda que saudável, de conseguir ter a melhor média que conseguisse para depois quando chegasse a altura de ter que escolher a universidade, ter mais opções e poder escolher realmente o curso que queria. Por isso, uma coisa que também aprendi foi que é importante não desistir, nunca deixar que a falha nos afete porque, se não conseguimos à primeira, vai acontecer à segunda ou terceira. Devemos sempre pensar que conseguimos, porque temos objetivos e sabemos que somos capazes. Por isso, é trabalhar. Nem que tenhamos que falhar 20 vezes, mas devemos sempre persistir até conseguir”, aconselha a atual estudante de medicina.

Com poucas semanas de aulas, no ICBAS, Bárbara Costa confessa que ainda está a tentar descobrir como se estuda para a universidade, mas garante que a adaptação é a principal base. “Vou ouvindo o que as pessoas dizem, mas claro que só experimentando é que sei qual vai ser o melhor método. Mas uma coisa é certa, a quantidade de matéria que damos na universidade e a maneira como os professores dão não se compara com o secundário, ou seja, sei que provavelmente vou ter que fazer uma adaptação porque há essa diferença do secundário e da universidade”, explica Bárbara, admitindo que o principal receio no início do percurso académico era o de fazer a escolha errada. “Eu nunca tive um plano B. A única razão pela qual eu trocava de curso era se arranjassemos uma coisa que gostasse mais e não arranjei. Eu queria fugir a tudo o que fossem engenharias porque eu não gosto de físico-química e assim as minhas opções estavam um pouco reduzidas. Claro que o facto de ser um curso longo de seis anos, de saber que não é nada fácil, são coisas que causam receios, mas estando a estudar alguma coisa que gosto, tudo o que forem barreiras eu hei de ultrapassar de alguma forma”, afirma.

Para o futuro, a antiga aluna de

Espinho revela que nada está decidido e nem a especialidade está confirmada. “Há pessoas que estão no quinto ano, com quem eu já falei, e nem sabem o rumo que querem, quanto mais eu que ainda estou no primeiro e ainda não experimentei nada. Acho que é mesmo uma questão de experimentar e perceber se gosto mais de investigação ou da parte clínica”.

#### MAS COMO SE CONSEGUE UMA MÉDIA ASSIM?

Quer na teoria, quer na prática, tal como explicam estes quatro alunos, o trabalho tem que ser muito e consistente. Para Maria Leonor, “uma das coisas fulcrais é a boa gestão do tempo” porque “dá para fazer tudo, é preciso é ter uma boa capacidade de organização”. Além disso, o foco também se revela importante. “Às vezes quando se torna mais difícil ou quando nos deparamos com um desafio que, à partida, não nos é tão fácil dar a volta, é preciso ter capacidade para não desistir e ter consciência de que na altura determinadas coisas podem-nos custar, mas depois vão nos levar a atingir o objetivo que tínhamos definido para nós”, explica a aluna, aconselhando que “estar predisposto a aprender logo na aula é meio caminho andado”.

Para João Rocha, as aulas também são importantes na hora de esclarecer dúvidas, “mas sempre com sentido crítico”. “Não deve haver qualquer medo em esclarecer as dúvidas nas aulas porque é ao fazer isso que vamos aprender. Além disso, as coisas que fazemos sozinhos são aquelas onde vamos crescer mais, isso é o mais importante. Eu, por exemplo, tinha um método de estudo que me favorecia muito. Para além de consolidar a matéria a nível de exercícios, sempre que eu não soubesse como fazer um exercício à primeira assinalava esse exercício e, depois, voltava a fazê-lo até conseguir à primeira e tentava até conseguir. E não era a questão de me esforçar ao máximo, é não inventar desculpas e trabalhar”, explica este aluno.

Na perspetiva de Andreia Santos, “a organização é muito importante”, pois ter tudo muito bem organizado “torna tudo mais fácil”. Já para Bárbara Costa, é importante que os alunos não se deixem levar pelos outros. “Há outros alunos que estão no mesmo curso e se calhar está a custar-lhes bastante. Ou seja, eles nunca vão ter uma opinião positiva, vão sempre dizer que a disciplina vai ser muito difícil e isso é uma coisa desmotivante e que a mim me desmotivou e assustou. Acho que é importante deixar a opinião dos outros um bocadinho de lado, ir com a mente vazia, preparados para criar a sua própria opinião e tentar sempre o seu máximo”, explica Bárbara, di-



**Escolhi medicina para poder ajudar os outros e resolver os seus problemas”**

Andreia Santos



**Uma coisa que também aprendi foi que é importante não desistir, nunca deixar que a falha nos afete porque se não conseguimos à primeira, vai acontecer à segunda ou terceira”**

Bárbara Costa



zendo que o método de estudo de cada estudante “depende muito da disciplina e dos professores, porque o método de estudo utilizado está diretamente ligado à maneira como as aulas são lecionadas”.

#### HÁ MESMO TEMPO PARA TUDO?

A resposta dada pelos quatro alunos é unânime: sim! Para isso basta

“método e organização”, explicam eles. “Uma coisa que eu sinto muito é que se nos focarmos totalmente na escola porque temos aquele objetivo e deixarmos de parte atividades com amigos, com a família ou atividades desportivas isso vai afetar muito a nossa saúde mental”, conta Bárbara, explicando que já passou por essa experiência, sobretudo em época de confinamentos. “Como não po-

díamos sair, eu foquei-me totalmente na escola, só tinha aquilo e algum tempo depois apercebi-me que tinha estado muito mal a nível da saúde mental. Ou seja, acho mesmo necessário nós termos aqueles momentos para desligar completamente e fazer coisas que gostamos”.

Segundo os quatro alunos, o desporto é um dos principais escapes. Muito mais do que uma paixão, é uma prática de estilo saudável e, de acordo com os testemunhos, deve caber na rotina de cada um. “Nós temos sempre para tudo, basta querermos. Eu jogava voleibol, tinha treinos quatro ou cinco vezes por semana, durante três horas, e eu tinha o tempo sempre muito bem contado. Sabia que quando estava lá tinha que aproveitar ao máximo e também sabia que quando abria os livros tinha que aproveitar porque eu não ia ter mais tempo. O facto de praticar desporto também ajudava muito porque eu sabia que, enquanto estava a praticar, tinha de treinar, mas depois quando chegasse a casa tinha de estudar. Se eu tinha duas horas livres, então eu sabia que tinha de aproveitar essas duas horas, não havia espaços livres sem fazer nada, tinha de ser tudo muito bem aproveitado”, recorda Andreia Santos, explicando que o desporto sempre assumiu um lugar positivo na sua vida, ajudando-a a “desligar do stress da escola”.

Para João Rocha, o desporto também é o escape “fundamental”. Faz exercício físico “não com o objetivo de ficar mais forte”, mas porque sente gosto na atividade. “É uma coisa que me faz aprender todos os dias. Faço os meus próprios planos e aprendo sempre algo mais com aquilo, fora todas as vantagens para a saúde que se conhecem. É uma coisa que para mim não tem desvantagens”, revela.

Na mesma perspetiva, Bárbara e Maria Leonor assumem o desporto como fontes de enriquecimento pessoal e, também motivacional. “Fiz desporto até ao 11º ano e acabei por desistir por causa da escola e hoje arrependo-me porque gosto muito de desporto e se tivesse continuado acho que teria conseguido conciliar as duas coisas, mas estava tão assoberbada com a escola que tomei essa decisão, mas não acho que seja preciso desistir de nada para alcançar o que queremos”, defende Bárbara. Já Maria Leonor, jogadora de voleibol, ainda está à procura de encaixar novamente a modalidade na sua vida. “Joguei voleibol durante oito anos no SC Espinho. Agora, com a universidade, ainda estou a tentar perceber como vou fazer, mas sempre tive tempo para praticar desporto e tinha quatro treinos por semana e jogos ao fim de semana. É preciso é fazer uma gestão do tempo”, conclui. •



# 4500 Espinho

## ESTACIONAMENTO NO CENTRO DA CIDADE



## Feira semanal continua a ser solução única para parar o carro sem pagar

Há falta de estacionamento na cidade de Espinho e alguns dos espaços, de domínio público e privado, poderiam ser uma alternativa e acrescentar lugares disponíveis para o estacionamento automóvel. Bombeiros e Académica de Espinho são duas entidades privadas que têm espaços disponíveis, mas as visões diferem na utilização.

MANUEL PROENÇA

O ESTACIONAMENTO escasseia na cidade de Espinho, sobretudo no centro, onde a concessionária ESSE detém os direitos de exploração do espaço público nos arruamentos. Optar por procurar um lugar, mesmo com a disposição de pagar o respetivo estacionamento, é trabalho redobrado para os automobilistas, mesmo para quem não olhe para o preço.

Um dos espaços públicos vazios, para o qual em tempos foi prevista a construção de um parque de estacionamento subterrâneo, é o envolvente à Vila Manuela, entre o Multimeios e a rua 23. No entanto, está fora de questão o Município de Espinho vir a tornar esse lugar como um espaço para estacionamento.

“Em virtude da alteração ao contrato de concessão de exploração de lugares de estacionamento à superfície efetuada em 2019, e tendo,

nesse momento, decorrido mais de 10 anos durante os quais não foi concretizada a construção dos parques de estacionamento previstos no contrato, foi entendimento da autarquia a essa data reconhecer não se manter o interesse na edificação dos parques em questão”, explica o Município de Espinho, dando nota de que a área existente entre a moradia e o Multimeios passou a integrar “a zona abrangida pela concessão”, o que obrigaria ao “pagamento das taxas de utilização” por parte dos automobilistas.

Assim o recinto da feira semanal continua a ser a melhor opção para estacionamento gratuito no centro da cidade, uma perspectiva corroborada pela autarquia, que assume tratar-se de “um ponto central na absorção das necessidades de estacionamento” e ter intenção de “melhorar as condições” existentes para esse efeito.

A Câmara Municipal,

através do gabinete da presidência, assegura que está a trabalhar numa “solução integrada” para este problema, que passa pela abertura dos parques subterrâneos do FACE (já aberto) e do ReCaFe (sem data para abrir – ver caixa), mas também “pela identificação de padrões de tráfego, sinaléticas de encaminhamento e reforço dos lugares de estacionamento em algumas artérias fundamentais”.

### PRIVADOS PODIAM SER SOLUÇÃO

As soluções do foro privado também não abundam. E as poucas que existem não estão disponíveis ao cidadão comum. Um exemplo são as áreas de estacionamento dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho, instaladas em dois terrenos – um na rua 16, outro na rua 20 – cedidos gratuitamente pelos respetivos proprietários. Os dois espaços totalizam cerca

de 75 lugares, mas estão reservados aos associados e, de acordo com a direção da Associação Humanitária, a sua utilização é “precária” e pode “terminar a qualquer momento”.

“São espaços utilizados para parqueamento de automóveis, por períodos mensais, para os nossos associados. Porém, em alguns casos, os nossos bombeiros, quando se deslocam ao centro da cidade, podem utilizá-los”, explica Aires Poças.

O presidente da direção entende que a abertura destes espaços ao público seria complexa, obrigando a “ter um funcionário, para controlar as entradas e as saídas”. Neste momento, o sistema que está implementado, recorda Aires Poças, “permite acionar a barreira através de um comando à distância” e só quem paga mensalidade tem acesso. “Tem sido uma importante fonte de receita”, regista o dirigente.

### ACADÉMICA DE ESPINHO VAI TER PARQUE PAGO

A Associação Académica de Espinho é outra das entidades que dispõe de espaços de parqueamento. Mas, neste caso, estão abertos ao público. Um deles é no Centro Comercial Solverde 1 e o segundo irá nascer no terreno situado na perpendicular à rua 62, atravessado pela rua 5.

Naquele espaço, o clube prevê a criação de um novo parque que servirá o clube, mas também a cidade, e que poderá ser utilizado à hora, ao dia e ao mês. “Vamos ter passes mensais que poderão ser adquiridos, quer por pessoas que residam por ali, quer por outras que assim o entendam e que terão a possibilidade de estacionar à hora que quiserem”, esclarece José António Lacerda.

Para a Académica de Espinho “será uma fonte de receita” e, por outro lado, “uma solução” que o clube encontrou para o problema que irá ter com o estacionamento naquela zona, uma vez que, com as obras de ampliação do pavilhão, será perdido todo o estacionamento em frente às suas instalações desportivas. O novo parque de estacionamento ainda será aumentado a norte, até junto do bar do clube e só entrará em funcionamento após a conclusão das obras. •



### OBRA

## Abertura do parque do ReCaFe não é para já

O Município de Espinho não tem prevista, ainda, uma data para a abertura do parque de estacionamento subterrâneo do ReCaFe, mas aponta-a para “breve”.

À Defesa de Espinho, o gabinete da presidência da Câmara esclareceu que “os serviços municipais estão a trabalhar diariamente” para proceder à abertura do equipamento, assumindo “grandes exigências ao nível dos critérios de segurança” e questões “de natureza técnica que ainda subsistem” e que estão a impedir essa concretização. A autarquia não aponta uma data concreta para a abertura, assumindo apenas que prevê fazê-lo “em breve” e que a decisão está “dependente também de outras entidades”.

Recorde-se que, em maio passado, o presidente da Câmara, Miguel Reis, afirmou em Assembleia Municipal, que estariam na “iminência de receber a obra” do ReCaFe o “parque de estacionamento”, tentando que os dois parques estivessem em funcionamento “antes do verão” e assim poder contar com mais “cerca de 500 lugares de estacionamento” disponíveis, ou seja, “400 do ReCaFe e mais 105 do FACE”. • MP



O espaço identificado na envolvente da Vila Manuela passou a integrar a zona abrangida pela concessão de exploração de lugares de estacionamento à superfície”  
CM Espinho

“Abrir os nossos parques ao público, em geral, obrigaria a ter um funcionário, para controlar as entradas e as saídas”  
Aires Poças, presidente da AH Bombeiros Concelho de Espinho

“Haverá lugares para a utilização de qualquer pessoa, sejam as que vão assistir a jogos no nosso pavilhão ou quem, simplesmente, queira visitar a cidade de Espinho”  
José António Lacerda, presidente da AA Espinho

DEFESA DE ESPINHO - 4719 - 13 OUTUBRO 2022	
	
<b>A FAMILIAR DE ESPINHO</b> ASSOCIAÇÃO MUTUALISTA <b>ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA</b> <b>CONVOCATÓRIA</b>	

Nos termos da alínea b do Artigo 36º, dos Estatutos, convoco os Exmos. Senhores associados de “A Familiar de Espinho — Associação Mutualista” para reunirem em Assembleia Geral Ordinária, a realizar no próximo dia 24 de Outubro de 2022, pelas 18.00 Horas, na Sede Social “A Familiar de Espinho — Associação Mutualista”, sita na Rua 22 número 327, freguesia de Espinho, concelho de Espinho, distrito de Aveiro, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apreciação, discussão e votação do Programa de Ação e Orçamento para o ano de 2023, o qual vai acompanhado do respetivo Parecer do Conselho Fiscal.
2. Deliberar sobre a constituição de uma Cooperativa de Solidariedade Social Apreciação, tendo como um dos membros fundadores a “A Mutualidade de Santa Maria — Associação Mutualista”.

Nos termos do número 1 do Artigo 40.º dos Estatutos, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na convocatória se estiverem presentes mais de metade dos associados com direito a nela participarem ou votarem, designo o mesmo dia e local para Assembleia Geral funcionar, uma hora depois com qualquer número de presenças.

Espinho, 10 de Outubro de 2022  
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,  
António Manuel Mano Oliveira

Os documentos aludidos na presente convocatória estão desde esta data disponíveis para consulta dos Senhores Associados, na sede da Associação todos os dias úteis e no sítio da internet em [www.familiardeespinho.pt](http://www.familiardeespinho.pt).



# 4500 Espinho

SEGURANÇA RODOVIÁRIA

## Curvas de raio mais apertado e “velocidade desadequada” justificam ponto crítico da A29

Está prevista uma obra de pavimentação na A29, a encetar ainda no ano em curso, incluído o sublanço Miramar-Espinho, mas o troço Esmoriz-Espinho é referenciado como dos mais críticos. Recentemente, houve mais um acidente fatal, que vitimou um bombeiro esmorizense.



© FRANCISCO AZEVEDO

LÚCIO ALBERTO

O ACIDENTE que vitimou um homem de 45 anos, membro do corpo dos Bombeiros Voluntários de Esmoriz, no passado dia 3 de outubro, foi o mais recente episódio de uma longa lista de sinistros que ocorrem no traçado da A29 em Espinho, ou nas zonas limítrofes ao concelho. Em particular no troço compreendido entre os quilómetros 35 (nó de Gondesende) e 37 (zona da Guimbra, em Anta).

A Ascendi, concessionária da autoestrada, dá nota de que a sinistralidade no local “poderá estar relacionada com a desadequação da velocidade de circulação dos automobilistas” face às características da via: um troço com bermas estreitas e curvas de raio mais apertado. “Em determinados períodos do dia, estas características são agravadas por outros fatores que potenciam o risco de acidente como o excesso de tráfego, para apenas duas vias, e a pluviosidade”, acrescenta a empresa.

O registo oficial de acidente oficiais confirma o nível de sinistralidade desta concessão, designada por Costa de Prata. Em 2019, no último relatório disponível no site da Ascendi, registaram-se 292 acidentes em toda a zona concessionada – que inclui, além da A29, o final da A25 e a A17 – 109 dos quais com algum tipo

de incidente e duas vítimas mortais a registar. No mesmo documento, aponta-se o sublanço Esmoriz-Espinho como o mais perigoso em toda a A29, com mais de 100 acidentes registados.

De acordo com a informação transmitida pela Ascendi, confirma-se também o excesso de velocidade praticado no mesmo troço. “Os dois equipamentos colocados em cada sentido do sublanço Esmoriz-Espinho, ao quilómetro 34,9, apontam para valores médios de excesso de velocidade de 24% e 40% no sentido Esmoriz-Espinho e Espinho-Esmoriz, respetivamente”.

### MEDIDAS PREVISTAS

De acordo com a concessionária, estão previstas medidas adicionais de segurança nesta autoestrada, a começar numa obra de pavimentação ainda este ano, no sublanço Miramar-Espinho. Adicionalmente, está a ser concluído um Estudo de Mitigação dos Riscos de Acidentes Rodoviários para o sentido decrescente do sublanço entre o quilómetro 35,9 e 36,5. “As medidas propostas visarão a redução da velocidade praticada no local e o reforço e melhoria do equipamento de guiamento e balizagem”, esclarece a empresa.

Para além destas iniciativas, a Ascendi antecipa à Defesa de Espinho “uma alteração profunda ao

nível da geometria do traçado” que permita o “alargamento da plataforma rodoviária” e, dessa forma, “viabilizar a correção dos pontos mais críticos ao nível da segurança da circulação”. Além deste ponto crítico no concelho de Espinho, há estudos específicos já realizados e novos radares a instalar em 2023 nos seguintes locais: Hospital – IP1 (Freixo); Miramar/A29-A44 (nos dois sentidos) e A29/A44-Canelas (nos dois sentidos).

“A A29 tem bom piso, apesar do desgaste ao longo dos anos, mas há um ou outro sítio em que é preciso ter-se redobrado cuidado com a velocidade, principalmente em curvas como, por exemplo, o troço sul de Espinho”, considera José Carlos Pereira, que conduz entre São Félix da Marinha e Paços de Brandão, quase diariamente. “Os acidentes podem acontecer em qualquer lugar, mas neste troço da A29 têm consequências graves e até mortais, como se registou há poucos dias”.

“Não sei como é que se pode corrigir as características do traçado, mas creio que há sempre uma outra solução para se evitar acidentes”, diz Paula Ferreira, que com viaja frequentemente entre Espinho e Ovar. “O que é lamentável é quando os acidentes são graves, pondo vidas em risco. E, quando me apercebo de uma longa fila de carros parados, calculo logo que aconteceu mais um acidente”.



A Ascendi, concessionária da A29, revela valores médios de excesso de velocidade de 24% e 40% no sentido Esmoriz-Espinho e Espinho-Esmoriz, ao quilómetro 34,9.

Os factos vistos à lupa



Uma parceria com o Instituto +Liberdade

+Liberdade

## Classe docente portuguesa cada vez mais envelhecida

Os professores nos Ensinos Pré-escolar, Básico ou Secundário estão cada vez mais envelhecidos. Prova disso é o número existente de professores com mais de 50 anos, por cada professor com menos de 35 anos. Até 2006, existia mais do que um professor com idade inferior a 35 anos por cada professor com mais de 50 anos (em 2000 existiam mais de 2 professores com menos de 35 anos por cada professor com mais de 50 anos). No entanto, 2008 foi um ponto de viragem na estrutura etária desta profissão, passando a ser mais representativos os professores em final de carreira do que os professores em início de carreira.

A partir de 2012 este rácio disparou a um ritmo impressionante, até atingir em 2020 os 18 professores com idade superior a 50 anos por cada professor com menos de 35 anos. Os dados mais recentes (2021), mostram uma ligeira diminuição deste rácio, para cerca de 15 professores em final de carreira por cada professor a iniciar carreira. Esta evolução coloca, claramente, desafios ao sistema de ensino em Portugal, sendo já notória a escassez de docentes (especialmente no interior do país). A Universidade Nova de Lisboa conclui, num estudo recente, que, em consequência do número de professores que se deverão aposentar nos próximos anos, será necessário contratar um total de 34,5 mil profissionais até 2030/2031. Nos próximos cinco anos, 20% dos atuais docentes entram na reforma e dentro de 10 anos essa percentagem sobe para os 58%.

A profissão tem cativado cada vez menos jovens em Portugal. Se em 2001 cerca de 13% dos alunos no Ensino Superior estavam matriculados em cursos de educação, em 2021 eram pouco mais de 3%. Os jovens sentem que a carreira de professor não é atrativa e nem valorizada.

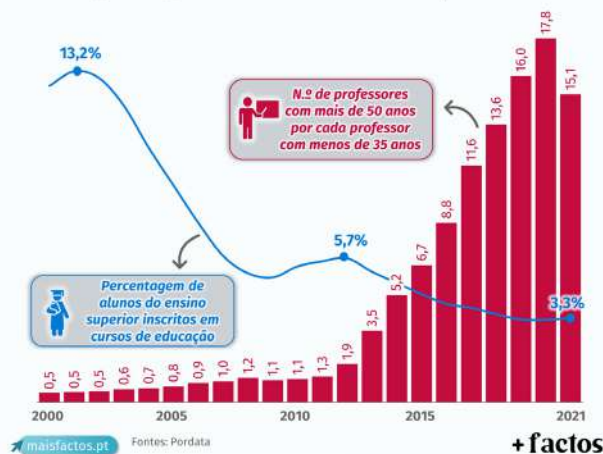
Quando o principal impulsionador da mobilidade social está enferrujado, hipotecamos as esperanças das famílias de menores rendimentos de poderem ambicionar alcançar melhores condições de vida. Ressente-se a economia e reflete-se nos indicadores de pobreza e desigualdade.

André Pinção Lucas e Juliano Ventura

11 de outubro de 2022

Classe docente portuguesa está cada vez mais envelhecida. A profissão cativa cada vez menos jovens.

N.º de professores com mais de 50 anos por cada professor com menos de 35 anos e percentagem de alunos em cursos de educação





# 4500 Freguesias

ASSEMBLEIA DE FREGUESIA

## Desagregação de Anta e Guetim aprovada por unanimidade

No dia de Guetim, celebrado a 11 de outubro, a Assembleia de Freguesia de Anta e Guetim aprovou, de forma unânime, a proposta de desagregação e a consequente reposição das duas freguesias. Dado o primeiro passo neste processo, a proposta vai agora ser sujeita à aprovação da Assembleia Municipal e, mais tarde, da Assembleia da República.



LISANDRA VALQUARESMA

A JUNTA DE FREGUESIA de Guetim tornou-se pequena para acolher todos os cidadãos que, na passada noite de terça-feira, não quiseram faltar à Assembleia de Freguesia extraordinária que tinha como objetivo apreciar e votar a proposta de desagregação das freguesias de Anta e Guetim, e, conseqüentemente, a proposta de criação de duas freguesias independentes.

Através de um extenso documento, realizado pela comissão permanente, equipa criada especificamente para trabalhar no processo de reversão, foi explicado nesta sessão que “a reorganização administrativa pode ser transitoriamente corrigida, se fundamentada em erro manifesto e excepcional que causa prejuízo às populações e desde que cumpra os critérios previstos” na atual lei. Assim, a proposta apresentada “pretende demonstrar encontrarem-se integralmente verificados os pressupostos de que o diploma legal faz depender a correção para a agregação das freguesias”, tal como é objetivo evidenciar “os concretos prejuízos que a agregação das freguesias de Anta e Guetim causaram às suas populações por força do manifesto erro legislativo que, em 2013, determinou a extinção das unidades territoriais”.

Recordando que “as populações das duas freguesias sempre se pronunciaram contra a hipótese de extinção”, a proposta apresentada perante todos os presentes na assembleia realçou que “ficaram deterioradas as prestações de serviços públicos às populações”, especialmente em Guetim que acabou por ser a freguesia “mais afetada e afastada do poder”.

Perante uma “agregação que não se revelou positiva” e que acabou por trazer ao de cima “rivalidades históricas”, há o objetivo de desfazer esta união de Anta e Guetim. Mas, para que tal aconteça, é necessário o cumprimento de alguns requisitos e a certeza de que estão asseguradas as condições para que as freguesias possam funcionar em separado, nomeadamente no que diz respeito à prestação de serviços a população ou até à existência de um edifício adequado.

Para Nuno Almeida, presidente da União de Freguesias de Anta e Guetim este trata-se de “um momento histórico para o poder local”, evidenciando uma vez mais a existência de “uma dualidade de erros” e a perda de identidade conseguida com a desagregação em 2013.

Depois de ouvidas todas as explicações e uma longa contextualização cronológica do processo de reforma administrativa, a assembleia votou, de forma unânime, no caminho da desagregação. Não escondendo a emoção, os cidadãos mostraram-se satisfeitos e contribuíram para a celebração com momentos de aplauso.

### DIA DE ANIVERSÁRIO AINDA MAIS FELIZ

Depois de aprovado o primeiro passo para a separação das duas freguesias, houve tempo para um momento de convívio. Em conjunto, foram cantados os parabéns a Guetim e realizado um brinde à nova realidade local. O momento especial contou ainda com a presença de Miguel Reis, presidente da Câmara Municipal de Espinho e Maria Manuel Cruz, vereadora da educação. •

cada **EURO** conta

## Métodos de poupança

Nos tempos de incerteza que atravessamos, é cada vez mais importante poupar. Por isso, deixamos a sugestão de alguns métodos de poupança e a ressalva de que deve dispor de tempo para o que importa e que cada euro conta na hora de poupar.

### ORÇAMENTO TRADICIONAL

Neste método, deve começar por fazer uma lista, onde inclui os valores a receber e as despesas. Depois disso, estabelecer metas do que pretende gastar por categorias. Exemplo: gasolina, alimentação e etc. Técnica para pessoas organizadas e que têm tempo para ter a lista em dia.

### ORÇAMENTO 50/30/20

Trata-se de um plano simplificado para organizar as despesas em três categorias. Necessidades, desejos e 20% para poupança. Nas necessidades deve incluir o indispensável para o dia a dia, por exemplo legumes e frutas. Nos desejos, inclui o não indispensável como bolachas ou chocolates. Devendo sempre considerar no mínimo 20% para poupança, podendo ir aumentando a percentagem conforme a disciplina e necessidades. Ajuda também a distinguir as necessidades dos desejos, podendo levar a uma maior economia.

### ORÇAMENTO 80/20

Neste método basta guardar 20% para a poupança do salário líquido e gastar o restante no que pretender. Não esquecer que 20% é o mínimo que deve economizar para uma futura reforma razoável. Faça a escolha do valor de acordo com o seu estilo de vida, tendo em conta que 20% é o mínimo.

### VÁRIAS CONTAS POUPANÇA

Atribuir metas e objetivos a cada conta poupança. Por exemplo: 700€, para possíveis arranjos do automóvel; ou 2000€ para férias. Tendo em vista estes objetivos, vai fazendo pequenos depósitos mensais. Desta forma, consegue perceber qual o valor mensal que deve economizar para chegar a determinada meta em determinado tempo. Após estar familiarizado com a metodologia pode ir criando metas mais ambiciosas.

### FERRAMENTAS E APPS DE ORÇAMENTO

Já existe a possibilidade de recorrer a software para gerir orçamento e poupança. As apps acompanham os gastos dentro de um enorme leque de opções e permitem conhecer a despesa e definir, de acordo com o perfil e necessidades, as metas de poupança. Ajudam a criar um perfil e com isso perceber quais as melhores aplicações para as suas poupanças.

Joana Patrícia Machado Unipessoal LDA  
Nr.º da autorização em banco de Portugal 0006136.  
Para mais informações consultar:  
<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/joana-patricia-machado-unipessoal-lda>



Em parceria com  
DS INTERMEDIÁRIOS DE  
CRÉDITO ESPINHO



### Dicas

- Ter o orçamento mensal feito e em dia
- Distinguir as necessidades dos desejos
- Ser organizado e focado nos gastos



# 4500 Freguesias

## PROJETO BEM-GUARDADO

### Armários no Centro Pastoral já ajudaram 28 pessoas em situação de sem-abrigo

Projeto do Centro Social de Paramos que permitiu a colocação de 15 armários no Centro Pastoral de Espinho continua a possibilitar que cidadãos em condições de sem-abrigo tenham um local seguro onde guardar objetos pessoais.

LISANDRA VALQUARESMA

**SETE MESES** depois da sua criação, o projeto Bem-Guardado, desenvolvido pelo Centro Social de Paramos (CSP), continua a ajudar e a permitir que as pessoas em situação de sem-abrigo de Espinho tenham um lugar onde guardar os seus objetos pessoais em segurança.

Apesar do fim do financiamento, oriundo do programa Bairros Saudáveis, que terminou este mês, o projeto vai manter-se, continuando como uma das atividades entregues ao SMACTE (Serviço Móvel de Apoio à Comunidade) do CSP. Tal como explica Joana Coelho, uma das responsáveis pelo projeto, “o financiamento já não é necessário” e, por isso, o Bem-Guardado vai contar agora apenas com a colabo-



ração da Paróquia de Espinho, uma vez que os 15 armários estão colocados no Centro Pastoral, e com a ajuda da Câmara Municipal que está encarregue da sua manutenção, caso seja necessário.

Ao longo dos últimos sete

meses, como adianta Joana Coelho à Defesa de Espinho, o projeto já permitiu que 28 pessoas em situação de sem-abrigo utilizassem os armários, havendo seis delas que tiveram acesso, mas, entretanto, conseguiram sair da rua. •

## GUETIM

### Comemorações do dia de Guetim estendem-se por cinco dias

**O DIA DE GUETIM** celebra-se a 11 de outubro, mas, este ano, as comemorações começaram já no passado sábado, dia 8 de outubro com uma palestra sobre consumo sustentável

que decorreu no salão nobre da Junta de Freguesia de Anta. No dia seguinte, domingo, uma caminhada até ao Parque da Picadela, permitiu que os participantes ficassem a conhecer as histórias sobre a criação do parque e ainda algumas curiosidades sobre Guetim.

Para dia 22 de outubro, às 10 horas, está marcado o tradicional hastear das bandeiras no edifício da Junta de Fre-

guesia, em Guetim, e à noite, pelas 21h30 vai realizar-se a sessão solene comemorativa do dia de Guetim.

As celebrações terminam no dia 23 com uma eucaristia solene e uma romagem ao cemitério. No dia de aniversário, 11 de outubro, realizou-se uma assembleia de freguesia extraordinária tendo em vista a desagregação de Anta e Guetim. •

# 4500 Região

## ESMORIZ



### Rotunda dá mais segurança e fluidez na Rua Nova

A construção de uma rotunda na Rua Nova, em Esmoriz, foi concebida com o intuito de se assegurar mais segurança rodoviária e eficiente mobilidade direcionada à A29.

LÚCIO ALBERTO

**A CÂMARA** Municipal de Ovar procedeu à implementação de uma estrutura na Rua Nova, em Esmoriz, nas imediações da Cordex e na direção da A29 e de Paramos. A nova rotunda visa contribuir para a diminuição da sinistralidade que ali ocorre, proporcionando também mais fluidez ao trânsito.

Antes já fora construída uma rotunda na Avenida da Barrinha, junto à Praia de Esmoriz.

Salvador Malheiro, presidente da Câmara de Ovar, deu nota de que “o desenvolvimento do município é obra de todos”.

Neste quadro registre-se, por exemplo, a pavimentação da Rua do Campo Grande e da Rua Nova, assim como a requalificação das artérias do Rombo, Torre e Cavadas e do acesso sul à Rua dos Castanheiros, facilitando a mobilidade urbana na cidade, garantir mais

segurança para a população residente e beneficiar toda a zona nascente da freguesia.

Trata-se de um investimento global superior a 400 mil euros. Realçando o benefício da rede viária, criando-se infraestruturas condignas à circulação de pessoas e bens, Salvador Malheiro também tem registado que são intervenções há muito identificadas como necessárias, de proximidade que vão de encontro às necessidades da população esmorizense.

Entretanto, a autarquia owarensis está a concretizar vários investimentos na rede viária em todas as freguesias do território, assentes numa estratégia municipal que tem como objetivo combater as assimetrias entre as oito freguesias, visando mais coesão territorial. É uma estratégia estruturada e concertada com as juntas de freguesias e a AdRA – Águas da Região de Aveiro. •

## POSTAS DE “SARDINHA”

ALEX PEREIRA



**Anuncie NA DEFESA**

**DEFESA DE ESPINHO**

CONSULTE AS CONDIÇÕES  
+351 227 341 525

competência





opinião  
Carlos Guimarães Pinto

## A pele de Espinho

O meu vizinho da frente tinha um portão de madeira que fazia um enorme barulho quando as bolas lá batiam. Quando eram poucos a jogar, o portão servia de baliza única para os remates. O ruído da bola a bater no portão chamava a atenção dos miúdos da vizinhança que aos poucos lá se iam juntando para formar equipas ao final da tarde depois da escola. Duas pedras em cada baliza era o que bastava. No princípio dos anos 90, a nossa rua ainda tinha muitos buracos e, tirando os moradores, a maioria dos carros evitava aquela rua o que nos deixava à vontade para jogar longos períodos sem sermos interrompidos. Quando aparecia um carro, tínhamos que arrumar as pedras, mas o jogo continuava. Não havia fora de jogo, mas a sanção social de ser acusado de “jogar à mama” impedia-nos de fazer o truque de ficar parado na baliza adversária à espera que a bola lá chegasse. Os guarda-redes iam trocando porque ninguém gostava de ficar à baliza. Os dois melhores jogadores escolhiam as equipas alternadamente e havia poucas coisas mais humilhantes do que ser um dos últimos a ser escolhido. O que vale é que normalmente eram sempre os mesmos a ficar para o fim e já se tinham habituado. Um desses que se tinha habituado a ficar para último conseguiu uma promoção quando decidi que gostava de jogar à baliza. Os jogadores da equipa que ficassem com ele evitariam assim ter de fazer o seu turno entre os calhaus. O jogo acabava aos 10, mas podia-se começar outro enquanto houvesse luz ou fôssemos chamados para jantar. Havia longas

*A Dona Alzira ainda usava a régua quando em 1989 entrei na escola primária. Apesar de bom aluno, alguns momentos de indisciplina valeram-me a experiência do “tulicreme” que levava sem grandes queixas.*

discussões sobre se a bola que tinha passado acima da pedra tinha entrado ou ido ao poste. Ninguém se atirava para o chão ou fazia fitas. Numa dessas tardes apareceu um senhor de mota que recomendou a alguns de nós irmos às captações do Espinho. Eu lá fui. Nenhum dos outros conseguiu convencer os pais a fazer aquela viagem de cinco quilómetros de Paramos até ao campo de treinos a um sábado de manhã. Não tive grande sucesso. Os outros eram bem melhores que eu.

A Dona Alzira ainda usava a régua quando em 1989 entrei na escola primária. Apesar de bom aluno, alguns momentos de indisciplina valeram-me a experiência do “tulicreme” que levava sem grandes queixas. As turmas da Dona Alzira, diziam, iam para o ciclo muito bem preparadas. Eram sempre as melhores. E fomos. A ida para o ciclo envolvia mudanças grandes. Para estar às 8h30 na escola, era preci-

so acordar antes das 7, caminhar quase dois quilómetros (no escuro, no inverno) para apanhar um autocarro antes das 8. Apesar do percurso ser só de cinco quilómetros, demorava perto de meia hora porque a camioneta parava de 300 em 300 metros. O percurso era tão lento que em certas circunstâncias quando perdíamos a camioneta na nossa paragem poderíamos apanhá-la correndo desalmadamente até à próxima paragem. Apesar do risco de ter crianças de 10 anos a correr ao longo de uma estrada nacional, não me lembro de ter visto um acidente.

A velhinha Domingos Capela não parecia de todo uma escola. Era um grande casarão com salas de aulas onde seriam os quartos e um ginásio onde deveriam ser estábulos, uns anexos ou algo construído posteriormente. Com pouco espaço de recreio e umas redes enormes à volta, muitos miúdos penduravam-se nas redes durante o tempo de recreio e entretenham-se a fazer ruídos a quem passasse na rua. Quem não soubesse que era uma escola, poderia pensar que estava perante um hospício. O hospício abria portas à hora de almoço. Não havia alternativa: a escola não tinha cantina e as crianças de 10-11 anos tinham que ir comer à cantina da Sá Couto. Todos os dias saíamos da nossa escola velha e sem condições e íamos até à escola (então, na altura relativamente nova) que ficava a uns 500 metros. Na altura, não percebíamos bem o porquê de nos terem enfiado naquela escola em vez da escola nova. Pela proximidade não poderia ser, porque as duas escolas ficavam na mesma freguesia. Mas assim era: os alunos da freguesia de Espinho e aqueles cujos pais conseguiam dar a volta ao sistema iam para uma escola com espaço, cantina e todas as outras condições que uma escola deve ter. Os outros, os ciganos, os filhos do Bairro Piscatório, os filhos das freguesias distantes do centro eram enfiados no hospício. Aquela escola, apesar de tudo, tinha algumas vantagens. Aprendíamos desde cedo a andar à porrada, coisa que a régua da Dona Alzira nos tinha impedido de aprender na escola primária. Aprendíamos também que, à falta de músculo, a velocidade e a capacidade de ter amigos com o tamanho certo eram essenciais à sobrevivência. Coisas que não se ensinam na sala de aula. Como tínhamos que sair da escola para comer,

podíamos deambular pela cidade até às aulas da tarde. A praia ficava longe, mas a “lojinha” ficava perto. A “lojinha” vendia gomas e ficava estrategicamente no caminho que tínhamos que percorrer para chegar à cantina da outra escola. Entre os benefícios de estar naquela escola estava a possibilidade de volta e meia poder almoçar gomas. Ali ao lado da escola ficava a casa do Fernando Couto que ainda não tinha emigrado na altura e que, por isso, era brindado com cânticos de apoio dos miúdos que aguardavam as aulas da tarde praticamente todos os dias.

A professora de Educação Física era casada com o treinador de voleibol do Espinho. Como bom aluno, tive a certa altura o privilégio de conhecer dois jovens jogadores com 20 e poucos anos chamados Miguel Maia e João Brenha. Quando tinha tardes livres, ia ver os treinos de voleibol. Recordo ter achado piada ao facto de os jogadores de voleibol do Espinho acabarem os treinos com um jogo de... futebol. Reconhecendo a minha presença habitual nos treinos, o João Brenha veio-me oferecer a camisola que usou num dos seus primeiros torneios de voleibol de praia, em Espanha. Apesar de ficar extraordinariamente grande no corpo de um miúdo de 11 anos, passei a usá-la nas aulas de Educação Física. Voltei a usá-la dois anos depois, quando vi aqueles dois desconhecidos do mundo do voleibol atingirem o quarto lugar nos Jogos Olímpicos de Atlanta. Ainda hoje não me perdoou por ter perdido essa camisola entre as mudanças que fui fazendo ao longo da vida.

Cinco minutos depois de ter começado a escrever este texto, atingi o limite de caracteres. Fica muito por contar. Levamos a nossa terra na pele para onde quer que vamos. Foi um prazer escrever na Defesa de Espinho ao longo de quase 3 anos. Até já. ●

NdR: A Defesa de Espinho informa os leitores que Carlos Guimarães Pinto interrompe a publicação regular de opinião, agradecendo a colaboração que prestou ao jornal.

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

SUPERMERCADO  
**Novo Oriente**

RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230

COVIRAN



# necrologia

## † Guy Alberto Correia da Costa Viseu

MISSA DE 1.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

Em sua memória, sua família manda celebrar missa no dia 21, sexta-feira, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho.

Espinho, 13 de outubro de 2022

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



## † Joaquim Mendes de Oliveira Couto ("Sr. Carvalho")

MISSA DO 12.º ANIVERSÁRIO

Seus filhos, genros, netos, bisnetos e restante família vêm, por este único meio, comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 18, terça-feira, às 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecemos a todos quantos participem nesta celebração.

Anta, 13 de outubro de 2022



## † Ana Fernanda Assunção de Sousa da Fonseca

MISSAS DO 17.º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO

ESMOJÃES - ANTA - ESPINHO

Dezassete anos passaram sem te não ver  
Mas a tua chama é grande e não te vamos esquecer.

Marido, filhos, irmãs, cunhados, noras, neta, netos e demais família e amigos, recordam-te com grande saudade e comunicam que serão celebradas missas, por sua alma, dia 16, domingo, às 11 horas na Igreja Paroquial de Anta e às 11 horas, na Capela de Nossa Senhora dos Altos Céus – S. Mamede. Desde já agradecemos a todos quantos participem nestas eucaristias.

Raul Alves Couto da Fonseca (marido)  
Raul Fernando Assunção da Fonseca (filho)  
Antônio Manuel Assunção da Fonseca (filho)  
Joaquim Henrique Assunção da Fonseca (filho)

## † Amaro Caetano Ferreira

MISSA DO 34.º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO



EX-COORDENADOR DISTRITAL DE AVEIRO DO ENSINO RECORRENTE

Com profunda saudade, sua esposa e filho, comunicam que será celebrada uma Eucaristia, pela sua alma, no próximo dia 20 de outubro, quinta-feira, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Agradecemos reconhecidamente a quem comparecer.

Prof.ª Maria Julieta Pereira de Pinho  
Dr.º António Manuel Pinho Ferreira

Espinho, 13 outubro 2022



## † Palmira de Sousa Couto (Ronca)

MISSA DO 6.º ANIVERSÁRIO

Mãe,  
A dor de te perder há seis anos  
Jamais deixará o nosso coração  
Mas todos os momentos vividos sem ti  
Transformam a dor em gratidão

A família vem, por este meio, participar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 15, sábado, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta.

Anta, 13 de outubro de 2022

quinta 13	sexta 14	sábado 15	domingo 16	segunda 17	terça 18	quarta 19
<b>TEIXEIRA</b> C.C Solverde/1 - Av. 8 - Espinho 227 340 352	<b>SANTOS</b> Rua 19, n.º 263 - Espinho 227 340 331	<b>PAIVA</b> Rua 19, n.º 319 - Espinho 227 340 250	<b>MACHADO</b> Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos 227 346 388	<b>HIGIENE</b> Rua 19, n.º 395 - Espinho 227 340 320	<b>GRANDE FARMÁCIA</b> Rua 8, n.º 1025 - Espinho 227 340 092	<b>CONCEIÇÃO</b> Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde 227 311 482

## † Manuel Leite Soares

MISSA DO 20.º ANIVERSÁRIO



Guetim

Seus filhos, genro, netos e bisnetos, mandam celebrar missa por alma do seu ente querido, dia 19, quarta-feira, às 19:00 horas, na Igreja Paroquial de Guetim. Desde já agradecemos a todos quantos participem na Santa Missa.

Guetim, 13 de outubro de 2022

**VIDRARIA FERREIRA** ESPECIALISTAS NA INSTALAÇÃO DE TODO O TIPO DE VIDROS. ORIENTADOS PARA O CLIENTE, EXCELÊNCIA E INOVAÇÃO. CONSIGO DESDE 1960.

📍 ZONA INDUSTRIAL DE ESPINHO ☎ TEL./FAX 227 340 480  
✉ GERAL@VIDRARIAFERREIRA.PT 🌐 WWW.VIDRARIAFERREIRA.PT

Especialidade em Peixe de Mar

**Os Melinhos**  
Restaurante Marisqueira

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

**EMPRÉSTIMOS** 💰

Tratamos de transferências de crédito habitação, mais crédito hipotecário sobre moradia ou apartamento. "Outros Créditos"

**JOÃO COSTA** ☎ 936 162 993

**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

**AVALIAÇÃO CAPILAR**  
GRATUITA

GARANTA JÁ A SUA MARCAÇÃO

GRANDE FARMÁCIA | 26 OUTUBRO DE 2022

☎ 227 340 092  
RUA 8 Nº1025 ESPINHO

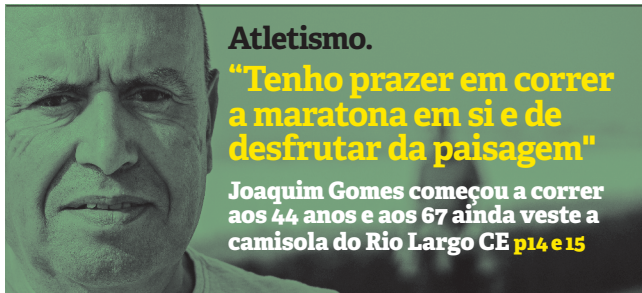
**OS NOSSOS CLASSIFICADOS**

**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



# defesa-ataque



## Atletismo.

**“Tenho prazer em correr a maratona em si e de desfrutar da paisagem”**

Joaquim Gomes começou a correr aos 44 anos e aos 67 ainda veste a camisola do Rio Largo CE **p14 e 15**



## Golfe.

**Miguel Montenegro (imparável) conquista Solverde Cup. Jogador do Oporto GC leva mais um importante troféu de uma prova do clube. **p16****

## Badminton.

**Academistas sagram-se campeões nacionais da 2.ª Divisão masculina. Senhoras mantêm-se na principal prova nacional. **p16****

## VOLEIBOL FEMININO



## FUTEBOL - SC ESPINHO

### Empreendedorismo deu em nada

**A EQUIPA** de futebol sénior do SC Espinho empatou, em casa, com o Florgrade FC, na terceira jornada do Campeonato Sabseg, Zona Norte.

Tratou-se do segundo empate dos tigres na principal divisão do campeonato distrital, desta vez com o placard em branco.

Os espinhenses mostraram ambição e em grande parte do tempo foram mais empreendedores, acabando por não conseguir concretizar as oportunidades que criaram.

No próximo dia 16 a equipa comandada por Fábio Paquete desloca-se a Mansores, para defrontar o clube local. ●

#### CAMPEONATO SABSEG (NORTE)



SC ESPINHO



FLORGRADE FC

0

0

JORNADA 03. 09/10/2022.

Parque de jogos Joaquim Domingos Maia, Nogueira da Regedoura.

V	A	SUBST	AS EQUIPAS		SUBST	CARTÕES
			A	V		
			Diogo Santos	Marco Sá		
			Tiago Silva	João António		
			Ricardo Almeida	Rui Rainho		
			Dimitri	Marco Soares		
			Rafael Pinto	Fábio Vieira		
			© João Ricardo	Gonçalo Nunes	45	7
			Paulo Cruz	Helder Castro	80	
			Lucas Lima	Roberto		76
			Luka Oliveira	Pedro Silva	80	
			Wilson Rodrigues	Ricardo Barros	80	36
			Guilherme Cordeiro	Tiago Jogo		70
			<b>Fábio Paquete</b>	<b>André Ribeiro</b>		
			Miguel Borges	Gonçalo Batista		
			Vareiro	Ben Koneh	45	
			Malecas	Diogo Guerra	80	
			Simão	Zé Carlos		
			Roger	Luucas	80	
			Guga	Pitbull	80	
			Dida	Kelvin	90+1	

0-0 ao intervalo. Marcadores: -

ÁRBITRO: Marco Pereira (AF Aveiro)

ÁRBITROS AUXILIARES: Jorge Silva e João Henriques

#### CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 U. Lamas	3	3	0	0	10-1	9
2 ADC Lobão	3	2	1	0	10-4	7
3 Florgrade FC	3	2	1	0	5-1	7
4 Fiães SC	3	2	1	0	6-4	7
5 <b>SC Espinho</b>	3	1	2	0	4-2	5
6 UD Mansores	3	1	0	2	3-3	3
7 Canedo FC	3	0	2	1	4-5	2
8 S. Vicente Pereira	3	0	1	2	4-8	1
9 FC Cesarense	3	0	0	3	2-6	0
9 SC Paivense	3	0	0	3	3-17	0

#### PRÓXIMA JORNADA (16 outubro)

ADC Lobão	15h00	Florgrade FC
U. Lamas	15h00	Canedo FC
UD Mansores	15h00	<b>SC Espinho</b>
S. Vicente Pereira	15h00	FC Cesarense
Fiães SC	15h00	SC Paivense

## Tigres unidas para garantirem a manutenção na Liga Lidl

**A equipa de voleibol feminino do SC Espinho já iniciou a competição no principal campeonato do voleibol português. É a segunda época do conjunto espinhense entre as melhores das melhores. Com uma equipa que se mantém junta há praticamente três anos, as aspirações são modestas e passam pela manutenção.**

MANUEL PROENÇA

O **CAMPEONATO** Nacional da 1.ª Divisão de voleibol feminino tem um conjunto de equipas que se assumem como candidatas aos lugares de topo. As tigres, com modestas ambições, prometem entrega e luta jogo a jogo. O primeiro confronto foi com o Leixões, uma das fortes equipas do campeonato, e as espinhenses sofreram uma derrota por 3-0 (25-10, 25-13 e 25-14), mas nada que as desmotive ou que as leve a abandonar os objetivos traçados.

"Não me parece que este cam-

peonato será mais ou menos complicado do que o da época passada. Há uma grande diferença entre as equipas que têm os objetivos de lutar pelo título, mas no resto será equilibrado, tal como o foi na última época", salientou o treinador do SC Espinho, Ricardo Lemos, garantindo que a sua equipa está "idêntica, mas para melhor". "Não tivemos grandes alterações na nossa equipa em relação à época anterior e apenas entraram duas novas atletas. Conseguimos, por isso, quase 100% das renovações com as nossas jogadoras", explicou o técnico, acrescentando que essa será "uma das vantagens em relação aos restantes clubes".

Mário Rodrigues, diretor do SC Espinho responsável pelo voleibol feminino sénior, garante que o clube não fez qualquer tipo de exigência às atletas e a esta equipa porque as jogadoras sabem que "do outro lado está sempre um adversário que também tem ambições". Contudo, o dirigente reitera que os objetivos desportivos passam pela perma-

nência na 1.ª Divisão. "Vamos fazer o nosso trabalho dando um passo de cada vez, mas não enjotaremos qualquer possibilidade de ficarmos o mais à frente possível", afirmou Mário Rodrigues.

"As nossas atletas estão cientes das suas limitações face a outras equipas, mas sentimos que estão extremamente motivadas", sublinha o dirigente que garante que "vão bater-se pela vitória até ao final de cada jogo, mesmo contra aquelas equipas que, teoricamente, são as mais fortes".

Mário Rodrigues destaca o trabalho que a equipa técnica tem vindo a realizar desde há três anos a esta parte, trazendo as tigres desde a 2.ª Divisão até ao principal campeonato, tendo garantido a manutenção na época transata.

"Depositamos nesta equipa técnica toda a confiança, assim como nas nossas jogadoras que também estão no clube há três anos. É um grupo fantástico e que tem dado boas provas do seu trabalho", evidenciou Mário Rodrigues. ●

“

**Não tivemos grandes alterações na nossa equipa em relação à época anterior e apenas entraram duas novas atletas”**

**Ricardo Lemos, treinador do SC Espinho**

“

**As nossas atletas estão cientes das suas limitações face a outras equipas, mas sentimos que estão extremamente motivadas”**

**Mário Rodrigues, dirigente do SC Espinho**



# defesa-ataque

JOAQUIM GOMES, MARATONISTA DO RIO LARGO

**“Vou fazer mais maratonas enquanto as pernas me deixarem”**

## ENTREVISTA.

**Joaquim Gomes, atleta da AD Rio Largo Clube de Espinho, completa este mês 68 anos de idade. Veste a camisola do clube espinhense e o seu maior prazer é correr maratonas. Natural de Serzedo, foi aos 44 anos que se dedicou à corrida e, recentemente, completou a sua 25.ª maratona, obtendo o 59.º lugar no Campeonato do Mundo da Maratona de Veteranos, em Londres.**

MANUEL PROENÇA

### Como apareceu o Rio Largo CE na sua vida?

Foi há cerca de 14 anos e surgiu através de uma brincadeira com vários amigos. Conhecia o António Dias e ele convidou-me para fazer parte da secção de atletismo. Fui ganhando o gosto por correr desde aí e as maratonas vieram, também, dentro desse espírito. Em cerca de 12 anos acabei por participar em 25 maratonas, não contando com as meias-maratonas e com outras provas em que fui participando.

### Como foi a sua infância e onde a viveu em particular?

Fui trabalhar muito cedo. Fiquei sem pai aos 10 anos de idade. Trabalhava de manhã e à tarde ia para a escola. Atualmente isto seria impensável. Comecei a trabalhar como marceneiro. Depois fui para a construção civil e para aquilo que aparecia.

Fui cumprir o serviço militar e fui músico na Força Aérea. Tocava clarinete. Mas queria estar perto dos



© SARA FERREIRA

amigos e, por isso, decidi não prosseguir na vida de militar. Fui para a Banda Musical de S. Tiago de Silvalde, onde estive durante 28 anos. Estive numa banda em Chaves, em Vila do Conde e, até fevereiro passado, fiz parte da Tuna Musical de Anta. Tudo tem um tempo e, por isso, decidi encerrar esse ciclo na minha vida.

### Quais os desportos que praticou?

Nunca pratiquei desportos. Por vezes jogava futebol com os amigos, mas nada mais do que isso. Entrei no atletismo aos 44 anos. Fui ganhando gosto e comecei a participar em provas oficiais quando tinha 53 anos, o que me incentivou imenso. Os bons resultados foram surgindo. Fiz 3h19 minutos na minha primeira maratona, há pouco mais de 10 anos. Cheguei a correr os 3000 metros quando havia a pista de atletismo António Leitão, na Nave de Espinho. Mas participei nesta prova apenas porque o meu clube, o Rio Largo, tinha de levar atletas.

### Significa que a sua vida desportiva foi sempre no Rio Largo!

Estive sempre nesse clube. Nunca saí, nem tenciono trocá-lo por outro clube.

### Recorda-se da sua primeira maratona?

Fiz o tempo de 3h19m na Maratona do Porto e, no ano seguinte, fiz

3h14m.

Foi algo de espetacular e isso entusiasmou-me. A partir daí comecei a participar nas maratonas e, inclusive, fiz 10 no estrangeiro – Amsterdão, Budapeste, Milão, Leon, Sevilha (duas), Valência, Badajoz, Madrid e Londres.

### Ficou entusiasmado com esta sua última participação em Londres?

Foi extraordinária e a melhor maratona que participei até hoje. Foi melhor do que todas em todos os aspetos – na organização, no número de participantes, no apoio do público que estava em todo o percurso. Nunca tinha visto nada semelhante! Ao longo dos cerca de 42 quilómetros do percurso não há um metro que não tenha pessoas a assistir. É impressionante! Nunca tinha visto e sentido isto em todas as anteriores maratonas em que tinha participado. O público não se importa se é este ou aquele corredor, mas está ali para aplaudir e para incentivar quem passa. Foi uma experiência fantástica.

### Como conseguiu participar na Maratona em Londres?

Particpei numa maratona virtual onde os registos são feitos através de uma aplicação, ao pormenor. Foi dessa forma que consegui o apuramento.

### O que leva um 'jovem' como o

### Joaquim Gomes a participar nas maratonas, que são provas duras e de longa distância?

Tenho prazer em correr a maratona em si e, depois, desfrutar da paisagem e de tudo aquilo que a envolve, como por exemplo a cidade. Por outro lado, aproveitamos para conhecer os locais, para vermos os monumentos destas cidades estrangeiras. Por exemplo, em Milão fui ver a Ferrari!

Na Maratona de Londres tive a oportunidade de ver tudo o que aparecia no percurso e, por isso, desfrutei dela ao máximo.

### Qual foi a prova com mais importância na sua carreira desportiva?

Embora tenha participado em várias maratonas no estrangeiro, todas muito boas, a de Londres foi mesmo a melhor e, por isso, colocou-me no topo. O meu tempo de percurso não foi o melhor, mas considero que, desportivamente, estive muito acima das minhas expectativas. Só quem lá esteve é que poderá mesmo descrever e avaliar. São milhares de participantes, que vêm de imensos países, além de todos os craques maratonistas como o Amos Kipruto, o Leul Gebresilase ou o Bashir, que estavam junto de nós a aquecer.

### Alguma vez pensou em desistir durante uma corrida?

Desisti numa corrida, em Aveiro.

Olhei muito para o relógio e achei que estava a perder imenso tempo. Por isso, resolvi parar. Por outro lado, essa corrida tinha percursos muito grandes, sem vermos ninguém, só os campos de cultivo e isso não nos dá grande motivação.

### O Rio Largo CE é o seu clube de eleição!

A minha vontade será a de terminar esta minha carreira no Rio Largo CE. Não troco este clube por mais nenhum! Só mudarei se, por exemplo, o clube extinguir a secção de atletismo, o que penso que não deverá acontecer. Sinto-me bem ali.

### O que faz um maratonista? Corre em equipa ou só pensa em si próprio?

Não corremos em equipa. Fazemo-lo individualmente. Faço a corrida à minha maneira.

### Alguma vez superou atletas mais novos?

Aconteceu por várias vezes. Tinha um colega mais novo, no Rio Largo, que na Maratona do Porto passou por mim a cerca de três quilómetros do final. Fiquei admirado porque eu estava a fazer um bom tempo. Porém, um pouco mais à frente passei por ele e cheguei ao final com uma vantagem de cerca de dois minutos.

Nós, mais velhos, acabamos por ter mais resistência do que os jovens. A experiência, por vezes, é mais importante do que correr muito...

### O que pensa do atletismo em Espinho?

É diferente daquele que se praticava no tempo do António Leitão e do Augusto Rachão. Penso que caiu muito. Os tempos de hoje são muito difíceis. Os clubes precisam de patrocínios e poucos são os que apoiam.

Por outro lado, ninguém dá valor ao atletismo a nível desta autarquia. Dou o exemplo de um atleta do Rio Largo que ficou em quarto lugar na classificação geral (foi terceiro no seu escalão) na Maratona de Budapeste e ninguém quis saber dele, nem sequer lhe deram um aperto de mão a felicitá-lo pelo feito! E nós até fomos à Câmara buscar uma bandeira da cidade para a levarmos para Budapeste...

### Esta cidade tem condições naturais para a prática do atletismo e para a preparação para as provas de longa distância?

Esta é uma cidade tranquila e com condições naturais para a prática desta modalidade. Muitas vezes vamos correr para os lados de Paramos, às 6 horas da manhã e ao fim de semana, porque é mais tranquilo. O treino que fazemos com maior distância é ao sábado, percorrendo cerca de 32 quilómetros.

### Quantas maratonas faz por mês?

Cheguei a participar em duas, de quinze em quinze dias. Fiz a de Londres e, ainda este mês, no próximo



## JOAQUIM ANTÓNIO ALVES DA SILVA GOMES

67 anos

Natural de Serzedo,  
Vila Nova de Gaia

15 maratonas em Portugal

10 maratonas no estrangeiro

dia 22, vou participar na Maratona de Bilbao, em Espanha. Há quem se admire e que não entenda como conseguimos recuperar em 15 dias! Mas isso depende do organismo de cada atleta. No meu caso, participo porque gosto e não tenho como a vitória objetivo.

### Tem treinador ou trabalha sozinho?

Cada um prepara o seu treino. No entanto, ao sábado, o treino é preparado por um colega.

### Vai para uma prova com apoio logístico?

Quando vamos participar numa prova no estrangeiro somos acompanhados pelo diretor da secção de atletismo do Rio Largo, Daniel Lopes. É uma pessoa extraordinária. Não nos falta nada e só precisamos de levar as sapatilhas e a camisola.

### A Maratona de Londres foi a sua 25.ª participação. Qual o significado?

É um número que tem bastante significado e, em Espinho, se calhar ninguém completou tantas maratonas, à exceção do José Cabral, do GD Ronda. Os grandes corredores só deverão participar em apenas uma maratona por ano! Só em Portugal participei em 15 maratonas e, uma das quais, a do Gerês, que é em montanha e, por isso, com um grau de dificuldade bastante elevado.

### O que mais lhe custou nessa prova?

É muito difícil no seu todo, mas tem uma subida de nove quilómetros! É uma maratona que vale, sobretudo, pela paisagem, que é lindíssima.

### Como consegue suportar as despesas de uma participação em provas internacionais como foi, por exemplo, esta última maratona que correu na capital inglesa?

Não é nada fácil! Obviamente, no meu caso, suporte as despesas. No entanto, isto é planificado na minha vida e, ao longo do tempo, vou pondo algum dinheiro de lado. Os clubes não têm capacidade financeira para suportar essas despesas. A participação em maratonas fica dispendiosa. Só a minha participação na Maratona de Amesterdão deverá ter custado cerca de mil euros.

Gostaria de realçar, no caso particular da Maratona de Londres, que o meu clube, o Rio Largo, pagou o valor da inscrição, que foi de cerca

de 400 libras. Foi uma ajuda importante uma vez que as restantes despesas fui eu que as suportei. Foi uma demonstração de carinho do clube.

### Quais os conselhos que daria a um jovem que pretenda entrar numa maratona?

Tem de treinar bem e, sobretudo, de ter uma mentalidade de atleta. Quando se corre uma maratona passam-nos sempre muitas coisas pela cabeça porque estamos a correr, em grande esforço, e temos muito tempo para pensar. Há que chegar ao fim, mais depressa ou mais devagar. Devem definir objetivos e tentar alcançá-los por etapas.

### Quais são os seus objetivos e até onde gostaria de chegar?

Quero continuar a correr enquanto puder. Vou fazer todas as maratonas que conseguir. Vamos ver se aguento por mais dois ou três anos em provas. Quando vir que vou andar a arrastar-me, deixo de participar em maratonas. Até lá, veremos... Vou fazer mais maratonas enquanto as pernas me deixarem.

**“Nunca pratiquei desportos. Por vezes jogava futebol com os amigos, mas nada mais do que isso. Entrei no atletismo aos 44 anos. Fui ganhando gosto e comecei a participar em provas oficiais quando tinha 53 anos, o que me incentivou imenso”**

### Há alguma maratona, em especial, que gostaria de participar?

Já me inscrevi na Maratona de Chicago, do próximo ano. Veremos se vou conseguir. Mas depois de ter participado nesta maratona, em Londres, já me sinto realizado e satisfeito.

### Há algum pedido que gostasse de fazer quer ao seu clube, quer aos responsáveis políticos pela nossa cidade?

Os responsáveis políticos não têm interesse no atletismo, nem por nós, em particular. Às vezes é mais importante cumprimentarem-nos e felicitarem-nos do que nos darem dinheiro. Muitas vezes vamos participar em provas no estrangeiro, levamos a bandeira desta cidade às costas e exibimo-la perante as multidões. E isto é que os responsáveis políticos deveriam entender. Quanto ao clube, o Rio Largo tem-nos dado tudo o que pode. •

# A sua história dava um livro?

## Conte connosco para o fazer.

+ ESCRITA  
+ DESIGN  
+ PRODUÇÃO

Os livros são objetos especiais. Fazê-los bem é a nossa missão. Pessoas ou empresas que perseguem a ideia de fazer o seu próprio livro – mas esbarram sempre em algum tipo de dificuldade – encontram na STORICA® uma equipa experiente e capaz de assegurar todas as etapas de um projeto editorial, desde a redação, ao design, sem esquecer, claro, a produção final.

A nossa vocação é resgatar histórias, dar-lhes forma e libertar todo o seu poder. Para tornar a sua história memorável a solução é STORICA® – Livros Comemorativos.

Saiba mais em  
[www.storica.pt](http://www.storica.pt)



**STORICA**  
LIVROS COMEMORATIVOS

[ola@storica.pt](mailto:ola@storica.pt) • 22 11 00 976  
Rua Gonçalo Cristóvão, 347, s/ 217  
4000-270 Porto



# defesa-ataque

## GOLFE

### Miguel Montenegro vence XXX Solverde Cup



**Luis Miguel Montenegro, jogador do Oporto Golf Club, arrecadou o principal troféu do XXX Solverde Cup que decorreu nos greens, em Silvalde, a 7 e 8 de outubro.**

MANUEL PROENÇA

**MIGUEL MONTENEGRO** está imparável. Após a conquista da Taça Skeffington, o atleta e dirigente do Oporto Golf Club (OGC) arrecadou mais um importante troféu, ao vencer em gross a edição deste ano da Solverde Cup. O golfista espinhense totalizou 58 pontos (27+31) nos dois dias de competição. O segundo e o terceiro prémio acabou por ficar, também, em casa, com Vasco Correia (57 potos) e João Pedro

Varela Gomes (56).

"Foi a primeira vez que consegui ganhar este troféu", sublinhou o vencedor à Defesa de Espinho, recordando que já tinha "ganho em net" a competição, mas com a ressalva de que "o troféu é para o vencedor em gross". "Apesar de se chamar Solverde Cup, esta é uma prova do clube. Há uma ligação muito grande entre esta prova e o nosso presidente do clube, Manuel Violas, e, por isso, tenho uma satisfação redobrada por a conseguir vencer", acrescentou Miguel Montenegro.

"No gross não entra o handicap e, no meio de 156 jogadores, 70 dos quais espanhóis e alguns belgas e irlandeses, a prova não foi nada fácil", considerou o jogador do OGC evidenciando o contratempo que foi o

nevoeiro que se fez sentir, sobretudo no segundo dia, prejudicando "os melhores classificados, que foram os últimos a sair". Miguel Montenegro sente-se, ainda, satisfeito porque conseguiu "alcançar o objetivo por uma pancada".

Daqui para a frente, o golfista espinhense promete "jogar o melhor possível em todos os torneios" em que participe. "No golfe, tanto estamos em cima como, de repente, as coisas podem não correr tão bem", explicou, assumindo estar "a aproveitar o momento". "Nas provas em que tenho entrado, tenho conseguido vencer. Por isso, vou tentar continuar nesta onda o máximo de tempo possível, porque no golfe o bom momento não dura para sempre", concluiu.

A edição deste ano do Solverde Cup reuniu 156 praticantes. A prova ficou marcada pelo intenso nevoeiro que se fez sentir e que acabou por provocar alguns atrasos na saída dos jogadores.

Entretanto, na vertente feminina, Madalena Carreira foi a vencedora do torneio, seguindo-se-lhe as suas companheiras do Oporto, Elza Oliveira e Maria de Lourdes Soares.

Os três primeiros lugares em seniores (gross) foram ocupados, também, pelo OGC, respetivamente por Paulo Castro Fernandes, Manuel Álvaro Rodrigues e Vítor Moreira Alves.

Por fim, na 29.ª edição da Taça Casino de Espinho que decorreu no domingo, a vitória foi para Horácio Rodrigues, jogador do OGC, seguindo-se-lhe César Campos, da Quinta do Fojo e Miguel Silva Carvalho, também do OGC. ●

## BADMÍNTON

### Académica de Espinho sagra-se campeã nacional da 2.ª Divisão



A Associação Académica de Espinho sagrou-se campeã nacional da 2.ª Divisão de badminton e assegurou a subida à principal competição sénior.

Foi um campeonato sem grande história. Depois de, na fase regular, disputada no sábado, ter vencido o Luso FC (Barreiro) por 5-0 e o SC Braga por 3-2, em encontros que serviram para gerir a condição física de alguns jogadores, a Académica de Espinho venceu, nas meias-finais, a formação do SIMPS (Porto Salvo), por 3-0. Na final, os academistas bateram o Estrelas da Avenida (Lisboa), também por 3-0.

A equipa do Mocho foi formada por Guilherme Ínsua Pereira, Rui Tremoceiro, Ivo Soares, Rodrigo Almeida e Pedro Rodrigues e a equipa técnica foi liderada por Jorge

Pitarma.

Nas senhoras, o conjunto académista conseguiu a manutenção no principal escalão nacional ao alcançar o quarto lugar.

Na fase regular, a Académica assegurou na primeira jornada a manutenção na 1.ª Divisão, ao vencer o Núcleo Sportinguista de Tires por 3-2. Na segunda ronda, perdeu frente à CHE Lagoense por 0-3.

Nas meias-finais, as espinhenses foram afastadas pelo Famalicense por 1-3 e no jogo de atribuição dos terceiro e quarto lugares, foi derrotada pelas madeirenses do CDR Prazeres, por 3-1.

Inês Pardilhó, Inês Lorga, Ana Cláudia Marques, Maria Pimenta e Mariana Lorga foram as jogadoras espinhenses que participaram na competição. ●

## VOLEIBOL

### Tigres vencem em Santo Tirso

**A EQUIPA** de voleibol de seniores masculinos do SC Espinho entrou na Liga Una Seguros a vencer. Os tigres bateram o Ginásio Clube de Santo Tirso por 2-3 (17-25, 25-21, 14-25, 26-24 e 11-15).

A Académica de Espinho, nesta jornada inaugural da principal prova nacional, acabou derrotada, na Maia,

pelo Castelo, por 3-1 (17-25, 26-24, 25-20 e 25-19).

Na sexta-feira, os mochos recebem a Académica de S. Mamede, às 21h30, no Pavilhão Arquiteto Jerónimo Reis e no sábado, o SC Espinho irá jogar com o SC Caldas, às 17 horas, na Nave Desportiva Municipal.

● MP

## HÓQUEI EM PATINS

### Na senda dos empates

**A EQUIPA** de hóquei em patins sénior da Associação Académica de Espinho obteve o terceiro empate consecutivo no Campeonato nacional da 2.ª Divisão, Zona Norte. Os academistas receberam o Infante de Sagres, no feriado de 5 de outubro e empataram 4-4 (dois golos de Pedro Moreira e outros dois de Renato Casta-

neira) e, no sábado, em Paços de Ferreira registaram mais um empate (3-3) com a Juventude Pacense, com golos apontados por Piolho, Tiago Ferraz e Renato Castanheira. No próximo sábado, a Académica de Espinho recebe o Valongo B, às 18h30, no Pavilhão Arquiteto Jerónimo Reis, em Espinho. ●

## FUTSAL FEMININO

### Sementinhas perdem em casa

**A NOVASEMENTE** Cavalinho perdeu, em casa, com o Águias de Santa Marta, por 1-2, em encontro da terceira jornada da Liga Feminina Placard. As antenses entraram mal na partida e aos 25 minutos já estavam a perder

por 0-2. Margarida Carvalho ainda conseguiu reduzir no primeiro tempo, mas as visitantes conseguiram manter a vantagem no segundo tempo, levando os três pontos.

O campeonato regressa a 29 de outubro. ●

## FUTSAL DISTITAL

### SC Silvalde estreia-se com vitória

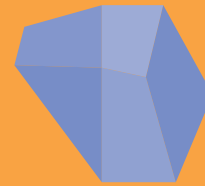
**O SC SILVALDE** estreou-se no Campeonato Distrital da 2.ª Divisão Norte (Aveiro) com uma vitória, por 3-2, ante o Gião. Os leões de Silvalde estiveram em desvantagem no marcador, aos e aos 13 minutos, acabando por conseguir restabelecer a igualdade por Pedro Maia e por Leandro Bernardes. O golo da vitória foi apontado por Pedro Santiago quase no final do pri-

meiro tempo.

O Novasemente GD, também nesta prova do distrital, empatou (2-2) com o Maceda. Daniel Silva e Ricardo Oliveira foram os autores dos golos dos antenses.

Na sexta-feira o Novasemente GD desloca-se a Gião para jogar com a AJ Fiães B, às 21h30 e o SC Silvalde irá jogar a Maceda, ante os locais, no sábado, às 18 horas. ●





casa da música

## AUDITÓRIO DE ESPINHO - ACADEMIA

**H O L O G R A M A**

**13-16 OUT**

**SOLISTAS DA CASA DA MÚSICA  
SOLISTAS DA CASA DA MÚSICA CONCERTO  
COM COMUNIDADES  
CONCERTOS PARA ESCOLAS E FAMÍLIAS  
NOVOS TALENTOS**

**CULTURA PARA TODOS**



[INFO.CASADAMUSICA.COM/HOLOGRAMA](http://INFO.CASADAMUSICA.COM/HOLOGRAMA)



## Grutas de Mira de Aire revelam o encanto das profundezas



As dimensões, a beleza natural e a importância ecológica das grutas de Mira de Aire justificam a sugestão para um programa de fim de semana em família e/ou com amigos. São as maiores grutas turísticas de Portugal e escondem um admirável mundo subterrâneo.



LÚCIO ALBERTO

**dia 1** **PARTA DE MANHÃ** cedo para uma viagem de cerca de duas horas até à povoação de Mira de Aire, concelho de Porto de Mós – a cerca de 15 quilómetros de Fátima. As visitas às famosas grutas, nesta altura do ano, processam-se entre as 9h30 e as 17h30, pelo que é conveniente chegar com antecedência e esperar pela visita guiada seguinte (todas as visitas são acompanhadas e integradas em grupos). É nesta localidade que se encontram as maiores galerias subterrâneas do país, com uma extensão total de 11 quilómetros e três grutas principais: Moinhos Velhos, Pena e Contenda. A explicação para este fenómeno geológico será dada em pormenor na visita, mas tem ori-

gem num maciço calcário que se forma naquela região do país e que tem nas serras de Aires e Candeeiros a sua maior expressão. O facto de o terreno ser de rocha calcária – logo, solúvel – permite que a água que se acumula nas falhas vá esculpindo a pedra e criando as curiosas formações que constituem o encanto da visita. As grutas começaram a ser exploradas nos anos 40 do século passado, quando um conjunto de locais se aventuraram a conhecer o interior da serra de Aire. Um guincho de madeira deu uma ajuda e foi possível desbravar o primeiro percurso – conhecido por “galeria grande”, a que se juntam hoje a Fonte das Pérolas, as Galerias do Polvo, o Órgão, o Rio Negro e o Areal. É este o roteiro, que não vai deixar de surpreender quem não conhece um dos

mais impressionantes patrimónios naturais portugueses. O dia vai permitir certamente mais algumas atividades, ficando a sugestão de se aventurar pelo Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros ou pela ecopista de Porto de Mós: um percurso que serpenteia a serra, aproveitando o traçado da antiga linha de comboio que transportava carvão das minas da Bezerra até à antiga central termelétrica de Porto de Mós. Pernoite na aldeia de Alvados, no soberbo Cooking and Nature - Emotional Hotel, ou opte por Fátima, que dispõe de diversos alojamentos de qualidade e a um preço bem mais acessível.

**dia 2** **O DOMINGO** é propício a um passeio relaxante em Porto de

Mós, podendo começar por apreciar a homenagem que existe na praça central do município à calçada portuguesa – o motivo desta celebração prende-se com o facto do concelho e da região serem fornecedores da pedra escura que está presente neste pavimento tradicional. Sobejam outros atrativos nesta pacata vila do oeste português, com destaque para o seu invulgar castelo, de planta pentagonal, classificado em 1910 como Monumento Nacional. O castelo está associado à conquista de território no século XII e à figura de D. Fuas Roupinho, distinto militar no período afonsino e que merece também um painel de azulejo no Jardim Municipal. D. Fuas foi, aliás, o primeiro administrador deste território e um importante aliado na conquista cristã.

Outro ponto histórico do concelho portomosesense é a via romana de Alqueidão da Serra, um excelente – ainda que pequeno em extensão – resquício da antiga calçada que ligava duas populações importantes no período medieval: Óbidos e Batalha. Pode ainda apreciar a Central das Artes, um equipamento cultural nascido da requalificação da antiga central hidroelétrica, e o Centro Interpretativo da Batalha de Aljubarrota, espaço que explica e presta homenagem a este momento decisivo da história portuguesa, ocorrido em agosto de 1835. Como dica gastronómica final, experimente o restaurante Dom Abade, no centro da cidade; ou o Cova da Velha, na localidade de Alcaria. ●



07.07.2007 LISBON OFFICIAL DECLARATION OF THE NEW 7 WONDERS OF THE WORLD MARAVILHAS DE PORTUGAL



**EPELEOLOGIA** Mira de Aire é um paraíso para quem aprecia a arte de explorar grutas e outras cavidades no subsolo. Requer tempo, paciência e companhia especializada.

**MARAVILHA DE PORTUGAL** Muito justamente, as grutas de Mira de Aire foram eleitas, em 2010, como uma das 7 Maravilhas nacionais, na categoria de “grutas e cavernas”.

**GASTRONOMIA** Não deixe de experimentar a cozinha regional. Em Porto de Mós, um dos produtos típicos é a morcela de arroz. Outras especialidades locais são o cabrito e o borrego.

**ALVADOS E SANTO ANTÓNIO** Mira de Aire são as mais famosas, mas há duas grutas próximas e que justificam interesse: Alvados e Santo António. As entradas são ligeiramente mais baratas.

**CASCATA DA FÓRNEA** A Fórnea é um grande anfiteatro natural, situado no interior do Parque Natural da Serra de Aire e Candeeiros. A sua cascata é a principal atração.

No Coração de Espinho, desde 1964

**Aipal**



OFF.

## agenda

## 6 A 9 OUT

## EXPOSIÇÃO PORTUGAL 70 ANOS DEPOIS

Galeria do Multimeios

Horário: 14h30 – 18h30 e 20h30 – 22 horas, de terça-feira a domingo

Inspirada no ensaio fotográfico "Portugal 1950", de Jean Dieuzaide, a exposição "Portugal 70 Anos Depois", de John Gallo, revisita os locais que o fotógrafo francês elegeu para retratar Portugal, fazendo luz sobre o que é Portugal hoje, volvidas sete décadas. É um tributo aos portugueses

## 13 E 16 OUT

## SOBRE AS ONDAS – HOLOGRAMA

Auditório de Espinho – Academia

19 horas de 5.ª e 17 horas de domingo

Entrada livre (sujeita a levantamento de convites)

Espectáculo da Academia de Música de Espinho, Centro Comunitário da Ponte de Anta, Centro Social Paroquial S. Tiago de Silvalde, Centro Social de Paramos, Estrutura Residencial São Francisco de Assis e Santa Casa da Misericórdia de Espinho. "Sobre as ondas, chegamos à praia de Espinho. Ponto de encontro de gerações".

## 13 A 19 OUT

## A FADA DO LAR

Cinema do Multimeios

16 horas e 21h30 de 5.ª, 6.ª, sábado e domingo; 16 horas de 3.ª e 4.ª

Bilhete: 4,5€

Realizador: João Maia. Atores: Joana Metrass, Dalila Carmo, Manuel Cavaco e Margarida Carpinteiro. Categoria: comédia. Duração: 85 minutos.

## 13 A 29 OUT

## TUDO O QUE OLHAMOS É PASSADO

Galeria ArtLab24

Horário: 17 às 20 horas de 5.ª, 6.ª e sábado  
Exposição dos artistas plásticos Isabel Cabral e Rodrigo Cabral patente na galeria da Avenida 24 (próxima da Rua 66).

## 13 OUT A 7 JAN

## MENINO DO CORO

FACE – Museu Municipal

Horário: 10-19 horas de 2.ª a 6.ª; 11-13h30 e 14h30-19 horas de sábado

A exposição de pintura de Ricardo de Campos conta uma história cuja narrativa se centra em diferentes momentos do percurso do autor.

## 14 OUT

## CORSAGE I NOVOS

## TALENTOS – HOLOGRAMA

Auditório de Espinho

Horário: 21h30

Entrada livre (sujeita a levantamento de convites)  
Concerto de música pop.

## 14 OUT

## LUÍS CAEIRO EM MUSICA.PT

Casino Espinho

Horário: 22h30 (admissão jantar das 20 às 21 horas)

Jantar-concerto: €52,50 (buffet)

O espaço de animação da Solverde vai elevar a cultura portuguesa, trazendo ao palco a aura melancólica do fado, envolto pela nova energia e criatividade da mais recente geração de fadistas, Luís Caiiro, Filipa Maltieiro e João Leote. Com garantia de noites repletas de diferentes sonoridades e sabores requintados a 14, 21 e 28 de outubro, o Casino Espinho convida à união e partilha de experiências musicais ao vivo.

## 15 OUT

## CONTOS E CANTOS PARA INFANTES



15 OUT

BERG

## Casino Espinho

Horário: 22h30 (admissão jantar das 20 às 21 horas)

Jantar-concerto: €50

Berg, nome artístico de Teófilo Sonnenberg, e uma das melhores vozes da nova música portuguesa, regressa ao Casino Espinho. O cantor lançou o seu primeiro álbum a solo, o homónimo Berg, em 1999. O segundo, Mundo, foi lançado em 2008. Entre essas duas fases integrou o grupo vocal SDS, formado em 2000. Em 2013 concorre à primeira edição da versão portuguesa do The X Factor, que vence em fevereiro de 2014. Após o sucesso no concurso da SIC, lança um segundo álbum homónimo em 2014, que chega ao quinto lugar da tabela musical portuguesa. Em 2016, lança o álbum Tempo, que alcança a melhor posição da tabela.

16 OUT

## CONCERTO PARA FAMÍLIAS NO CICLO HOLOGRAMA

Aud. de Espinho – Academia

Horário: 11h30

Entrada livre (sujeita a levantamento de convites)

Carnaval dos Animais, com interpretação de Daniel Sousa, Inês Lapa, Joaquim Alves, Óscar Rodrigues e Tiago Oliveira. Numa leitura muito livre da obra homónima de Camille Saint-Saëns, cinco músicos interpretam várias peças do compositor francês. O Holograma é financiado pelo Programa Norte 2020, Portugal 2020 e pelo Fundo Social Europeu. A organização é da Área Metropolitana do Porto, Casa da Música e Município de Espinho.

Biblioteca Municipal

Horário: 11 horas

Custo: 3€

Iniciativa promovida por Rui Ramos, de O Baú do Contador. Contar histórias é a melhor forma de transmitir ideias, conceitos e informação de forma lúdica e cativante, quer para miúdos quer para adultos. Inscrições prévias, destinadas a crianças com idades compreendidas entre os 2 e os 5 anos.

## 15 OUT

## CONCERTO PARA FAMÍLIAS – HOLOGRAMA

Auditório de Espinho

Horário: 11h30

Entrada livre (sujeita a levantamento de convites)

A rolha da Garrafa do Rei de Onde, com interpretação de Mário João Alves, Ângela Marques e David Wyn Lloyd, ao som de Prokofieff, Chostakovitch, Tchaikovski e muitos outros génios da música.

## 15 OUT

## SOLISTAS DO REMIX ENSEMBLE CASA DA MÚSICA – HOLOGRAMA

Auditório de Espinho

Horário: 21h30

Entrada livre (sujeita a levantamento de convites)

Concerto com Stephanie Wagner (flauta), Victor Pereira (clarinete) e Jonathan Ayerst (piano).

## 15 E 16 OUT

## 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€  
Projeção imersiva a 360°, com duração de 40 minutos. Classificação: maiores de 4 anos.

## 16 OUT

## DESVENDANDO O UNIVERSO INVISÍVEL

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€  
Realização: Theofanis Matsopoulos.

Narração: António Maia e Diana Amaral. Adaptação: António Maia e Diana Amaral. Projeção imersiva a 360°. Projeção imersiva a 360°. Duração: 45 minutos. Classificação: maiores de 12 anos.

## 19 OUT

## FADO ÀS QUARTAS COM

JOÃO FARINHA

Casino Espinho

Horário: 22h30

Jantar-concerto: €32,50

(admissão jantar das 20 às 21 horas)

No ciclo Fado às Quartas, sobe ao palco João Farinha. O jantar é preenchido de sabores tipicamente portugueses que se unem à partilha de experiências musicais ao vivo.

## 20 OUT

## ONDA POÉTICA

Biblioteca Municipal

Horário: 21h30

Tema: a indolência de outubro.  
Coordenação: Clara Oliveira, David Cardoso e Li Viana. Leituras pelo coletivo da Onda Poética. Música: Rui Flash.

## FESTAS DE 14 A 23 DE OUTUBRO

## Lean Cruz é figura de cartaz nos Altos Céus



## AS FESTIVIDADES

em honra de Nossa Senhora dos Altos Céus e São Mamede, em Anta, suspensas em 2020 e 2021 devido à conjuntura pandémica, são retomadas entre 14 e 23 de outubro, com destaque para as habituais duas procissões e a atuação do cantor Lean Cruz. O programa da romaria conhecida como 'Festa dos Rojões' abre, na noite desta sexta-feira, com o Rancho Nossa Senhora dos Altos Céus e o Rancho Regional da Vila de Lobão, seguindo-se no sábado, às 20h30, a procissão das velas e a animação musical com DNA.

## ASSOCIATIVISMO

## Espinho e Mar a Cantar festeja 11 anos

O GRUPO orfeonista Espinho e Mar a Cantar assinala o seu 11.º aniversário, no próximo dia 15 de outubro. A coletividade, atualmente presidida por Manuel Nunes, comemora a efeméride com um espetáculo musical no salão nobre da Piscina Solário Atlântico,

A Fanfara de Vilar do Paraíso participa na procissão de domingo, antecedida de missa solene às 11 horas, na Capela dos Altos Céus. No mesmo dia, às 16 horas, está agendado um espetáculo com as bandas do Souto e de Silvalde. O grupo Kapital anima a noite.

Às 11 horas de segunda-feira celebra-se outra missa, também seguida de procissão que percorre os lugares dos Altos Céus e de Esmojães. A Tuna Musical de Anta, cumprindo a tradição, atua à 16 horas, estando reservado o nome mais sonante – Lean Cruz – para o espetáculo noturno. O concerto tem o patrocínio especial da Junta de Freguesia de Anta e Guetim. Como habitualmente, a romaria só termina no fim de semana seguinte, tendo lugar a tradicional "Festa dos Tremoços" a 23 de outubro. A animação estará a cargo da dupla Mário e Hermínio, entre as 19 e as 20 horas. •

## CONCERTO INDIE

## Haley Fohr regressa ao Auditório de Espinho

HALEY FOHR retorna ao Auditório de Espinho – Academia, às 21h30 de 21 de outubro, para apresentar novas canções num concerto.

Antes de a pandemia lançar o seu clima de luto no mundo, e antes que tivesse começado a escrever aquele que seria o seu sexto disco de originais como Circuit Des Yeux, Haley Fohr estava já de luto pela morte de um amigo. Durante muito tempo, a sua perda afastou-a da criação

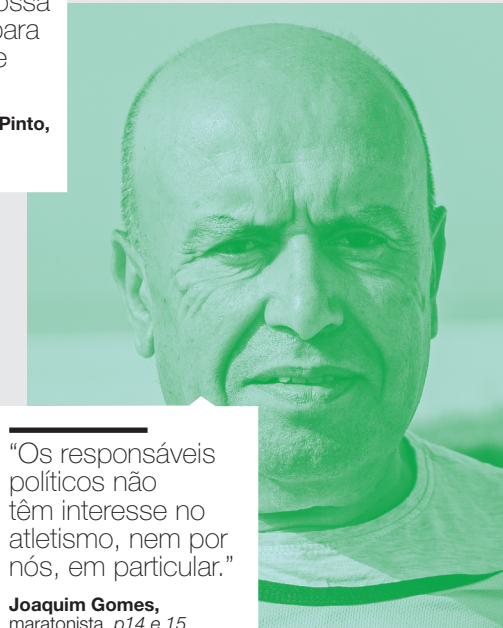
musical. Trabalhando a partir de casa, no seu computador, Haley Fohr escreveu, fez os arranjos e produziu cada nota de -io. "De repente, a partir dos destroços, algo cresce, e a ruína não é mais uma ruína", como assinala a promoção deste concerto. O novo disco, -io, disco é uma resposta às lutas travadas na pandemia e, de acordo com a autora, um "apaixonante testemunho sobre a condição humana". •





“Levamos a nossa terra na pele para onde quer que vamos”

Carlos Guimarães Pinto, opinião, p11



“Os responsáveis políticos não têm interesse no atletismo, nem por nós, em particular.”

Joaquim Gomes, maratonista, p14 e 15



“Na pandemia foi preciso manter o foco, a organização e a motivação, pois tudo se faz”

Maria Leonor da Silva, destaque, p4,5,6

faladura

## TEMPO ESPINHO:

QUI • 13		21° 13°
SEX • 14		21° 15°
SÁB • 15		20° 15°
DOM • 16		20° 15°
SEG • 17		22° 15°
TER • 18		23° 16°
QUA • 19		22° 15°
QUI • 20		22° 15°

Fonte: www.ipma.pt

## CULTURA

## Trazer Salitre a Espinho para criar uma cultura alternativa e promover a vertente social

**Primeira edição realizou-se no bar Doo Bop e juntou 150 pessoas. Com pernas para andar, o coletivo quer trazer gente a Espinho, criar opções para os espinhenses e ajudar a fomentar os espaços da cidade.**

LISANDRA VALQUARESMA

**ACABAR COM** um “vazio sentido devido à falta de experiências relacionadas com a cultura alternativa em Espinho” é o grande objetivo da Salitre, um coletivo recente e inovador que junta três amigos espinhenses e quer trazer, para Espinho, ‘o sal’ que há muito acreditam ter-se perdido.

O primeiro evento do coletivo realizou-se no sábado, dia 8 de outubro, trouxe ao palco do Doo Bop as bandas Magickal Misery, Ramos Chiller e ainda a atuação da DJ Pearle, marcando o início de um projeto que veio para ficar. “O objetivo é ser algo multidisciplinar, claro que estando os três mais ligados à música, o foco principal será esse, mas não queremos descurar as outras vertentes culturais. Este primeiro evento foi sobre música, mas nos próximos queremos envolver todo o tipo de arte, desde as artes gráficas ao vídeo, continuar com a música, cinema ou artes plásticas”, explica Luísa França, uma das fundadoras da Salitre.

Não querendo retirar mérito às atividades culturais que já existem na cidade, a Salitre quer ser apenas

mais uma opção e constituir-se como algo informal. Segundo Ricardo Gomes, outro dos fundadores, “faltam espaços alternativos para jovens, e não só, que queiram sair, ouvir um determinado tipo de música ou ter um contexto artístico numa parte mais social. A ideia é fazer mexer com as pessoas”, afirma Ricardo Gomes, acrescentando que “as atividades vão ser sempre em Espinho”, tornando a cidade “num ponto de passagem para bandas e projetos artísticos, de uma perspetiva informal”.

João Martins, músico e o terceiro fundador, realça a importância do projeto, explicando que muitas vezes é confrontado com a frase típica e bastante conhecida de que em Espinho não se passa nada. “Muitos músicos que têm uma banda perguntam-me se não há em Espinho locais para tocar e eu digo que não. Espinho é um local em que as pessoas têm interesse em vir, comentam que antigamente existiam sítios para tocar e falam numa cultura de concertos que deixou de existir. E o objetivo que me fez entrar neste coletivo foi esse, criar uma cultura de



A banda **Ramos Chiller** (à esquerda) é formada por Ricardo Fonseca na voz e guitarra, Pedro Bacelar no baixo e Diogo Lopes na bateria. Editaram em 2021 o primeiro EP “Late Afternoon Sights”. **Magickal Misery** (à direita) é um heterónimo do espinhense João Gomes Martins, membro fundador do projecto Summer of Hate e Father John Misery

concertos e uma convivência que dê para mostrar projetos de Espinho para as pessoas de fora, que sirva para ajudar as bandas e entrar, também, em contacto com as bandas de fora”, afirma João.

A construir um projeto de raiz e “sem qualquer fundo de manéio”, os fundadores da Salitre mostram-se orgulhosos do primeiro evento concretizado e não escondem que superou todas as expectativas. “Estávamos sem qualquer ideia de quantas pessoas iriam estar. Para nós, se aparecessem 60 seria uma

vitória, mas na verdade apareceram quase 150. Isto fez-nos acreditar que o projeto tem pernas para andar e, por isso, nós queremos continuar”, realça Luísa França, destacando que “o feedback recebido foi muito bom, com muito amor e força de todas as pessoas presentes”.

Com a realização deste tipo de eventos “cria-se uma dinâmica muito boa” e “começa-se a trazer pessoas para Espinho”, fazendo com que “as de cá possam ter algo com que interagir e se identificar”, defende João Martins, explicando que “isto acaba

por ser bom também para promover a cidade e os negócios locais”.

Tendo em vista o objetivo de expansão e crescimento, a Salitre vai voltar para a realização de novos eventos, mas, para já, ainda não há data confirmada. “Estamos a decidir qual vai ser a periodicidade. Somos apenas três elementos na organização e temos outras tarefas e atividades profissionais. Já falamos na possibilidade de acontecer de dois em dois meses e a próxima talvez seja pela altura do Natal”, adiantam os três fundadores da Salitre. •

SALITRE