

ENTREVISTA

“Neste momento, o maior foco é o de atingir os objetivos do clube”

Fábio Paquete percorreu a formação dos tigras e este ano foi promovido a treinador principal. p14 e 15



DEFESA DESPINHO

#StandWithUkraine



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

Quinta-feira, 20 de outubro de 2022 | Edição n.º 4720 · Ano 90 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



4500 ESPINHO

Balanço autárquico aponta para impacto financeiro “enorme” com obras a custarem mais de 30 milhões

Miguel Reis faz “balanço positivo” do primeiro ano do mandato autárquico, mas revela preocupação face à derrapagem prevista no valor das obras em curso. ReCaFe e estádio municipal são os que mais penalizam. p7



EVENTO

Arte xávega destaca-se em espetáculo da Companhia Persona

Com a participação das rusgas de Espinho, junto aos armazéns de pesca em Silvalde. p20



Destaque

Uma investigadora improvável: da psicologia ao estudo e prevenção das demências

Investigadora espinhense viu ser-lhe atribuído um contrato pela Fundação para a Ciências e Tecnologia. Atualmente coordena o projeto Mind – Matosinhos que estuda o impacto de estratégias não farmacológicas na prevenção das demências. p4, 5 e 6

© SARA FERREIRA

OPINIÃO

“Lá longe, a Nação construída sem Estado”

Manuela Aguiar, sobre a Diáspora portuguesa p13



3 ANOS DEPOIS, O REGRESSO DA FESTA DOS ROJÕES

Devoção a Nossa Senhora dos Altos Céus e São Mamede e tradição dos rojões

Lugares antenses dos Altos Céus e Esmojães (re)animam-se com festividades. Comissão organizadora congratula-se com sucesso pós-pandémico. p10

BINGO CASINO ESPINHO

NOVO ESPAÇO INAUGURAÇÃO AMANHÃ

SOLVERDE CASINOS · HOTÉIS

visto aqui



feira semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5 e 6 | Entrevista a Ana Rute Costa, investigadora espinhense que estuda o declínio cognitivo e as demências

4500 ESPINHO

7 | Miguel Reis aponta derrapagem de nove milhões de euros nas obras

Presidente da Câmara traçou um quadro negro no balanço do primeiro ano de mandato.

8 | Homenagem a arte xávega em espetáculo audiovisual

Momento contou com a participação das rusgas de Espinho.

4500 FREGUESIAS

10 | Anta: procissões, rojões e muita animação

Tradições retomadas nas festividades de Nossa Senhora dos Altos Céus e de São Mamede.

PESSOAS & NEGÓCIOS

11 | Chérie Me: o novo espaço da cidade para saborear um brunch

Negócio abriu no início de agosto e serve diversas iguarias.

OPINIÃO

13 | “Lá longe, a Nação construída sem Estado” – Manuela Aguiar

DEFESA-ATAQUE

15 | Escola de Atletismo António Leitão com nova alma para a nova época

Faltam instalações desportivas e a esperança está na pista da remodelada Escola Sá Couto.

16, 17 e 18 | “Se tiverem de me cobrar alguma coisa, terão de o fazer porque estou no papel de treinador e não de adepto”

Fábio Paquete ascendeu a treinador da equipa principal de futebol dos tigrés. Antigo jogador e treinador da formação, conhece bem os adeptos e quer levar o clube aos campeonatos nacionais.

19 | Futebol popular: Campeonato da 2.ª Divisão arranca no fim de semana

Rio Largo e Cruzeiro de Silvalde têm ambições diferentes.

19 | Futebol: primeira derrota dos tigrés no distrital.

20 | Voleibol: SC Espinho soma segunda vitória antes da receção ao Esmorz

Treinador afasta pressão e diz que o adversário “é favorito”.

OFF

23 | Sugestões para as compras no Comércio Local

EDITORIAL

Lúcio Alberto

A política agrega e desagrega, mas as freguesias têm identidades que as distinguem

1 – Anta e Guetim deram o primeiro passo para desagregar a união (autárquica) de freguesias. Nove anos depois de se ter juntado as freguesias do interior do concelho de Espinho, antenses e guetimenses registam o esboço da inversão administrativa que têm reivindicado, alegando historiais e características sociais, culturais e geográficas; em suma, identidades. Foi agora formalmente elaborado, avaliado e aprovado, em sede da assembleia autárquica de Anta e Guetim, que a reorganização territorial imposta em 2013 resultou em erro, advindo desse facto prejuízos e constrangimentos, afetando as duas populações. E, sem ponta de se valorizar ou subestimar comparativamente qualquer das freguesias, há que reconhecer, por um lado, que Anta teve de partilhar ou acrescentar, consoante o entendimento de uns e de outros, o seu dimensionamento, mas, por outro, Guetim teve de abdicar da plenitude do seu centro cívico. A reversão da reforma administrativa visa a autonomia autárquica e, por conseguinte, gestora e decisória, corrigindo ou atenuando impactos de coesão territorial e, como diz politicamente e, sobretudo, no seio de cada população, recuperando sentimentos de pertença.

2 – Resgatando do passado que Anta se anexara a Espinho, em detrimento de Santa Maria da Feira, e que Guetim se desvinculou de Vila Nova de Gaia, é agora também aflorada a noção de que a agregação das duas freguesias apenas reforçou as rivalidades entre as povoações historicamente diferentes. Entre um vasto e diversificado rol de prós e contras da agregação ainda em vigor ressalta, por exemplo, o facto de subsistir a carência de uma rede de transportes coletivos que articulem as duas freguesias, contrariando os propalados conceitos de mobilidade e proximidade tão citados nestes tempos em que se ecoa a qualidade de vida, ante exigências e desafios destes tempos e dos vindouros.

3 – Resta aguardar pelo corolário deste processo de desagregação administrativa das duas freguesias, crescendo elementar curiosidade sobre as repercussões políticas e partidárias, mas, principalmente, no que concerne aos reenquadramentos sociodemográficos e nas potencialidades territoriais. Uma nova configuração perspetiva outras conjunturas em Guetim e Anta e, por acréscimo, no Município de Espinho. Os guetimenses e antenses reafirmarão os seus valores identitários e demográficos, não tendo, contudo, a agregação beliscado o estatuto natural das freguesias. E politicamente? A bipolarização que se impôs nas pretéritas eleições no quadro da Junta e da Assembleia de Anta e Guetim será acentuada, ou a desagregação será propícia a outras bandeiras partidárias e de movimentos de cidadania (política)?

Arte xávega

O evento realizado na noite de 14 de outubro, no edifício de apoio à arte xávega, na marginal de Silvalde, distinguiu culturalmente uma atividade que se tem dinamizado ao longo de gerações de pescadores. Entretanto, a exposição permanente que contempla a coleção da arte xávega no Museu Municipal – Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE) – proporciona um conhecimento (logístico e documental) do historial da faina e das suas gentes.

Festa dos Rojões

As festividades (religiosa e profana) em honra da Senhora dos Altos Céus e de São Mamede reanimaram os lugares dos Altos Céus e Esmojães, deixando no passado, embora recente, os constrangimentos pandémicos. Houve, finalmente, festa em Anta, retomando-se, inclusivamente, a tradição (gastronómica) dos rojões, este ano ativada pelo Rancho Semente e as coletividades desportivas da Associação de Esmojães e Novasemente.

Futebol tigre

A procissão ainda vai no adro no que concerne à nova época futebolística do quadro distrital, mas, por enquanto, não se vislumbra a raça tigre. Uma vitória, dois empates e uma derrota é o saldo do Sporting de Espinho nas quatro primeiras jornadas do campeonato. O lugar do clube que ostenta o tigre no símbolo é no patamar nacional, mas para se consumir a reintegração é preciso fazer jus ao historial de outras temporadas mais vitoriosas.

DEFESA
DESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

Fundado em 27 de março de 1932 por Benjamin Costa Dias. Semanário registado na Direcção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594. // Proprietário e Editor: EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda. Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob o n.º 59, folhas 30 do livro C-1 Capital Social: 5.200,00 Euros. NIF: 500 095 540 Morada: Av.º 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO Administrador / Publisher: Nelson Soares. Detentores com 5% ou mais do capital: Solverde - Sociedade de Investimentos Turísticos da Costa Verde, SA. // Diretor: Lúcio Alberto (lucio.alberto@defesadeespinho.pt) Redação: Manuel Proença (manuel.proenca@defesadeespinho.pt) / Lisandra Valqueresma (lisandra@defesadeespinho.pt) Colunistas: Cláudia Brandão, Manuela Aguiar, Manuel Sancebas e Tito Miguel Pereira Projeto Gráfico: Nuno Almeida (Medesign) Design e Paginação: Ricardo Laranjeira Gomes Fotografia: Isabel Faustino, Francisco Azevedo, Sara Ferreira, Raquel Machado Cartunista: Alex Pereira Publicidade, Secretaria de Administração e Redação: Cristina Fonseca / Fernanda Oliveira (geral@defesadeespinho.pt) Contactos: Av.º 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO. Tel. 227341525 · Fax: 227319911 · Telemóvel: 967368404 · Email: geral@defesadeespinho.pt / Email: defesadeespinho@sapo.pt Correspondência por via postal: Apartado 39 - 4501-853 ESPINHO Codex. Impressão: NAVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05). Apartado 121 - 4471 MAIA Codex. Tiragem média: 3700 Depósito Legal n.º 1604/83 Estatuto Editorial disponível em https://defesadeespinho.sapo.pt DISCLAIMER: Os textos (e ilustrações) de Opinião publicados são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal. // © 2022 Defesa de Espinho - Todos os direitos reservados



NOVO ESPAÇO
ÚLTIMO PISO

BINGO

CASINO ESPINHO

A PARTIR DE 21 OUTUBRO, O
BINGO REABRE PORTAS NAS
SUAS NOVAS INSTALAÇÕES NO
ÚLTIMO PISO DO CASINO ESPINHO.

Siga para Bingo!
Venha conhecer o novo espaço



gruposolverde.pt

50
DESDE
1972
ANOS



SOLVERDE
CASINOS · HOTÉIS

destaque

ANA RUTE COSTA

No dia em que se assinalou o Dia Mundial da Saúde Mental, (10 de outubro), a Defesa de Espinho conversou com Ana Rute Costa, uma investigadora espinhense que tem dedicado a sua vida profissional à investigação na área da saúde, estando atualmente focada no declínio cognitivo e na problemática das demências.

Aos 39 anos, é no projeto MIND – Matosinhos que está mais envolvida, mas não esconde que dar aulas se tem relevado numa das maiores paixões. Nos próximos seis anos, vai dedicar-se à investigação do impacto da perda auditiva no declínio cognitivo, fruto de um contrato atribuído pela Fundação para a Ciências e Tecnologia de investigador júnior.

LISANDRA VALQUARESMA

Cresceu em Espinho e ainda hoje reside na cidade. Que memórias mais especiais guarda?

Adoro viver em Espinho e não quero sair da cidade. Quando penso nas memórias e em especial a infância, recorro de imediato a praia e a feira. Além disso, não posso esquecer os amigos que ainda hoje se mantêm, pois continuo a ter meu grupo de amigos do secundário e, para mim, são essas as memórias principais.

Espinho influenciou de alguma forma a pessoa que é?

Não propriamente a cidade, mas as experiências que vamos tendo ao longo da vida e que nos vão orientando. A família, os amigos e os grupos que vamos tendo vão influenciando o nosso percurso. O facto de Espinho ser uma cidade pequena, em que toda a gente se conhece, em que há muita interação entre as pessoas e uma ligação muito forte, influencia claramente o nosso percurso.

A escola, em algum momento, lhe despertou o interesse pela investigação?

Acho que a escola é essencial para nos estimular e incentivar a saber mais e a querer aprofundar os nossos conhecimentos. No entanto, o interesse pela investigação propriamente dita surgiu muito mais tarde, até porque eu venho do curso de Línguas e Humanidades e não de Ciências e Tecnologias. Apesar de eu ser investigadora, não trabalho em

“Queria ser psicóloga, mas comecei a interessar-me mais pelo impacto e efeito psicológico das doenças”



Além do seu trabalho no ISPUP, Ana Rita Costa dá aulas na Universidade do Porto e leciona cursos para profissionais de saúde

© SARA FERREIRA

laboratório. O meu tipo de investigação é diferente, é uma investigação em saúde pública populacional, ou seja, o que nos interessa é a saúde das populações e não é laboratorial. Venho do curso de Línguas e Humanidades, no secundário, e entrei na licenciatura de Psicologia na Universidade do Porto, pois esse sempre foi o meu objetivo. Já na parte final é que me orientei mais para a área da saúde e quando terminei a licenciatura comecei logo a trabalhar em investigação.

Perdeu-se uma psicóloga, mas ganhou-se uma investigadora...

Eu queria ser psicóloga, mas quando entrei na licenciatura comecei a interessar-me mais pelas questões

do impacto e do efeito psicológico das doenças e como poderia contribuir para o bem-estar e para ajudar as pessoas a lidar com elas. Depois acabei por fazer o mestrado em epidemiologia e depois o doutoramento em saúde pública.

Sendo da área da saúde pública, como foi ver surgir uma realidade como esta da pandemia?

Eu penso que a única coisa que esta pandemia trouxe de positivo foi o alerta para as questões da saúde mental e a diminuição do estigma associado à procura de serviços de apoio, porque as pessoas viram-se numa situação nunca antes vista de confinamento. Penso que a pandemia levou a que houvesse uma

atenção e uma preocupação no âmbito da saúde mental que pode trazer benefícios para as pessoas, apesar do impacto negativo que teve, quer na saúde mental e em outras áreas da saúde, quer na economia e na sociedade em geral.

De que são feitos os seus dias no ISPUP (Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto)?

Eu coordeno um projeto de investigação chamado MIND – Matosinhos sobre estratégias não farmacológicas para a prevenção da demência. Ou seja, nós estamos a fazer um projeto de investigação, em Matosinhos, para perceber se a implementação de várias estratégias não farmacológicas, como o treino cognitivo, a

educação alimentar ou exercício físico, têm impacto na prevenção das demências.

Como surgiu a ideia do projeto?

Surgiu em 2019, quando ainda nem se pensava que ia haver uma pandemia. Começou no ACeS Porto Ocidental pela mão de um colega de saúde pública que, em conjunto com investigadores do ISPUP, delimitaram este projeto para perceber se era executável e qual o impacto que teria nos utentes. Foi um estudo piloto que depois, devido à pandemia, teve que ser suspenso, mas nós, ao mesmo tempo, desenvolvemos o projeto em Matosinhos com uma dimensão um bocadinho maior e direcionado para a comunidade em geral, enquanto

“

É uma dimensão que nunca pensei que iria gostar, mas gosto muito de dar aulas e ser professora, não só nas formações e nos cursos intensivos que damos, mas também nas licenciaturas e nos mestrados”

que no Porto era apenas para os utentes daquele ACEs.

Que tipo de atividades são realizadas neste projeto e para que pessoas se dirige?

As pessoas podem ser referenciadas ou autopropostas e fazemos cinco atividades de prevenção. Há o treino cognitivo, em que se fazem sessões presenciais e também em casa de exercícios de estimulação cognitiva, também há sessões de educação alimentar em que as pessoas aprendem os princípios da dieta mediterrânica, que é aquela que tem sido demonstrada como preventiva da demência. Nesta atividade, temos sessões em cozinhas adaptadas e vamos percorrendo os dez princípios da dieta mediterrânica, fazendo com que as pessoas aprendam algumas receitas. Além disso, temos exercício físico e sessões de adaptação à perda de memória em que são dados truques e dicas para a combater. Desta forma, temos uma parte de avaliação auditiva e a correção de problemas caso sejam detetados. Muitas pessoas não sabem, mas a correção da perda auditiva é um fator muito importante para a prevenção da demência e do declínio cognitivo. Já está demonstrado que se eliminássemos a perda auditiva, preveniríamos uma parte importante dos casos de declínio

cognitivo e de demência.

Há a possibilidade de um projeto destes ser aplicado em Espinho?

Sim, temos todo o interesse em implementar esta estratégia e esta metodologia de prevenção em vários locais, incluindo municípios e instituições de saúde. Aliás, estamos neste momento em conversações e a preparar a implementação deste projeto em outras localidades, incluindo no interior do país.

Poderia ser um MIND – Espinho?

Exatamente. Acho que temos todas as condições para isso. Este projeto pode ter um efeito muito positivo em termos de saúde e prevenção do declínio cognitivo, portanto, enquanto espinhense, mas também como investigadora, vejo com muito bons olhos tudo o que seja prevenir a doença e promover a saúde. Espinho tem boas condições, seja para o exercício físico, seja para outras atividades, até porque tem uma boa rede de cuidados primários e, por isso, seria relativamente fácil implementar aqui este projeto.

Como é para a Ana Rute realizar estas práticas com as pessoas?

Muito enriquecedor. Este projeto tem uma característica um pouco diferente de todos os projetos em que eu já trabalhei até agora, que é a intervenção. Ou seja, enquanto que nos outros projetos nós recolhíamos dados e analisávamo-los, neste há uma intervenção, não se tratando apenas de recolha de dados, pois as pessoas estão em atividade connosco durante algum tempo. Por isso, há uma partilha e uma interação muito maior do que havia em outros trabalhos. E isso é muito bom. Quando fazemos convívios em grupo, aquilo que eles nos dizem é muito bom. As pessoas agradecem-nos o facto de terem aquele projeto para os obrigar a sair de casa e, no fundo, a ter atividades que os obriguem a estar com outras pessoas.

Enquanto professora, a transmissão do conhecimento também é algo que a motiva?

Sim. É uma dimensão que nunca pensei que iria gostar, mas gosto

muito de dar aulas e ser professora, não só nas formações e nos cursos intensivos que damos, mas também nas licenciaturas e nos mestrados.

Ser professora era algo que estava no seu horizonte desde o início?

Não, nunca. Mas é uma das atividades que mais gozo me dá neste momento. Eu comecei a ser professora por uma atividade que em nada está relacionada com esta área. Iniciei a minha experiência como professora de música nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) nas escolas primárias de Gaia. Foi um convite que me foi feito porque, quando as AEC começaram, havia poucos professores de música. Como eu conseguia conciliar as duas profissões, aceitei e fui professora durante três anos, mas depois tive que deixar porque fui fazer o mestrado e depois o doutoramento e já não conseguia conciliar tudo. Mais tarde, já na minha área de saúde, dei epi-

demologia no mestrado integrado em medicina e, depois do doutoramento, fui convidada para dar aulas no mestrado de educação para a saúde. Além disso, leciono em cursos dirigidos a profissionais de saúde, precisamente para lhes divulgar esta metodologia de intervenção na área do declínio cognitivo e das demências. Todas estas experiências em áreas muito diferentes dão-nos ferramentas e uma bagagem muito completa para sabermos lidar com as dificuldades do dia-a-dia.

Acha que se desvalorizou durante anos demais a saúde mental?

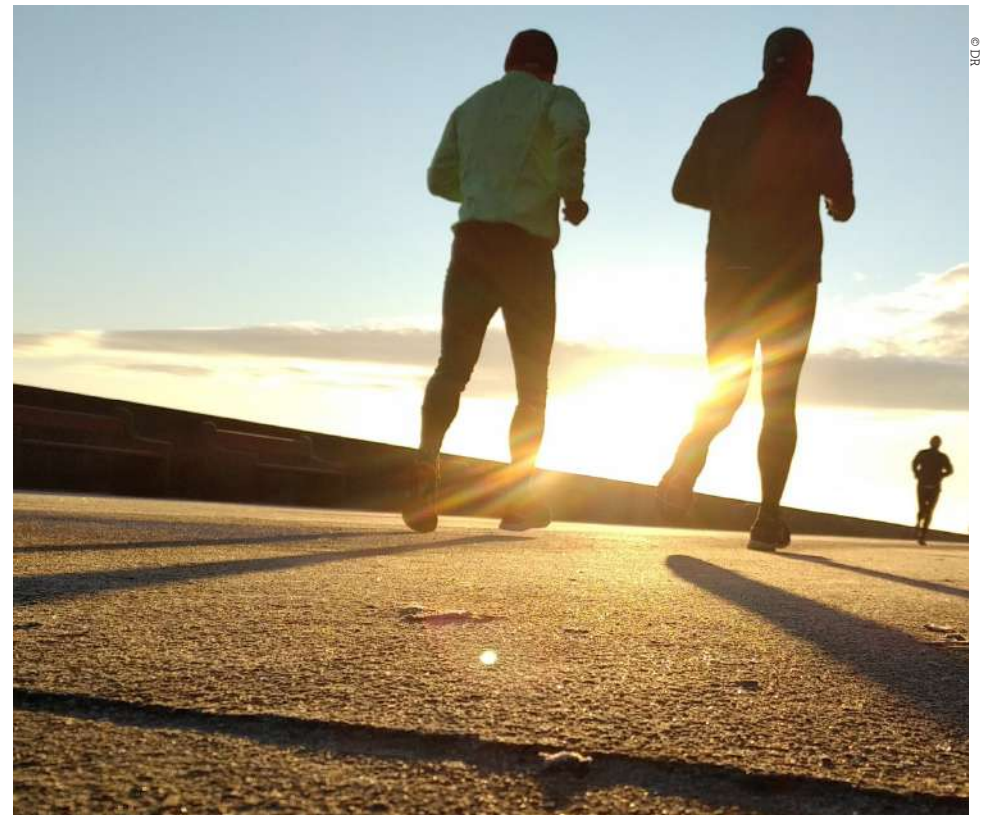
Sem dúvida. A saúde mental sempre foi o parente pobre da saúde em geral, quer em termos de apoios e até em termos de orçamento. A parte da saúde mental sempre foi muito desvalorizada e depois as próprias pessoas ainda têm um estigma e um receio de serem vistas como malucas e que acaba por as inibir de procurar

“

Eu queria ser psicóloga, mas quando entrei na licenciatura comecei a interessar-me mais pelas questões do impacto e do efeito psicológico das doenças”

ajuda quando deveriam. E, às vezes, só procuram quando já estão em níveis muito avançados da própria evolução da doença.

Ana Rute Costa coordena o projeto Mind – Matosinhos que pretende perceber se a implementação de várias estratégias não farmacológicas têm impacto na prevenção das demências



MOTOMETRIA®
GROUP

Rua 28, N.º 647
4500-293 Espinho

+351 221 450 360

geral@motometria.com



VIDEOPORTEIRO
HIKVISION



Abra a sua porta remotamente com o seu telemóvel, ou com TAG

- . Botão de chamada Wifi
- . Visão noturna
- . Ecrã de 7" a cores
- . Leitor de TAGs

299€



*Instalação não incluída

Mas é uma realidade que está a mudar?

Eu acredito que sim. Hoje fala-se mais, há mais procura, as pessoas já têm menos vergonha de dizer que vão ao psicólogo ou ao psiquiatra e eu acho que isso é muito benéfico. Também o facto de termos figuras públicas a dizer que procuraram esse tipo de ajuda permite que todas as outras pessoas percam esse receio e estigma. E eu penso que esta foi das poucas coisas que a pandemia alterou para melhor, embora tenha trazido muitas desvantagens para as pessoas no campo da saúde mental. Acho é que melhorou um pouco na questão da procura dos serviços ligados à saúde mental, quase como uma chamada de atenção, mas tudo o resto foi muito negativo.

Segundo dados recentes da Organização Mundial da Saúde, a Covid-19 criou uma crise global na saúde mental e estima que houve um aumento de 25% nos casos de ansiedade e depressão só em 2020. Acha que estes valores podem estar subestimados?

Sim, mas, à medida que as pessoas têm menos problemas em procurar ajuda, isso vai fazer com que haja um aumento do número de reporte dos casos.

Há algum projeto ou investigação que esteja a ser feito atualmente na área da saúde mental que acredite que pode vir a fazer a diferença?

Há vários em todo o mundo. A investigação, durante uns tempos, virou quase exclusivamente para o efeito e impacto da pandemia. Nós, no nosso grupo, temos projetos que estão a ser desenvolvidos sobre o possível impacto da pandemia em termos de declínio cognitivo, quer no que diz respeito às questões inerentes ao confinamento e falta de estimulação, quer nas questões ligadas à própria infeção.

Há pouco financiamento quando o tema é saúde mental?

Há menos do que para outras dimensões da saúde. Basta ver o



© SARA FERREIRA

número de psicólogos disponíveis no Serviço Nacional de Saúde e nas escolas. Não há profissionais que cheguem para todas as necessidades, sobretudo agora depois da pandemia em que houve uma procura enorme.

Fala-se muito da saúde mental dos doentes, mas os seus cuidadores ou familiares inevitavelmente acabam também por ser afetados...

Sim, são sempre. Os cuidadores de doentes com patologias mais complicadas são um grupo muito importante e que nós, às vezes, não damos a devida atenção. Na minha tese de doutoramento quis avaliar o impacto que o diagnóstico de cancro teve no familiar e, de facto, nota-se

uma maior procura de cuidados de saúde por parte dos cuidadores.

O cancro é uma área que lhe desperta interesse?

Já passei por essa área, neste momento já não estou tão ligada ao cancro, incluindo o da mama, mas é um tema que me desperta interesse, embora sinta que já estou um pouco fora.

Também já acompanhou as mulheres depois do cancro, ou seja, na fase de pós-tratamento...

Sim, esse é um projeto que está a ser desenvolvido no ISPUP em que pretende acompanhar utentes que tiveram um diagnóstico de cancro da mama e foram propostas para cirurgia. Estão a ser acompanhadas

desde 2012 e ver o impacto que tem nestas mulheres, não só na parte física, mas também a nível do desempenho cognitivo e qualidade de vida, foi muito enriquecedor.

Qual foi até hoje o projeto que mais a apaixonou?

Sem dúvida, este em que estou agora, das demências. Tem desafios muito diferentes dos projetos anteriores. Mas eu também acho que, o que nós estamos a trabalhar em cada momento, é normalmente o mais desafiante e o mais apaixonante. Este projeto em particular, como já disse, tem características muito diferentes que o leva a ser o mais desafiante, até por questões de logística, de implementação no terreno, pois como temos mais de 100 pessoas em atividades todos os dias leva a desafios muito constantes e enriquecedores.

O que ainda lhe falta fazer e investigar?

Falta muita coisa, mas nos próximos anos vou dedicar-me especificamente à questão da perda auditiva e ao declínio cognitivo e as demências porque recentemente foi-me atribuído um contrato, para os próximos seis anos, pela Fundação para as Ciências e Tecnologia de investigador júnior. O projeto que apresentei esteve relacionado com a avaliação do impacto da perda auditiva no declínio cognitivo e eventualmente no diagnóstico de demência. Por isso, nos próximos anos irei estar dedicada a esse tema e depois vamos indo e vamos vendo porque a própria ciência vai mudando, nomeadamente nos próprios interesses e naquilo que é mais premente e importante estudar. Isso vai sempre mudando e o exemplo da pandemia é um caso importantíssimo.

A 10 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Saúde Mental. Que mensagem gostaria de deixar?

Em termos de saúde mental quero dizer que as pessoas não tenham receio de procurar ajuda, pois acho que esse é o pormenor principal. Há sempre uma saída, um caminho e, por isso, que não tenham receio de procurar a ajuda, de ligar para as linhas de apoio quando necessitarem, porque há, de facto, sempre uma saída. Os profissionais existem para ajudar, têm formação específica nessa área e, por isso, poderão dar um contributo muito importante quando as pessoas acham que já não têm outra hipótese. E não há que ter vergonha em procurar um psicólogo, um psiquiatra, não há que ter vergonha em procurar o próprio médico de família e os enfermeiros nos cuidados de saúde primários, pois eles acabam por estar na linha da frente e são das pessoas mais importantes no reencaminhar para consulta de especialidade. Não há que ter vergonha! •



Se precisar de ajuda, contacte as linhas de crise disponíveis no SNS:

SOS VOZ AMIGA

Horário: Diariamente das 15:30 às 00:30

Contacto Telefónico: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660

CONVERSA AMIGA

Horário: 15:00 – 22:00

Contacto Telefónico: 808 237 327 | 210 027 159

VOZES AMIGAS DE ESPERANÇA DE PORTUGAL

Horário: 16:00 – 22:00

Contacto Telefónico: 222 030 707

TELEFONE DA AMIZADE

Horário: 16:00 – 23:00

Contacto Telefónico: 222 080 707

VOZ DE APOIO

Horário: 21:00 – 24:00

Contacto Telefónico: 225 506 070

Email: sos@vozdeapoio.pt

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

Novo Oriente

RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230

COVIRAN



4500 Espinho

ReCaFe

13,2 M€ custo inicial
16,5 M€ custo atual
18,5 M€ previsão

Estádio Municipal

4,7 M€ custo inicial
5,5 M€ custo atual
7,1 M€ previsão

Escola Sá Couto

4,3 M€ custo inicial
5 M€ previsão

Entrada norte Espinho

1,4 M€ custo inicial
2 M€ previsão

CM ESPINHO - BALANÇO PRIMEIRO ANO DE MANDATO



constituem “um impacto financeiro enorme”, considerando ser “incompreensível” a forma como se fez “coincidir no tempo” intervenções com um “um custo aproximado de 24 milhões de euros”. “Juntado cinco milhões de euros de derrapagem com que já contam e a previsão de derrapagem final a rondar os nove milhões de euros, chegamos a um valor total de perto de 33 milhões de euros”, anotou, lembrando que esse é “praticamente o orçamento da CM Espinho para um ano”.

A situação financeira da autarquia está, portanto, “longe de ser saudável”, referiu o presidente da Câmara, assumindo um “preocupação muito séria” com as contas e antecipando um resultado líquido negativo na ordem dos 1,2 milhões de euros. “Isso coloca-nos

na dependência de financiamentos e empréstimos bancários”, observou, acrescentando um “incremento na ordem dos 40%” na dívida municipal. Cerca de 7,5 milhões de euros, em valor nominal.

IMI PODE BAIXAR

Apesar do cenário negro a nível financeiro, Miguel Reis traçou alguns objetivos para o próximo ano, entre os quais um “projeto de construção de nova piscina municipal”, a “mudança dos armazéns municipais” e uma nova redução do Imposto Municipal sobre Imóveis – cuja redução em 2022 foi de 0,01%.

O autarca salientou o trabalho de “diálogo e cooperação” com as juntas de freguesia, materializado num “reforço de 5% de verbas” alocadas à transferência

de competências, fazendo ainda menção ao “apoio” no processo de desagregação das freguesias de Anta e Guetim.

O autarca antecipou ainda um projeto na área da eficiência energética, que passa pela instalação de um “pequeno parque eólico no concelho” para “autonomizar o sistema de iluminação pública no concelho”. E mostrou-se esperançado que, ao nível da habitação, os cinco milhões de euros já garantidos “se possam transformar em mais de 40 milhões”, permitindo uma “requalificação digna” dos fogos sociais e aposta num “mercado da habitação a custos controlados”. Por fim, sobre o planeamento urbano, Miguel Reis afirmou que o desafio é de “crescer demograficamente e rejuvenescer o concelho”. •

Derrapagem de nove milhões nas obras não impede “balanço positivo”

Miguel Reis fez, no último sábado, a análise ao primeiro ano de mandato do Executivo socialista no Município de Espinho. “O balanço é positivo”, concluiu o presidente da Câmara, sublinhando ser importante “estimular a proximidade e o diálogo, prestando as nossas contas”. O autarca traçou, no entanto, um quadro negro em termos financeiros, apontando para uma derrapagem das obras em curso que pode chegar aos nove milhões de euros.

MANUEL PROENÇA

O PRESIDENTE DA CÂMARA quis “partilhar os constrangimentos, as dificuldades e os desafios e, naturalmente, alguns aspetos positivos” que foi encontrando e aquilo que estão a fazer na atualidade e o que pretendem fazer no futuro.

Miguel Reis começou por se referir ao contexto pandémico e ao “esforço ímpar e em contrarrelógio” para a abertura do Centro de Vacinação Covid-19 em Espinho.

O autarca espinhense falou, também, da transferência e descentralização de competências e das responsabilidades que o Município de Espinho assumiu nas áreas da Educação, que levou à incorporação de 87 trabalhadores, da Saúde e da Ação Social – esta última, adiada para janeiro de 2023. “De janeiro a setembro de 2022, tivemos uma diferença negativa entre a receita e a despesa na ordem dos 900

mil euros”, revelou.

O presidente da Câmara exibiu alguns números relativos às obras municipais em curso, nomeadamente o ReCaFe para a qual aponta uma “derrapagem” de “mais cerca de 5,3 milhões de euros”. Miguel Reis prevê abrir “nos próximos dias” o parque de estacionamento subterrâneo que será explorado pelo próprio município e que “terá um custo de 40 centimos por hora”, o mesmo preço que é praticado no parque de estacionamento do FACE. Equipamento que, segundo o autarca, tem sido o “principal foco de atraso” numa empreitada que apresenta “dezenas de não conformidades” e que, indicou, “só poderão ser resolvidas pela via judicial”.

Sobre o estádio municipal, Miguel Reis reiterou a expectativa de que possa ser utilizado dentro de um ano. O autarca voltou a referir o trabalho de “revisão, melhoria e correção das especialidades

do projeto” inicial, o que justifica uma revisão orçamental que pode superar os “2,4 milhões de euros”. Isto, sem incluir o sistema de iluminação e os arranjos exteriores.

Sobre as obras na Escola Sá Couto, o edil informou estarão “na reta final”, adiantando que “já está a ser preparada a transição dos alunos”. Também nesta empreitada, Miguel Reis aludiu a “várias correções” e outras “fragilidades” que não foi possível corrigir. A derrapagem apontada é de “0,7 milhões de euros”.

Na obra da entrada Norte de Espinho, de acordo com o presidente da Câmara, “foram detetados erros graves”, mas “foram feitas as alterações possíveis ao projeto”. O custo final, adiantou, será próximo dos “dois milhões de euros”, mais “0,6 milhões” do que o inicialmente previsto.

As quatro empreitadas, nas palavras de Miguel Reis,



AGÊNCIA FUNERÁRIA
NOVA ESPERANÇA
Luís Alves



ONDE ESTAMOS




geral@funerarianovaesperanca.pt
 Rua 31, N.º 445 · Espinho
 914 249 496

4500 Espinho

ESPETÁCULO

Arte xávega homenageada em espetáculo audiovisual

A arte xávega foi a protagonista de um espetáculo audiovisual realizado na passada sexta-feira, dia 14, junto aos armazéns de pesca em Silvalde.

LISANDRA VALQUARESMA

FRUTO DE UMA criação da Companhia Persona, este espetáculo que juntou música, tradição, saberes e a participação das rusgas de Espinho, procurou chamar a atenção para a importância das comunidades piscatórias e encerrou um ciclo de oito criações comunitárias em residência artística que a companhia realizou em diversas freguesias de quatro municípios, como é o caso de Bragança, Vila Real ou Arcos de Valdevez.

“Este espetáculo foi realizado com a comunidade piscatória de Silvalde, a quem estaremos para sempre muito gratos pela sua generosidade e acolhimento”, referiu a Companhia Persona, destacando que espera “ter contribuído um pouco” para que este tipo de comunidades “não caia no esquecimento de quem decide e, sobretudo, das gerações mais jovens a quem estes testemunhos, mais do que ninguém, devem chegar”.

Este momento que contou com a participação das rusgas “O Mar é Nosso”, “Raça Vareira”, “Senhora do Mar” e “S. Pedro de Espinho”, teve também a presença de Simão Valinho, na parte musical, Juliana Oliveira na voz e Lígia Lebreiro na componente de vídeo.

Recorde-se que este foi o segundo evento dinamizado em Espinho pela Companhia Persona que, em abril, já tinha realizado no Castro de Ovil, em Paramos, uma recriação histórica encenada.

Este espetáculo sobre a arte xávega, tal como a encenação histórica, estão inseridos no projeto “Somos Património — Programação Cultural em rede”, financiado pelo programa Norte 2020. •



JOGO

Bingo terá novo espaço no Casino Espinho a partir de amanhã

O **BINGO DO** Casino Espinho vai passar para um espaço totalmente renovado, localizado no último piso do edifício do casino. Com inauguração agendada para esta sexta-feira [21 de outubro], este dia irá incluir a oferta de espumante e petit-fours para todos. O novo Bingo regressará com várias ofertas, que variam todos os dias. Por exemplo, às terças e quintas-feiras, entre as 18 e as 22 horas, destaque para os salgadinhos e bebidas selecionadas. Já às quartas, entre as 19 e as 21 horas, os jogadores serão brindados

com sushi, preguinho em pão e ainda bebidas selecionadas, entre outros. O Bingo vai ainda promover sorteios semanais entre 24 de outubro e 22 de dezembro. Neste período, a Tõmbola Bingo vai sortear, a cada semana, um jantar espetáculo para duas pessoas no Casino Espinho, e na última semana, no dia 23 de dezembro, será sorteado um jantar de Réveillon, para duas pessoas, no Restaurante Baccará. O antigo espaço do Bingo, localizado num edifício contíguo ao Casino Espinho, deixou de funcionar na passada segunda-feira. • MP/LV

Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade

+Liberdade

De acordo com o estudo da Tax Foundation sobre a competitividade fiscal, Portugal está na segunda metade da tabela (ou seja, entre os menos competitivos) nas 5 áreas analisadas: impostos sobre as empresas, sobre os rendimentos individuais, sobre o consumo, sobre a propriedade e tributação internacional. Apesar de Portugal ter piorado ainda mais a pontuação face ao ano anterior, mantém-se no antepenúltimo lugar entre os 38 países da OCDE. Mas há duas áreas que se destacam mais pela negativa: empresas e rendimentos individuais.

No caso das empresas, o estudo realça a elevada carga fiscal sobre as empresas e complexidade. Temos a segunda taxa estatutária máxima mais elevada da OCDE (só atrás da Colômbia) de 31,5% (contempla 21% de IRC aplicado aos negócios residentes, ao qual somam-se a derrama municipal de 1,5% e a derrama estadual que pode atingir os 9%). Mesmo olhando para a taxa efetiva de IRC, esta é a 3.ª mais elevada dos países europeus da OCDE. As 6 economias europeias da OCDE que nos ultrapassaram nos últimos 20 anos em PIB per capita (Chéquia, Estónia, Eslovénia, Lituânia, Hungria e Polónia) têm todas taxas de IRC máximas até 20% e taxas efetivas até 18%.

Na tributação sobre os rendimentos individuais, Portugal também está nos últimos lugares da tabela, sendo o 4.º pior. A elevada carga fiscal (principalmente quando comparamos com economias similares) e excessiva progressividade (evidente nos 9 escalões de IRS, segundo país da UE com mais escalões) são apontadas como fatores de fraca competitividade.

A Estónia lidera este índice há nove anos consecutivos. O estudo destaca quatro características do sistema fiscal estónio: taxa de 20% sobre o rendimento das empresas que é aplicável apenas aos lucros distribuídos; taxa única de 20% no imposto sobre o rendimento individual; imposto sobre a propriedade aplica-se apenas ao valor do terreno; isenta de tributação 100% dos lucros estrangeiros obtidos por empresas nacionais, com poucas restrições.

Portugal continua na cauda da Europa da competitividade fiscal, com dois problemas estruturantes: complexidade e peso. O Orçamento do Estado 2023 falha mais uma vez em dar uma resposta estruturante, transversal e ambiciosa a este problema. Em vez disso, opta-se por meras boas intenções sem eficácia, é que por vezes só aumentam a complexidade, e tantas vezes dominadas pela propaganda política.

André Pinhão Lucas e Juliano Ventura





SOLVERDE.PT

CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS



SÃO MUITOS ANOS... A VIRAR PRÉMIOS!



4500 Freguesias

ANTA



Tradição religiosa e da festa dos rojões revitaliza Altos Céus e Esmojães

As duas procissões e a atuação do cantor Lean Cruz foram os exemplos mais vitoriosos do sucesso da edição de 2022 dos festejos de Nossa Senhora dos Altos Céus e de São Mamede que se realizaram no passado fim de semana. Romaria regressou após dois anos de interregno.

LÚCIO ALBERTO

A REALIZAÇÃO de duas procissões, o espetáculo de Lean Cruz e a iguaria dos rojões destacaram-se nas festividades em honra de São Mamede e de Nossa Senhora dos Altos Céus, que devolveram, entre 14 e 17 de outubro, a tradição e a animação aos lugares dos Altos Céus e de Esmojães, ultrapassada a fase crítica da pandemia. A população da vila de Anta aderiu ao programa religioso e profano, que também motivou a presença de espinhenses, guetinenses, silvaldenses e paramenses e de oriundos de freguesias periféricas.

“O balanço é bastante positivo, surpreendendo pela participação de muita gente, pois as expectativas não eram grandes devido à suspensão da festa com a pandemia e os tempos de hoje também não são fáceis para as pessoas”, dá nota José Soares, da comissão organizadora dos festejos. “Também tivemos receio pelo tempo, mas, tirando um ou outro momento, até ajudou a que a festa fosse mais bonita. Não choveu aquando das procissões. A chuva só afetou a procissão das velas que estava marcada



para o início da noite de sábado. A procissão das velas não saiu, mas, felizmente, realizaram-se as tradicionais procissões da Nossa Senhora dos Altos Céus e de São Mamede”.

“Foi uma procissão muito bonita, cumprindo-se a antiga tradição dos Altos Céus e de Esmojães”, disse Manuela Pinto Ferreira que assistiu aos cortejos religiosos quase à porta de casa. “As festas já não são como eram antigamente, cheias de gente e

muitas famílias e amigos a conviverem, mas os tempos modernos mudam os hábitos e as vontades e a pandemia também mudou muita coisa”, acrescentou.

Fernando Rocha, residente da zona mais urbana de Anta, também assistiu ao desfile religioso, recordando-se de tempos em que a tradição deste género de festividades estava mais enraizada nas comunidades. “Agora já não se vê tanta

gente nova a assistir às procissões, mas ainda há crianças e jovens que marcam a sua presença, embora sejam os adultos e principalmente os idosos que se interessam por este tipo de coisas”.

“A presença das pessoas na procissão de domingo foi muita e naturalmente que não esteve tanta gente a assistir à procissão de segunda-feira porque era dia de trabalho”, registou José Soares. “Mas desfilaram os mesmos 15 andores da primeira procissão e o embelezamento foi o mesmo e com a presença do pároco Pedro Rodrigues e do diácono Vieira, a quem se juntou o padre Benjamim, capelão do Exército”.

As procissões foram antecedidas de missas, na Capela dos Altos Céus, tendo o programa constado igualmente de animação musical e de outros atrativos, como a feira das ovelhas. Ao palco subiram o Rancho Nossa Senhora dos Altos Céus, o Rancho Regional da Vila de Lobão, o grupo ADN e Kapital. Houve ainda bandas, tuna e fanfarras num cartaz artístico que reservou a noite de segunda-feira para a atuação do cantor Lean Cruz.

“A festa tem sido bonita e assim esperamos que seja até ao fim, pois há mais no domingo, com a festa dos tremoços e animação musical”, adianta José Soares, da comissão organizadora. “Tem corrido tudo bem, até para as coletividades que dinamizam a festa dos rojões, com espaços de ‘comes e bebes’, mantendo também esta tradição”.

TREMOÇOS NO PRÓXIMO DOMINGO

De facto, o cartaz estende-se até à tarde de 23 de outubro, com tremoços e o espetáculo musical de Mário e

GUETIM COMEMORA O DIA DA FREGUESIA com uma sessão solene às 21h30 de 22 de outubro, no salão paroquial. O hastear das bandeiras está marcado para as 10 horas de sábado, no edifício autárquico, e a celebração de eucaristia para as 9h30 de domingo na Igreja.

Hermínio, mas já dá para conferir o sucesso da comissão festiva. “Valeu a pena o sacrifício”, reconhece José Soares. “Não pudemos organizar a festa no tempo da pandemia e em 2021 só foi possível realizar uma procissão. E o balanço positivo é o resultado do nosso esforço”.

E no cômputo da esforçada atividade da comissão de festas salienta-se, sem desprimor do coletivo, “o senhor Manuel Brandão, de 86 anos, que andou a palmilhar connosco na angariação de apoios financeiros”.

Entretanto, a par da Associação Desportiva de Esmojães e Novamente Grupo Desportivo, o Grupo Semente disponibilizou-se para atrativo gastronómico dos rojões.

“Foi mais um sucesso, pois tivemos muita gente à espera, porque a sala estava cheia”, congratulou-se a presidente Leonor Carvalho. “É mais um registo de que os nossos rojões são saborosos e o nosso serviço recomenda-se”.

“Houve quem nos dissesse que tinham ouvido que não iríamos estar de serviço este ano, ou que iríamos apenas fazer serviço de take-away, mas não sabemos de onde vieram nem a razão desses boatos”, revela a responsável-mor diretiva do grupo de folclore. “Aquilo que sabemos de verdade é que mais uma vez valeu a pena a nossa adesão”.

O Grupo Semente participou na procissão de domingo, “mas não havia um número suficiente de elementos para o nosso grupo participar na procissão de segunda-feira, pois era dia de trabalho”. E não atuou na abertura do cartaz artístico, aquando da sessão de folclore, “porque ainda não estamos devidamente preparados desde a conjuntura da pandemia, mas já vamos ensaiando para o regresso aos eventos”. •

Pessoas & Negócios

RESTAURAÇÃO



Chérie Me escolhe Espinho para uma nova aposta de brunch

É à mesa do Chérie Me, situado na Avenida 8, que, desde o início de agosto, se pode apreciar o famoso brunch, um conceito cada vez mais na moda, mas ainda pouco explorado na cidade.

LISANDRA VALQUARESMA

APRECIADORAS de várias iguarias e adeptas de “comer e servir bem”, as irmãs Isabel e Inês Barros juntaram-se para criar um novo espaço em Espinho e deixar para trás anos de um trabalho que em nada trazia felicidade. Isabel já conseguiu e está hoje 100% focada no seu Chérie Me, mas Inês ainda mantém um part-time que espera largar muito em breve. “Eu tive a minha filha e, passado pouco tempo, fiquei desempregada. Foi aí a viragem. Nunca fui feliz no trabalho que tinha, tal como a Inês, e como sempre quis ter um negócio meu, a certa altura começamos a pensar e percebemos que uma das coisas que nós mais gostamos de fazer é comer e receber pessoas em casa”, diz Isabel, explicando que depois de pesquisa e muitas obras, finalmente conseguiram fazer nascer o projeto que tanto queriam.

Todos os dias, exceto à quarta-feira, dia de folga, é servido aquilo que as irmãs chamam de “comida de conforto”. Orgulhosas daquilo que servem, explicam que “é tudo o mais caseiro possível” e não escondem que o Frango Teriyaki é o prato mais pedido, tal como as famosas panquecas tipicamente

americanas. Mas há muito mais. “É tudo feito por nós. Somos apenas as duas, desde a cozinha até ao servir à mesa. Os nossos bolos são sempre caseiros e é assim que gostamos de servir. Temos todos os dias sopa fresca, os nossos *cocktails* e muitas outras opções”, conta Inês Barros, adiantando que, como o inverno se aproxima, vai haver, em breve, algumas mudanças na ementa. “Vamos ter opções mais quentes, como gofres, mais alguns pratos vegetarianos, *hot bowls* ou hambúrgueres artesanais”, diz.

ESPINHO GANHOU AO PORTO Apesar de não serem naturais de Espinho nem residirem na cidade, Isabel e Inês escolheram fixar o negócio cá. Têm consciência das dificuldades, mas não se arrependem da decisão tomada. “Sabemos que se fossemos para o Porto ia ser mais fácil, provavelmente ia ‘bombar’ rapidamente, mas quisemos estar em Espinho e ajudar a manter as pessoas na cidade. Sabemos que muitas tinham que ir para o Porto quando apetecia um *brunch* porque em Espinho há pouquíssimas opções”, afirma Isabel.

Sobre as desvantagens de se fixarem na cidade, Inês acredita que o mais difícil está no

facto de muitos ainda desconhecerem o espaço. “Não estamos apenas as duas, desde a cozinha até ao servir à mesa, então acho que é mais difícil as pessoas conhecerem-nos e chegarem até nós. Mas quando isso é ultrapassado, quando chegam e comem acabam sempre por voltar”.

Confessando que “as expectativas são sempre altas”, Inês e Isabel admitem conhecer a problemática da sazonalidade em Espinho, mas acreditam que o tipo de negócio que construíram pode ser uma vantagem no inverno que se aproxima. “Tendo em conta a conjuntura atual e o pós-Covid acho que não nos podemos queixar. Além disso, penso que este conceito ajuda. Estamos abertos o dia todo, as pessoas podem comer um *brunch* à hora que quiserem e até podem levar para casa se assim preferirem porque temos serviço de *take-away*. Mas, por norma, são raras as pessoas que decidem fazer o seu próprio *brunch* em casa, por isso, tendem sempre a comer fora. E é engraçado que é nos dias de chuva que parece que temos mais clientes. Acho que a chuva atrai as pessoas para este tipo de lugar e comida, pois procuram sempre um lugar confortável”, explica Isabel Barros. •

cada **EURO** conta

Aumento da mensalidade da casa, e agora?

ATRAVESSAMOS uma fase de muitas incertezas e instabilidade e, cada vez mais, é imperativo estar bem informado, para poder tomar decisões conscientes e equilibradas. Um dos assuntos do momento, a par com a guerra, tem sido o aumento da taxa Euribor e o seu reflexo na mensalidade do crédito habitação.

ANTES do mais, convém saber o que é a Euribor, abreviatura de European Interbank Offered Rate, significa a média da taxa de juro anunciadas pelos bancos europeus (nos empréstimos feitos entre si). Através dessa média é definido diariamente o indexante. Em Portugal é a Caixa Geral de Depósitos que integra esse grupo.

O BANCO CENTRAL europeu influencia o valor por forma a equilibrar a economia. Se é preciso dinamizar a economia, a tendência é baixar o juro para aumentar o consumo. Se, pelo contrário, é preciso controlar a inflação, a tendência inverte-se e os juros aumentam.

NESTA ALTURA é certo que a Euribor continuará a aumentar e embora Christine Lagarde, governadora do BCE, ter garantido subidas graduais, as mesmas estão a subir mais rápido do que o inicialmente expectado, acompanhando a inflação. Não tendo ainda fim em vista para esta crise fortemente impulsionada pela guerra, também ela sem fim anunciado, a tendência será continuar a escalada de preços e aumento dos juros.

OS SPREADS, ao contrário do que acontece com a Euribor, têm vindo a descer, e os bancos continuam recetivos ao financiamento sobre hipoteca, sendo esta uma oportunidade para rever as condições aplicadas ao seu crédito habitação.

COMECE por saber qual o *spread* associado ao seu crédito e o indexante (3 meses, 6 ou 12 meses), consulte também (preferência na escritura) se o *spread* contratado ficou associado aos seguros, o mais comum é obrigarem a cinco produtos para bonificação, o que permite pedir cotações a seguradoras e equacionar a troca.

TENDO TODAS essas informações, pode e deve consultar outros bancos sobre uma possível transferência. Uma vez que é um trabalho que requer tempo e conhecimento o ideal é recorrer a um intermediário de crédito (fará todo o trabalho por si, apresentando as soluções para que possa escolher).

NÃO SENDO POSSÍVEL controlar a escalada dos juros, é possível com estas medidas, senão baixar a mensalidade, pelo menos não sofrer tanto com o aumento de juros.

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

Saber qual o *spread* atual e o indexante (3, 6 ou 12 meses)

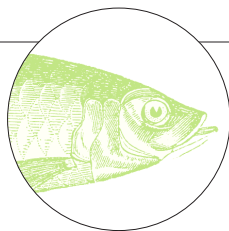
Saber quais as condições para manter a bonificação do *spread* (ver na escritura de compra)

Não havendo obrigatoriedade pedir cotações para os seguros (tendo em atenção as coberturas)

Pedir propostas de transferência de crédito habitação

Consolidar os restantes créditos

Contactar um especialista, um intermediário de crédito devidamente credenciado



VOX POP

Os preços do fornecimento de energia dispararam, na sequência da guerra na Ucrânia. As consequências já se fazem sentir no bolso dos portugueses e haverá medidas de contingências. Uma delas, determina que, de 6 de dezembro a 6 de janeiro, as luzes de natal só funcionem até às 24 horas. O plano de poupança de energia inclui outras medidas, recomendadas e obrigatórias, também para o setor privado e para os particulares. Exemplo: luzes com caráter decorativo nos edifícios são desligadas a partir das 22 horas, no inverno, e das 23 horas, no verão. ●



“Os gastos com as iluminações festivas devem ser controlados com ponderação e sem excessos desnecessários”

1. Como é que avalia o aumento dos custos energéticos e as medidas de redução horárias das iluminações natalícias?

2. Como é a sua poupança energética em casa?



Luís Coutinho
Espinho

1- Tenho de concordar com todas as críticas que se façam relativamente ao aumento do custo do fornecimento de energia. Ao preço que ela está, só complica a nossa vida. E assim nada se resolve para quem tem pouco para pagar tanto! E quanto às iluminações das festas... também somos nós todos que pagamos! Então também que se poupe...
2- Faz-se o que se pode em casa. Ao preço que a eletricidade está, e sem esquecer o gás, é preciso poupar ainda mais e cada vez mais! ●



Joaquim Silva
Espinho

1- É péssimo. Os reformados ganham uma ninharia e pagam um dinheirão por tudo e por nada, e agora também pagam mais por causa da energia. Sou reformado e com muito pouco tenho de pagar muito! A gente está a pagar uma média de 70 a 80 euros por mês. As nossas reformas são tão pequeninas, mas a vida está cada vez mais cara e os preços da energia agravam mais a nossa situação. Isto está muito mau! Também é preciso poupar nas iluminações das festas e de outras coisas, porque estamos todos a pagar. Custa a todos, mas quem recebe tão pouco sente mais quando aumenta o preço de alguma coisa.

2- Já temos muito cuidado em casa com a despesa da energia. Temos quase tudo apagado e, muitas vezes, fica-se às escuras! Em casa só se pode consumir o mínimo possível, ou seja o necessário. Nós pagamos tudo! Até pagamos taxa de resíduos. ●



José Tavares
Gaia

1- Concordo com a poupança nas iluminações natalícias e nas decorações dos edifícios públicos. É energia que se gasta desnecessariamente e é dinheiro que se “estraga”. Mas há muita gente que tem dificuldade em poupar o pouco rendimento que tem e sente bastante o aumento do custo energético. Os gastos com as iluminações festivas e decorativas devem ser controlados com ponderação e sem excessos desnecessários.

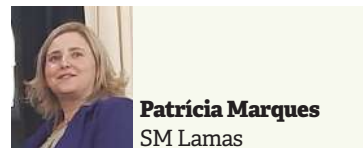
2- Não é fácil mudar a mentalidade e os hábitos das pessoas. Eu tenho painéis solares e estou a equacionar a compra de um carro elétrico, para poupar nos gastos, porque a gasolina e o gasóleo estão cada vez mais caros e poluem o ambiente. ●



Célia Ribeiro
Espinho

1- Concordo com as medidas adotadas pelo Governo para poupar energia.

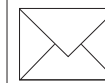
2- Quanto a fazermos mais alguma coisa, de forma a se minimizarem os gastos, só mesmo a população se consciencializar que parte de cada um, adotar medidas de poupança. ●



Patrícia Marques
SM Lamas

1- Em geral, concordo com as medidas de poupança de energia do Governo, apesar de as mesmas serem de caráter temporário, de forma a fazer face à atual crise energética que estamos a viver. Contudo, julgo que o Governo deveria considerar implementar estratégias de eficiência energética a médio e longo prazo, de forma que as medidas de poupança energética mantivessem o seu efeito no futuro das pessoas e das organizações, tendo sempre em consideração a qualidade de vida das pessoas e o uso adequado dos recursos do planeta.

2- Só iremos alcançar efetivas poupanças energéticas com recurso a alterações de hábitos e comportamento das pessoas, implicando muitas vezes algum sacrifício em casa ou no trabalho, designadamente no conforto ou na operacionalidade. Existem imensos projetos de poupança de energia, mas se os nossos comportamentos mudarem, mais energia se conserva! ●



CORREIO DO LEITOR

Quem somos nós

Nós não somos ninguém
Pensamos que somos gente
Só pensamos no que nos convém
Esquecendo de um carente

Escrevo com sentimento
E com tristeza também
Não vejo um momento
Que possa dizer estou bem

Não era assim podem crer
Mas com tanta maldade
Me faz tanto doer
A pureza da verdade

Somos uns simples egoístas
Não nos lembramos do presente
Só pensamos em conquistas
Com tanta gente carente

A vida não é um mar de rosas
Tem também os seus espinhos
Se as quisermos formosas
É só por darmos carinhos

Um pouco de atenção
Para aquecer os que precisam
Aliviamos nosso coração
Essas tristezas nos ensinam.

Artur Moreira
(Espinho)

Cuidado com as folhas que se amontoam nos passeios!

As folhas começam a cair das árvores e vão-se amontoando nos passeios. É um cenário que se repete todos os anos com a chegada do outono. O pior é quando chove e qualquer pessoa pode escorregar num passeio cheio de folhas, principalmente os mais idosos que se desequilibram mais facilmente. Por isso, é prudente limpar as zonas junto às árvores. Não vá alguém escorregar...

Laura Silva
(Espinho)

redacao@defesadeespinho.pt
A DE reserva-se ao direito de selecionar e eventualmente reduzir os textos.

ALUGA-SE QUARTO

COM CASA DE BANHO PRIVATIVA
CENTRO DA CIDADE - ESPINHO

CONTACTAR ☎ 910 066 630 / 966 050 528

ARRENDA-SE LOJA

PREPARADA PARA CAFÉ/PADARIA
EM PARAMOS - AV. CENTRAL SUL N.º 1490

CONTACTAR ☎ 917 254 208

OS NOSSOS CLASSIFICADOS

APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3. Totalmente equipados, com TV Cabo mais Sport TV, telefone, garagens, limpezas. Rua 62, n.º 156. Tlf. 227310851/2 - Fax 227310853

QUARTOS, c/ casa de banho privativa, c/ cozinha, pequeno-almoço, tratamento de roupa, garagem e TV Cabo mais Sport TV. Tlf. 227340002 ou 227348972



opinião
Manuela Aguiar

Lá longe, a Nação construída sem Estado

1 – Ao longo das últimas quatro décadas, participei em inúmeros colóquios e debates sobre a emigração portuguesa, mas, quando olho para trás, consigo apenas recordar alguns, e raras vezes na integralidade. O processo seletivo da memória permanece um mistério. Há certas frases, minhas ou dos interlocutores que resistem, intactas, talvez por serem mais insólitas ou curiosas. Como é óbvio, recordo, com mais precisão, nas suas traves mestras, o discurso inspirado na realidade das migrações e nas políticas então desenvolvidas. Aliás, não me faltam, para o relembrar, recortes de imprensa, artigos e publicações de época. Foi o associativismo, e o seu papel na construção das comunidades portuguesas, o tema que abordei em Ovar, numa tarde de Agosto de 83 ou 84, num encontro não muito diferente de tantos outros, que o simples comentário de um jovem jornalista tornou inesquecível. Disse-me: "A Senhora Doutora fala como se não fosse do Governo". O tom da afirmação não pretendeu ser crítico, negativa ou positivamente, mas sim factual. Ou assim me pareceu. E a afirmação era pertinente, porque eu acabava de descrever o universo das comunidades portuguesas da Diáspora, que deve a sua existência às instituições criadas e mantidas pelos cidadãos, não ao Governo. Assim se formou o que alguns chamam o "outro Portugal", nascido e preservado fora do território - fantástico espaço cultural, hoje, enfim, visto como parte da Nação. A Nação, sociedade civil sem Estado, que aí

não teve o menor mérito e nem sequer deu pela sua importância, até data bem recente. Vários ilustres pensadores, (como Vitorino Magalhães Godinho, o General Eanes ou Sá Carneiro, por exemplo), no período pós-revolução, vieram relacionar tão justo como tardio reconhecimento à perda do Império, que deixou um vazio, logo preenchido pela "descoberta" da Diáspora. Afinal, na geografia do antigo Império, o que desapareceu, de vez, foi o domínio do Estado, o projeto estatal, não a presença perene corporizada pelos emigrantes nos territórios onde, ao longo de séculos, escolheram viver.

2 – O caso do Brasil é, sem dúvida, o exemplo mais completo e elucidativo, porque foi, antes e depois da independência, e até meados do século XX, o destino favorito da esmagadora maioria da nossa gente. Todos os que partiam não eram demais para a colonização de um domínio tão extenso, mas o êxodo constante foi quase sempre considerado excessivo para um país com a nossa diminuta dimensão. O despovoamento do território pátrio assustava os poderes públicos, que tentaram restringir os caudais migratórios, por todos os meios, nomeadamente uma vasta e ineficaz legislação proibitiva. Os homens faziam da Lei letra morta, e iam clandestinamente, (se necessário). E nem a independência brasileira, em 1822, travou o imparável movimento, antes pelo contrário... Na verdade, a emigração portuguesa foi, e é, na essência, uma aventura individual (ou familiar), multiplicada por milhões, e este seu caráter voluntário, espontâneo, que a marginalizou face ao Poder, explica o singular relacionamento humano que a uniu a outros povos. As únicas políticas públicas neste sector são as tentativas (falhadas) de controlar as saídas, através de regulamentação quase sempre limitativa. As pessoas persistiam no abandono da terra de origem, por razões económicas, mas levavam o país no coração e souberam unir-se para fundar e dar continuidade a comunidades organizadas à imagem e semelhança daquelas que conheciam no país, suprimindo as omissões governamentais, no campo social (com uma

rede de sociedades mutualistas e beneficentes) e cultural (com as agremiações literárias, as escolas, os grupos de folclore, de teatro...). Isso aconteceu por todo o lado, com destaque para o Brasil, onde, ainda hoje, em diversos Estados, os hospitais das beneficências lusas são dos melhores, os mais modernos (o do Recife continua a ser, suponho, o maior de toda a América Latina), o mesmo se podendo afirmar dos

A emigração portuguesa foi, e é, na essência, uma aventura individual (ou familiar), multiplicada por milhões, e este seu caráter voluntário, espontâneo, que a marginalizou face ao Poder, explica o singular relacionamento humano que a uniu a outros povos

clubes recreativos e desportivos, dos lares de idosos, dos "gabinetes" com grandiosas sedes e bibliotecas (só a do Rio de Janeiro possui mais de 300 mil volumes e muitas edições raras!). E o fenómeno repetiu-se onde quer que os portugueses se radicaram, sempre com extraordinário pendor associativo, que não cessa de nos maravilhar. Mas, ainda agora, conhecemos melhor as histórias de vida dos emigrantes do que a história de vida das instituições geradoras de autênticas comunidades.

3 – Em Ovar, como fiz em tantas outras cidades (e ainda faço, se tenho oportunidade...), limitei-me a dar testemunho daquele universo, com um "saber de experiência feito". Quando, em janeiro de 1980, iniciei o trabalho no setor da emigração, conhecia casos concretos, antigos (na minha própria

família) e mais recentes (residi em Paris, no final dos anos 60...). Nos primeiros três meses, procurei não só compulsar os dossiers recebidos do meu antecessor (Mário Neves, notável jornalista e diplomata), e apresentados pelos serviços, como preparar projetos legislativos inovadores, como a criação do Conselho das Comunidades, e a estudar a história das nossas migrações. Nada disso me preparou para o "descobrimto" da Nação extraterritorial, através de contactos diretos com as comunidades das Américas, África e Europa. As minhas visitas centravam-se nesse nosso novo mundo e, por isso, nem chegava a sentir-me no estrangeiro - regressava de um Portugal ao outro, com a fantástica sensação de ter percorrido milhares de quilómetros de voo, sem ultrapassar as fronteiras humanas e culturais do meu país! Aprendi a ver o fenómeno associativo com outros olhos - lá fora, primeiro, e, depois, cá dentro também. Ganhei a consciência da importância do associativismo de cada terra. Sei que, por exemplo, Espinho não seria o que é, nem poderia manter a sua identidade sem o esplêndido conjunto de instituições de solidariedade, cultura, desporto e recreio de que tanto pode orgulhar-se. Exatamente como acontece com a presença portuguesa, a que um forte movimento associativo deu, e dá, visibilidade em todo o mundo, à margem de quaisquer apoios do Estado. Se os governantes, em outras áreas, reconhecem os erros do passado e apresentam às vítimas, pedidos de desculpa, porque não ensaia-lo também no campo da emigração, constatado o abandono a que os compatriotas foram votados lá fora? E mais: porque não reconhecer, também, que, apesar dos progressos registados desde a década de 70, estamos ainda longe de tratar, em condições de igualdade, não só os cidadãos, como o movimento associativo no estrangeiro?

Nunca hesitei em fazê-lo, por dever de justiça. E não só... Como pressentiu o perspicaz jornalista de Ovar, também por gosto, por afetiva adesão a uma sociedade sem Estado... utopia obviamente irrealizável dentro do território onde o Estado deve exercer a sua soberania. ●

Especialidade em Peixe de Mar



Os Melinhos
Restaurante Marisqueira

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

CLÍNICA DENTÁRIA DE ESPINHO

PROF. DOUTOR
CASIMIRO DE ANDRADE

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

CLÍNICA MÉDICA

DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA

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

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

necrologia

† Alberto de Resende Vitó

MISSA DE 24.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



Sua esposa, filhos, noras, netos e restante família vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, sábado, dia 22, pelas 19 horas, no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 20 de outubro de 2022

Maria do Carmo Vitó
Alberto Manuel Vitó
Rui Miguel Vitó
Anabel Sousa
Maria João Justiniano

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

† Emília Pereira Dias Leite

AGRADECIMENTO



Rua da Guimbra / Anta - Espinho

Seu filho, nora, netos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas, que tomaram parte no funeral e missa de 7.º dia da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor. A família desde já agradece.

A saudade eterniza a presença de quem se foi...

Anta, 20 de outubro de 2022

Agência Fun.ª Maria de Lourdes, Lda. Anta – Espinho Tel. 227340609 – 966 225 173

† Emília de Jesus Oliveira

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Bairro Ponte Anta / Anta - Espinho

Seus filhos, genros, netos, bisnetos e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas, que tomaram parte no funeral da sua ente querida ou que de outro modo se associaram à sua dor. A missa de 7.º dia será celebrada sexta-feira, dia 21 de outubro, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Anta. A família desde agradece.

A saudade eterniza a presença de quem se foi...

Anta, 20 de outubro de 2022

Agência Fun.ª Maria de Lourdes, Lda. Anta – Espinho Tel. 227340609 – 966 225 173

† MARIA AMÉLIA MARQUES DE FREITAS BAPTISTA

MISSA DO 30.º DIA



(Viúva de António do Carmo Ferreira Baptista)

Seus filhos, noras e netos vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa, por alma do seu ente querido dia 23, domingo, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquia de Espinho. Desde já se agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho,
20 de outubro de 2022

António Alberto Marques Baptista
Paulo Manuel Marques Baptista
Cristina Maria de Carvalho Vaz dos Santos Silva Baptista
Ana Margarida Lopes de Resende Ledo Fonseca Baptista
Cristina Jorge de Carvalho Vaz Marques Baptista
António Alberto de Carvalho Vaz Marques Baptista
Maria João de Carvalho Vaz Marques Baptista
João Paulo Fonseca Baptista
Luís Filipe Fonseca Baptista

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



† FERNANDA MENDES ALVES NOVO

(“CARVALHO”)
MISSA DO 4.º ANIVERSÁRIO

Seu marido Napoleão Alves Novo, filhos, netos e bisneto vêm, por este meio, participar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, em Ludon Medoc – France. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia.

Anta, 20 de outubro de 2022

† ANTÓNIO MANUEL REIS DOS SANTOS

MISSA DO 1º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



Sua Família participa a todas as pessoas de sua relação e amizade que, sábado dia 22, pelas 19:00 horas, no Auditório do Salão Paroquial de Espinho, será celebrada missa do 1.º aniversário de falecimento. Desde já se agradece reconhecidamente a todos quanto possam marcar presença neste ato religioso.

Meco Funerária – São Félix da Marinha - Gaia | 916917316/915168874

† MARIA ROSA DE SOUSA E SILVA

MISSA DO 13.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Sua filha e restante família vêm, com eterna saudade, comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 23, domingo, pelas 19 horas, no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 20 de outubro de 2022

† ERNESTO MANUEL DOS SANTOS PEREIRA

AGRADECIMENTO E MISSA DO 7.º DIA



Alvares Cabral — Cedofeita - Porto

Sua esposa, filha, mãe, irmão e demais família vêm por este meio agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral do seu ente querido, ou que de outro modo manifestaram o seu pesar. Comunicam que a missa do 7.º dia será celebrada dia 22, sábado pelas 16, 30 horas na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a todos quantos participem nesta Eucaristia

Marta da Conceição da Silva Carneiro — esposa
Mariana da Silva Carneiro Pereira—filha
Maria Rosa dos Santos — mãe
Samuel dos Santos Pereira — irmão

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



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

FARMÁCIAS

Serviço de turnos do concelho de Espinho

🕒 9 às 24 horas 🕒 Após as 24 horas
o atendimento é efetuado, exclusivamente,
através da LINHA 1400

quinta 20	Farmácia Machado 227 346 388 Av.ª Central Sul, 1275 – Paramos
sexta 21	Farmácia de Anta 227 341 109 Rua Tuna Musical, 907 - Anta
sábado 22	Farmácia Teixeira 227 340 352 Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho
domingo 23	Farmácia Santos 227 340 331 Rua 19, n.º 263 - Espinho
segunda 24	Farmácia Paiva 227 340 250 Rua 19, n.º 319 - Espinho
terça 25	Farmácia Higiene 227 340 320 Rua 19, n.º 395 - Espinho
quarta 26	Grande Farmácia 227 340 092 Rua 8, n.º 1025 - Espinho

Entrevista.

“Se dissesse que não tinha esta ambição de ser treinador dos seniores, estaria a mentir”

Fábio Paquete treinador de futebol do SC Espinho. p16, 17 e 18



Futebol popular.

Clubes da 'Segunda' antecipam campeonato competitivo.

Bruno Guimarães, treinador do Rio Largo, quer levar o clube ao “lugar que merece” e Rui Ferro, técnico do Cruzeiro, pretende “fazer um bonito” p16

ATLETISMO

Escola António Leitão com nova dinâmica mas com falta de instalações desportivas



Nova dinâmica, novos equipamentos e novos patrocinadores dão nova imagem à Escola de Atletismo António Leitão, do SC Espinho. Quase três dezenas de jovens, terão pela frente mais um ano de trabalho, com as dificuldades impostas pela falta de instalações desportivas. Pista de atletismo na nova Escola Sá Couto poderia ser a solução.

MANUEL PROENÇA

A SECÇÃO DE ATLETISMO do SC Espinho, deu conta da nova temporada que se avizinha, numa reunião que envolveu pais dos atletas, patrocinadores e os responsáveis pela formação no clube. A Escola de Atletismo António Leitão prepara-se para nova temporada, com uma bandeira, onde estão os patrocinadores e com equipamentos (camisola de competição, camisola de treino, fato de treino, saco e impermeáveis) para os jovens, sem custos adicionais para as famílias.

“Vamos fazer um esforço para

dar-mos condições a todos os nossos atletas da formação, partindo de pequenas coisas que ainda não temos”, referiu o responsável pela escola de atletismo dos tigres, Augusto Rachão. “Pretendemos ter uma caixa de areia, para os saltos e um colchão para o salto em altura. No fundo, estas são as condições mínimas para a prática das especialidades destes atletas”, sublinhou o dirigente do atletismo tigre. “O atletismo não é só correr, mas tem saltos e lançamentos. É isto que nos está a falhar”, evidenciou.

Augusto Rachão diz que no tempo do anterior executivo da Câmara Municipal apresentou um pequeno projeto que “poderia ser implementado junto à Nave Desportiva e que continha um círculo para os lançamentos e uma caixa com areia para o salto em comprimento”.

Augusto Rachão diz que a secção irá tentar “sensibilizar este Executivo para este problema” e aponta como solução a pista que está em fase de acabamentos na Escola Sá Couto. “Aquele espaço poderia ser utilizado pelas crianças e jovens da nossa escola de atletismo. Tem tudo aquilo que necessitamos para que os jovens atletas possam evo-



Dar condições é indispensável, ou de outra forma estamos sujeitos a perder todos estes atletas, como já perdemos alguns campeões nacionais e regionais que partiram para outros clubes”

Augusto Rachão, Escola de Atletismo António Leitão

luir nas especialidades de saltos e de barreiras”, evidencia Augusto Rachão.

Uma das prioridades da Escola de Atletismo António Leitão é a de “aproveitar os jovens atletas, que estão a aparecer”. “Começámos com apenas seis atletas e, neste momento, já temos 28”, recorda Augusto Rachão afirmando que “dar-lhes condições é indispensável, ou de outra forma estamos sujeitos a perder todos estes atletas, como já perdemos alguns campeões nacionais e regionais que partiram para outros clubes com mais condições”.

Segundo o responsável, a escola de atletismo do SC Espinho tem em mente algumas ideias a implementar em conjunto com o Município de Espinho. Uma passa por “fazer a divulgação do atletismo nas nossas escolas”. “Estamos dispostos a colaborar na inauguração da pista da Escola Sá Couto, realizando uma prova, aberta a todas as crianças que pretendam nela participar, se o Município de Espinho entender que poderemos ajudar. Esta seria uma forma de divulgarmos a modalidade”, sugere Augusto Rachão, acrescentando que aquela infraestrutura poderia vir ser “um bom

complemento à disciplina de educação física”. “As crianças, ao terminarem as aulas às 18h30 poderiam ficar na escola para prosseguirem com a atividade na formação de atletismo do SC Espinho. Com isto todos iríamos ganhar – a escola, os pais, o município e o SC Espinho”, explica o responsável pela formação do atletismo dos tigres.

Augusto Rachão lembra que o SC Espinho “é o único clube no concelho que tem escalões de formação no atletismo, assim como as várias especialidades. Não pretendemos a pista da Sá Couto para os nossos atletas seniores, mas sim para os nossos jovens e para as crianças”, garante.

“Neste momento, temos a atleta Maria Luís, que se sagrou campeã distrital de salto em altura e fez a segunda melhor marca no país, no salto em comprimento. Para realizarmos treinos com esta e com outros atletas temos de nos deslocar à pista de Arada, com os custos e inconvenientes que daí advêm. Isto é insustentável para o nosso clube”, conclui. ●



SOLVERDE.PT
SÃO MUITOS ANOS

18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.



ERA ÓBVIO?
APOSTASSES

defesa-ataque

FÁBIO PAQUETE - TREINADOR SC ESPINHO

“Quero muito ganhar e triunfar para colocar o SC Espinho no lugar em que tem de estar”



© FRANCISCO AZEVEDO

ENTREVISTA.

Começou a jogar futebol no SC Espinho e até quiseram que fosse para árbitro, mas foi treinador dos escalões de formação do clube e chegou a técnico da principal equipa, aos 36 anos. O defesa esquerdo deixou de jogar muito cedo, mas cedo se revelou um treinador com ambição, competência e dedicação à camisola que sempre vestiu. Fábio Paquete tem em mãos a missão de devolver o 'Espininho' aos nacionais.

MANUEL PROENÇA

Espinho é a sua terra natal...

É a minha terra de sempre porque foi cá que nasci, onde cresci. Identifico-me muito com esta terra porque é cá que tenho a minha vida e os meus familiares. É cá que estão as pessoas mais importantes da minha vida. É a minha cidade e a cidade do meu coração.

Alguma vez praticou um outro desporto que não fosse o futebol?

Quando era criança, como todas, quis experimentar outros desportos. Fui experimentar o voleibol, na Académica de Espinho e no SC Espinho, por influência dos meus amigos, nomeadamente o meu primo, Tiago Paquete, com quem tenho, desde sempre, uma ligação muito forte. Mas vi que não era aquilo que queria! Gosto da modalidade, mas a minha vocação, já nessa altura, era mesmo o futebol.

De que forma apareceu o futebol na sua vida e quando?

Sempre gostei de futebol. Estava ligado à modalidade pelos jogos de computador e pela televisão. Via

todos os jogos que podia. Ver a Liga de Itália, na TVI, era, para mim, uma loucura. Era um apaixonado pelo futebol e quando apareceu a SportTV, com a transmissão de jogos, em direto, ia para o café para os ver.

Como foi o seu percurso como jogador?

Fiz todo o meu percurso no SC Espinho, nas camadas jovens. Cheguei a jogar futebol popular e ainda joguei na equipa do Clube Académico de Espinho, onde tinha muita gente que conhecia, bons amigos.

Houve alguns episódios de sucesso enquanto foi atleta na formação do SC Espinho?

Fui um jogador mediano. Era defesa esquerdo, mas às vezes jogava a extremo esquerdo. Considero que o maior sucesso que tive como jogador, nessa altura, terão sido as oportunidades que tive para treinar com os seniores, com grandes jogadores como o Álvaro Gamarra, o Pedro Silva, o Petiz, entre tantos outros. Esses momentos marcaram-me imenso e ainda os guardo na minha memória.

Recorda-se de algum momento

menos positivo na sua carreira como jogador?

Houve um momento que me marcou negativamente e que foi fruto da minha imaturidade dessa altura. Não soube lidar com o não jogar e com o não ser convocado para os jogos. Era um jogador muito competitivo e não entendia o que ia na cabeça do treinador que, muitas vezes, tinha de fazer opções por uma questão de gestão do plantel e de dar oportunidade a outros jogadores. Eu lidava muito mal com isso. Acabei por não concluir uma época. Este exemplo dei-o, muitas vezes, aos meus jogadores quando era treinador na formação. É preciso ter alguém, perto de nós, que nos dê uma palavra para esses momentos. Eu não tinha ninguém. Os meus pais tinham a sua vida profissional e não me podiam acompanhar. Ia para o treino sozinho, com chuva ou com sol. Andei sozinho no futebol.

Foi nessa altura que terminou a sua carreira de futebolista?

Foi nessa altura porque desanimei. Não quis procurar outros clubes no final dessa época desportiva. Perdi

“

Se dissesse que não tinha esta ambição de ser treinador dos seniores, estaria a mentir. Esperava, um dia, poder lá chegar, mas sem calcar ninguém

a paixão por jogar e não quis prosseguir a minha carreira de atleta no futebol federado. Convidaram-me a experimentar o futebol popular. Era um desporto mais descomprometido e foi isso que me estimulou.

Perdeu-se um bom lateral esquerdo!...

Não se perdeu absolutamente nada. Era um jogador mediano.

Então ganhou-se um bom treinador!

Não sei. Por aquilo que foi, até agora, o meu percurso como treinador na formação, penso que se ganhou um bom treinador. Sempre gostei da parte do treino e sempre me interessei imenso por jogos de computador nessa vertente.

Quando era miúdo, jogávamos futebol no Bairro Piscatório contra 'os de lá de cima'. Fazíamos jogos à medalha e, já nessa altura, não jogava e treinava os meus colegas. Isto prova que já nesse tempo gostava do treino e de comandar as equipas.

Como foi que surgiu a carreira de treinador de futebol?

Na altura, o responsável pelo departamento do futebol de formação do SC Espinho fez-me o convite, porque queria trazer para o clube antigos jogadores que cá tinham feito um percurso na formação, para ajudarem nas equipas técnicas. Aceitei com a condição de o fazer a título de experiência. Fui integrado numa equipa técnica do futebol de sete e adorei. O interesse foi crescendo, fui evoluindo e procurando saber cada vez mais.

Este dirigente queria que fosse tirar o curso de árbitro. Não quis, porque a minha vontade era a de tirar o curso de treinador de futebol. Fui para casa e falei com a minha mãe. Ela incentivou-me e ajudou-me.

O seu sucesso materializou-se com a subida da equipa de juniores, na época passada, aos nacionais...

Esse foi um dos pontos altos. Todas as épocas em que estive como treinador na formação tenho coisas positivas a recordar. No futebol de sete, o clube já não tinha equipas na série dos primeiros há muitos anos e nós conseguimos-lo. No futebol de 11, conquistámos o título de campeão nacional de sub-15 na época de 2015/2016. Isto veio dar outro alento e outra dinâmica. E no primeiro ano de competição no nacional, as coisas foram muito difíceis, sobretudo na constituição do plantel. Ainda assim, garantimos a manutenção, o que veio dar estabilidade a este escalão. Nos sub-17, também conseguimos manter a equipa no campeonato nacional, vencemos a Taça do Distrito de Aveiro e a Supertaça. A coroar tudo isto veio o título de campeão distrital na época passada com a equipa de sub-19. Fizemos uma época extraordinária, com apenas uma derrota, na secretaria. Dentro de campo, fomos imbatíveis.

Gostaria de dizer que este não é um trabalho individual. Ao longo destes tempos, tenho tido pessoas extraordinárias ao meu lado. Sem elas, nada seria possível. Mas tive a sorte de ter comigo excelentes jogadores. Um treinador, sem eles, não é nada. Nós indicamos o caminho, mas são os jogadores que interpretam aquilo que pretendemos.

Como foi que surgiu a possibilidade de treinar os seniores?

FÁBIO ANDRÉ SILVA PAQUETE

36 anos

Natural de Espinho

Títulos como treinador

2015/2016
Campeão Nacional Sub-15

2021/2022
Campeão Distrital Sub-19



Por aquilo que foi, até agora, o meu percurso como treinador na formação, penso que se ganhou um bom treinador

Era uma ambição natural que tinha. Sou adepto deste clube desde sempre. Se dissesse que não tinha esta ambição de ser treinador dos seniores, estaria a mentir. Esperava, um dia, poder lá chegar, mas sem calcar ninguém. Gostaria que olhassem para mim, para o meu trajeto e que me escolhessem pela minha competência. Estou muito grato porque isto aconteceu. O presidente, Bernardo Gomes de Almeida e o diretor desportivo, João Pinto, acreditaram em mim e deram-me esta oportunidade.

Está satisfeito com a equipa que tem?

Estou muito satisfeito. Construímos este grupo, olhando para os jogadores não só pela vertente desportiva a nível de qualidade de jogo, mas procurando-os pela personalidade de cada um, pelo carácter e pelo compromisso, que são princípios fundamentais para se ser um jogador do SC Espinho. Não jogamos com uma dezena de pessoas nas bancadas! Temos uma massa adepta diferenciada e muito especial. Para jogar no SC Espinho é preciso ter estofos. Procurámos aliar a qualidade futebolística dos nossos jogadores a todas estas características e princípios que achamos importantes.

Como jovem treinador e como espinhense, o que sente por ter esta responsabilidade?

Sempre senti essa responsabilidade. Gosto de dar o meu melhor e, por vezes, coloco essa pressão em cima de mim para que as coisas

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



STORICA
LIVROS COMEMORATIVOS

ola@storica.pt • 22 11 00 976
Rua Gonçalo Cristóvão, 347, s/ 217
4000-270 Porto

defesa-ataque

FÁBIO PAQUETE - TREINADOR SC ESPINHO

corram bem. Agora, a visibilidade e a dimensão são outras. Vivo bem com isso porque estou sempre de consciência tranquila nas decisões que tomo. Está lá sempre o melhor de mim, assim como das pessoas que estão a colaborar comigo. Dedicamos muito tempo ao Espinho.

Conhecer bem este clube é motivador e traz alguma vantagem para o plano desportivo?

A única vantagem é a de nos conhecermos mutuamente. Conheço os adeptos e eles conhecem-me. Não quero que vejam as coisas de outra forma, até porque sou só o treinador da equipa. Se tiverem de me cobrar alguma coisa, terão de o fazer porque estou no papel de treinador e não de adepto. Quero que percebam que sou um apaixonado pelo clube e poderão estar certos de que estou mesmo a dar o melhor de mim. Quero muito ganhar e triunfar para colocar o SC Espinho no lugar em que tem de estar, honrando a história e esta camisola de que tanto me orgulho.

Como olha para a formação do clube?

Esse foi um dos primeiros assuntos que falámos quando começámos a construir o plantel. Temos jogadores na formação que apresentaram um altíssimo rendimento. Olhar para a formação é algo que a estrutura do clube pretende. Comungamos dessa ideia, de apostar em jogadores provenientes dos escalões de formação do SC Espinho. Os jogadores com qualidade terão a oportunidade de treinar, regularmente, com os seniores. Terão a oportunidade de entender as diferenças. Há alguns jogadores juniores que já conheço e outros que estou a conhecer melhor. Se sentirmos que o jogador está preparado, iremos chamá-lo aos seniores, porque a idade, para nós, nunca foi um problema.

O objetivo da equipa sénior é o de ser campeã distrital e subir ao Nacional?

Estamos a preparar a equipa para entrar em campo para vencer todos os jogos. Esta é a nossa ambição e é nisto que nos vamos focar. Pensamos jogo a jogo e preparamo-nos para, ao domingo, dar uma boa



Nunca fui de planear coisas muito para o futuro. Vivo muito o momento e é nisto que me concentro. Neste momento, o maior foco é o de atingir os objetivos do clube



“ Gosto de dar o meu melhor e, por vezes, coloco essa pressão em cima de mim para que as coisas corram bem. Agora, a visibilidade e a dimensão são outras. Vivo bem com isso porque estou sempre de consciência tranquila nas decisões que tomo

“ Ao longo destes tempos tenho tido pessoas extraordinárias ao meu lado. Sem elas nada seria possível. Mas tive a sorte de ter comigo excelentes jogadores

© FRANCISCO AZEVEDO



© MARIO GONCALVES



© MARIO GONCALVES

resposta, dando o melhor de todos. O resto... vamos ver!...

Neste campeonato distrital, os dois empates que a equipa alcançou não poderão ser um contratempo?

Estamos numa fase precoce do campeonato. Gostaríamos de estar só com vitórias. O empate em Canedo deixou-nos um amargo muito grande de boca. Por culpa nossa, não conseguimos manter a vantagem de dois golos. Mas isto não invalida o nosso trabalho, até porque percebemos onde errámos. Neste campeonato, não há jogos fáceis, pois todas as equipas são muito competitivas. Temos de estar muito concentrados durante todo o jogo. Esse primeiro empate foi um alerta. Estou satisfeito da forma como competimos, o que nos dá alento para o futuro.

O que lhe falta afinar na equipa?

Falta os jogadores conhecerem-se bem uns aos outros, perceberem os comportamentos uns dos outros e assimilarem bem as ideias que a equipa técnica pretende. Falta afinar o momento do passe com as desmarcações. Faltam pequenos pormenores que levam o seu tempo a construir. É nisto que estamos a trabalhar. Os jogadores estão a dar o melhor neste sentido e quando as coisas estiverem mais afinadas teremos uma palavra a dar.

Como é a sua relação com a cidade?

É uma relação normal. Há um maior número de pessoas a cumprimentarem-me. Continuo a trabalhar no mesmo sítio e quem tem mais

à-vontade comigo fala de futebol. Lido bem com isso. Ninguém dá a sua opinião com o intuito de se intrometer, mas sim de ajudar. Faço a minha vida normal, de cabeça erguida, com a certeza de que dou muito de mim ao clube.

Qual o feedback que tem recebido dos adeptos?

O apoio dos nossos adeptos e, em particular, dos Desnorteados, é indescritível. Sentimos uma energia tão grande que, para nós, dentro de campo, é combustível. Em Canedo, por exemplo, a moldura humana foi impressionante, bem como o apoio que recebemos. Por isso, deixo uma palavra de agradecimento e peço para continuarem a apoiar a equipa, demonstrando que o SC Espinho é um clube muito especial, com a imensa riqueza que são os adeptos.

Quais são os seus objetivos para o futuro?

Nunca fui de planear coisas muito para o futuro. Vivo muito o momento e é nisto que me concentro. Neste momento, o maior foco é o de atingir os objetivos do clube. É nisto que quero pensar. Por isso, o futuro é aquilo que tiver de ser. A minha vontade é a de estar no SC Espinho. Não nos podemos distrair com o futuro, nem nos relaxarmos com aquilo que foi o passado.

Quero agradecer aos colaboradores que estão comigo, à minha equipa técnica e à minha família, em especial à minha mãe que vive muito tudo isto. ●

FUTEBOL POPULAR - 2ª DIVISÃO

Popular arranca em segunda, com dificuldade em segurar atletas



O Rio Largo inicia o seu percurso no campeonato de futebol popular da 2.ª divisão com o objetivo de regressar ao principal escalão

1.ª jornada da 2.ª Divisão

Sábado (15 horas)
Morgados-GD Outeiros
 Complexo Desp. Paramos
Cruzeiro-Estrelas Vermelhas
 Campo da Seara
Império-Lomba
 Campo de Guetim

Domingo (10 horas)
Bairro Ponte Anta-AD Guetim
 Campo de Cassufas
Desportivo Regresso-Rio Largo
 Campo da Seara
Folga o GD Idanha

REPORTAGEM. Os campeonatos de futebol popular do concelho de Espinho arrancam no sábado com a 2.ª Divisão. As equipas já estão preparadas para a prova, aguardando-a com alguma ansiedade. Disponibilidade de jogadores, que trabalham por turnos, será uma das principais dificuldades.

O **CRUZEIRO** de Silvalde e o Rio Largo são clubes com objetivos distintos. Despromovido na época passada, o clube da freguesia de Espinho assume-se, de forma muito clara, como um candidato à subida ao principal escalão do futebol popular, enquanto o Cruzeiro quer “fazer um bonito”.

“Creio que esta prova será muito competitiva, com várias equipas a ambicionarem a subida de divisão. As equipas estão minimamente preparadas para esta competitividade que espero que seja saudável”, considera o treinador do Rio Largo, Bruno Guimarães.

“A ambição do Rio Largo é muito grande. Os meus jogadores estão a trabalhar com um grande compromisso e com muita vontade de colocar o clube no lugar que merece, que é a 1.ª Divisão”, completa o técnico.

“Assumimos o compromisso de levar o clube à 1.ª Divisão desde o início”, revela o treinador do Rio Largo que mostra ter um conhecimento geral daquilo que são os dois escalões do futebol popular.

O campeonato da 2.ª Divisão não será fácil. “Sabemos que teremos pela frente adversários à altura e com as mesmas ambições que nós, mas só três equipas poderão ascender”, recorda o treinador.

Bruno Guimarães reconhece que a sua equipa está ansiosa, mas sublinha que “há uma grande esperança, sobretudo pelas respostas que o coletivo conseguiu dar nesta pré-temporada”. “Temos feito um trabalho com os jogadores e procurámos apagar a dor da desceda na época passada, principalmente aos atletas que transitaram para a equipa deste ano”, explica.

Bruno Guimarães acredita que as dificuldades “aparecerão semana após semana”. “Tenho a consciência de que teremos de lidar com algumas adversidades, nomeadamente em tentar conjugar a vida profissional dos atletas com os jogos e treinos”, conclui.

Destas dificuldades acrescentadas está ciente, também, o treinador do Cruzeiro de Silvalde. “Hoje podemos estar muito fortes, mas daqui a

uma semana poderemos estar fragilizados porque alguns dos nossos principais atletas, que trabalham por turnos, não estarão disponíveis”, conclui o treinador do Cruzeiro de Silvalde, Rui Ferro. Ainda assim, o treinador cruzeirista espera que seja “um campeonato sério” e que “as coisas más que existem no futebol sejam

“Sabemos que teremos pela frente adversários à altura e com as mesmas ambições que nós, mas só três equipas poderão ascender”

Bruno Guimarães, treinador do Rio Largo

Arranjar jogadores para o futebol popular torna-se um pouco complicado. Esta será, quanto a mim, uma das maiores lacunas”

Rui Ferro, treinador do Cruzeiro de Silvalde

postas de parte. Espero que exista aquilo que de bom tem o futebol popular, que é rivalidade saudável entre os clubes”, salienta Rui Ferro.

O atual treinador do Cruzeiro de Silvalde transitou da equipa técnica da época passada e assumiu as funções de técnico principal. E conhecendo bem os jogadores, acredita que este ano possam estar mais empenhados, uma vez que considera ter um “bom plantel e que está fortalecido em algumas zonas em que estava desprotegido”.

Mas é precisamente na área do recrutamento de atletas que os clubes têm sentido mais dificuldades. “Arranjar jogadores para o futebol popular torna-se um pouco complicado. Esta será, quanto a mim, uma das maiores lacunas. Penso que é uma visão transversal a todos os clubes”, afirma o treinador silvaldense.

Rui Ferro não quer “fazer milagres”, mas acredita que tem um grupo “unido”. “Temos um plantel mais forte e coeso e estamos a iniciar os trabalhos com uma pré-temporada. Sei que os meus jogadores, em termos físicos, estão muito bem. Tenho um plantel com boas pessoas. Por isso, acredito que possamos fazer algo de bonito nesta temporada”, diz Rui Ferro que está ciente de que o campeonato “será de força e de raça”. ● MP

PRÓXIMA JORNADA (23 outubro)

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

FUTEBOL - SC ESPINHO

Bolas paradas trouxeram primeira derrota

O **SC ESPINHO** sofreu o primeiro desaire do Campeonato Sabseg, perdendo com o Mansores por 2-0. Após o nulo ao intervalo, os tigres sofreram o primeiro golo no início da segunda parte, após um lance infeliz de bola parada: Diogo Santos fez defesa apertada a um livre sobre a direita e Tucka aproveitou o ressalto para cabecear à vontade. O SC Espinho tentou reagir, mas acabou por sofrer o segundo golo, na sequência de um canto e novamente sobre o lado direito, já depois de estar reduzido a 10 jogadores, após a expulsão de Lucas Lima. Os tigres ocupam a sexta posição da tabela da Zona Norte, com cinco pontos, e no próximo domingo recebem a ADC Lobão (quarto classificado), no campo Joaquim Domingos Maia, em Nogueira da Regedoura, às 15 horas. ● MP



Guga estreou-se a titular

CAMPEONATO SABSEG (NORTE)



UD MANSORES

2



SC ESPINHO

0

JORNADA 04, 16/10/2022.
 Campo das Relvas, Mansores.

CARTÕES		SUBS		AS EQUIPAS		SUBS		CARTÕES	
V	A							A	V
		54		Bruno Santos	Diogo Santos		60		
				Nuno Gomes	Tiago Silva				
				© Marco	Ricardo Almeida		60		
		80		Gonçalo Santos	Dimitri				
				Mateus Souza	Rai Pinto				
36	65			Rui Pedro	João Ricardo ©				
		80		José Guimarães	Paulo Cruz		45		
		9		Ricardo Ferreira	Lucas Lima				84
		80		Aristide Bakyono	Luka Oliveira		87	36	
				Gui Valente	Guga		87		
		65		Tucka	Guilherme Cordeiro				
				Rui Rocha	Fábio Paquete				
				Rúben Matos	Miguel Borges				
		80		Miguel Belém	Vitor Fonseca		87		
		80		Sérgio Rodrigues	Belinha		45		
				Leandro Silva	Simão		87		
		65		Cristiano Santos	Dida				
		80		Juan	Mateus Nunes		60		
		65		Jorge Azevedo	Roger		60		

0-0 ao intervalo. Marcadores: 1-0, por Tucka (50); 2-0, por Gui Valente (86)

ÁRBITRO: Álvaro Santos (AF Aveiro)
 ÁRBITROS AUXILIARES: Alcino Soeira e Carlos Andrade

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 U. Lamas	4	4	0	0	12-1	12
2 Fiães SC	4	3	1	0	9-4	10
3 Florgrade FC	4	3	1	0	7-2	10
4 ADC Lobão	4	2	1	1	11-6	7
5 UD Mansores	4	2	0	2	5-3	6
6 SC Espinho	4	1	2	1	4-4	5
7 Canedo FC	4	0	2	2	4-7	2
8 S. Vicente Pereira	4	0	2	2	6-10	2
9 FC Cesarense	4	0	1	3	4-8	1
9 SC Paivense	4	0	0	4	3-20	0

defesa-ataque

VOLEIBOL - LIGA UNA

SC Espinho conquista segunda vitória e promete dar luta ao Esmoriz GC



Os tigres alcançaram a segunda vitória no principal campeonato de voleibol. O treinador aponta o próximo adversário como favorito e promete que a sua equipa "terá uma palavra a dizer" e que irá "dar o máximo para contrariar o favoritismo" do Esmoriz GC.

MANUEL PROENÇA

A EQUIPA de voleibol sénior masculina do SC Espinho alcançou uma vitória, por 3-1 (25-19, 21-25, 25-20 e 25-22) ante o SC Caldas, em jogo da segunda jornada da Liga UNA Seguros, a principal divisão dos campeonatos portugueses. Trata-se da segunda vitória dos tigres, levando-os ao quinto lugar da tabela classificativa.

Por sua vez, a Associação Académica de Espinho foi, surpreendentemente derrotada em sua casa pela Académica de S. Mamede, por 2-3 (27-25, 22-25, 21-25, 25-22 e 15-17). Os academistas somaram a segunda derrota e estão no 11.º lugar.

Apesar de ter conquistado a vitória nas duas primeiras jornadas do campeonato, o treinador do SC Espinho, Tiago Rachão tenta afastar toda a

pressão da sua equipa para o próximo encontro, com o Esmoriz GC.

"O jogo será, certamente, muito difícil. Contudo, o nosso adversário é, claramente, favorito por todo o trabalho que tem vindo a realizar nos últimos anos", afirma o técnico dos tigres, recordando que na época passada, "o Esmoriz GC entrou no lote dos quatro primeiros classificados" e que "manteve a sua base de grupo". "É uma equipa constituída por elementos que jogam juntos há seis épocas. Por isso, individualmente os jogadores adversários são muito fortes e coletivamente ainda são mais fortes porque têm rotinas que já levam muito tempo", explicou Tiago Rachão.

Neste encontro, o treinador dos alvinegros está certo de que o seu adversário "vai tentar impor o seu jogo e o seu ritmo porque será

essa a sua obrigação", prossegue. Porém, Tiago Rachão garante que a sua equipa "terá uma palavra a dizer" e que irá "dar o máximo para contrariar o favoritismo" do seu adversário. "Sabemos que há alguns pontos que poderemos explorar", disse o treinador.

Por fim, Tiago Rachão recusa a ideia de que as duas vitórias alcançadas nesta altura tão precoce do campeonato possam trazer algum conforto à sua equipa. "Estamos conscientes de que as duas vitórias que tivemos pouco ou nada contam para este jogo, a não ser para nos motivar a fazer um bocadinho mais", afirmou o técnico.

"Neste momento, a nossa equipa tem todos os jogadores disponíveis e esperamos um jogo equilibrado", concluiu.

Na próxima jornada os tigres jogam com o Esmoriz GC, às 17 horas de sábado, na Arena Tigre da Nave Desportiva Municipal de Espinho e a Académica de Espinho desloca-se ao pavilhão do SC Caldas, nas Caldas da Rainha, para defrontar a equipa local, às 16 horas.

FEMININO PERDE EM JORNADA DUPLA

Entretanto, no feminino, em jornada dupla da segunda jornada da Liga Lidl, o SC Espinho foi a Lisboa perder com o Sporting CP por 3-0 (25-18, 25-20 e 25-15) e foi derrotado em casa pelo Vitória SC, também pela margem máxima (15-25, 14-25 e 21-25). As espinhenses estão no 13.º lugar da tabela classificativa.

No domingo, as tigres deslocam-se ao pavilhão do Castelo da Maia, para defrontarem as locais, às 16 horas. ●

FUTEBOL - TAÇA DE AVEIRO

GD Ronda e Novasemente GD seguem em frente

O GD RONDA E O NOVASEMENTE GD seguem em frente na Taça do Distrito de Aveiro, Taça Pecol Powertools - Prof. José Valente Pinho Leão. Os Leões Bairristas foram afastados da competição pelo Argoncilhe, ao perderem por 3-0.

O GD Ronda só conseguiu ultrapassar a eliminatória na marcação de grandes penalidades, uma vez que no final do tempo regulamentar registava-se um empate (2-2)

com o Vista Alegre. Nos penaltis, os guetinenses tiveram como herói o seu guardião, que defendeu duas grandes penalidades e viu uma outra passar por cima da baliza. Bruno Duarte, Filipe Maia "Zuca" e Emanuel Maia foram os autores dos golos dos três castigos máximos. Vando Alves bisou, ainda dentro dos 90 minutos.

Por sua vez, o Novasemente GD levou de vencida o FC Cadinha, por 3-1, em jogo realizado em Cassufas.

Pedro Gonçalves inaugurou o marcador aos 8 minutos e Tiago Silva fez o 2-0 ainda antes do intervalo. No segundo tempo o FC Cadinha reduziu logo no início e, pouco depois, Cláudio Oliveira fez o 3-1.

Os Leões Bairristas sofreram o primeiro golo no desfecho do primeiro tempo e o segundo no decorrer da segunda parte. O terceiro golo foi uma infelicidade de Uriel Ferreira que introduziu a bola na própria baliza. ● MP

FUTSAL DISTRIAL

Sortes diferentes para antenses e silvaldenses

A EQUIPA de futsal de seniores masculinos do Novasemente GD foi a Fiães vencer a equipa B da AJ Fiães por 3-5, em jogo da segunda jornada do Campeonato Distrital da 2.ª Divisão. O SC Silvalde não teve sorte e acabou derrotado pelo CCR Maceda, por 4-3.

Paulo Magalhães nem deu tempo ao adversário para respirar, ao colocar o Novasemente GD em vantagem nos primeiros segundo do jogo e Daniel Santos ampliou pouco depois. O conjunto de Fiães conseguiu chegar à igualdade

antes do intervalo. No segundo tempo os antenses colocaram-se em vantagem (5-2) e o adversário reduziu a seis minutos do fim.

Em Maceda o jogo foi vivo e a equipa da casa foi para intervalo com dois golos de vantagem. Na segunda parte os silvaldenses reduziram, mas o Maceda fez mais dois golos em apenas dois minutos, construindo a vantagem de 4-1.

Os leões de Silvalde reagiram e ao minuto 38 ficaram em desvantagem por apenas um golo, mas já não tiveram tempo para chegar ao empate.

No próximo sábado, às 18 horas, o Novasemente GD recebe a ADEC Macieira de Sarnes, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, em Cassufas e o SC Silvalde desloca-se, no domingo, a S. João da Madeira para defrontar o Dinamo Sanjoanense B, às 17 horas. ● MP

HÓQUEI EM PATINS

Mochos somam primeira vitória

PEDRO MOREIRA, Rodrigo Martins, Renato Castanheira e Piolho foram os autores dos golos da vitória por 4-0 da Académica de Espinho, em hóquei em patins, ante

a equipa B da AD Valongo. Os academistas alcançaram, assim, a primeira vitória no Campeonato nacional da 2.ª Divisão Norte depois de, nas três primeiras jornadas, terem empatado. Um jogo onde os espinhenses desperdiçaram três penáltis e um livre direto.

A Académica de Espinho joga no sábado às 21 horas, na Póvoa de Varzim, ante os locais. Os mochos ocupam o quinto lugar da tabela classificativa. ● MP

BADMINTON

Mariana Neves e Rodrigo Almeida vencem nas Caldas da Rainha

OS JOGADORES de badminton da Associação Académica de Espinho, Mariana Neves e Rodrigo Almeida alcançaram o primeiro lugar na categoria absoluto em pares mistos, na 4.ª Jornada da Sénior - Fase Nacional, que teve lugar nas Caldas da Rainha. Mariana Neves, em dupla com Rodrigo Almeida, venceram, na final, o par David Silva (CHEL)/Marta Sousa (CAD) por 2-0 (21-17 e 21-19).

Rodrigo Almeida obteve, também, o primeiro lugar na prova de pares homens, formando par com João Chang (CDRP), batendo, na final, a dupla Gabriel Rodrigues

(IND)/Pedro Portelas (CDRP) por 21-18 e 21-14.

Mariana Neves, em dupla com Mariana Afonso (CHEL), conquistou a primeira posição na categoria absolutos de pares seniores, vencendo Beatriz Campos/Joana Oliveira (FAC) por 21-15 e 21-15.

Na prova das Caldas da Rainha participaram, ainda, os atletas academistas Paulo Soares Pereira (categoria D), Pedro Pereira Soares (categoria D), Ivo Pereira Soares (categoria absoluta), Guilherme Ínsua Pereira (categoria absoluta) e Rui Tremoceiro (categoria absoluta). ● MP

OFF. BOM FIM DE SEMANA

Foz Côa: arte com 25 mil anos e um novo motivo para conhecer



O destino é mais conhecido por ter preservado um dos maiores conjuntos de arte rupestre da Europa. Mas recentemente, Foz Côa ganhou um novo argumento de visita com um passadiço arrojado, que nos mostra a beleza do Douro Superior. Siga a viagem.



LÚCIO ALBERTO

1ª DICIA A ROTA A ESCOLHER é a primeira dica para uma deslocação de Espinho a Vila Nova de Foz Côa: pode preferir fazer a viagem a sul, através da A25 e do IP2, mas a opção norte, pela A4 e IC5 ganha pontos devido à paisagem – especialmente a partir de Murça, com a companhia do Douro Vinhateiro. Antes de chegar ao destino final, que dista cerca de duas horas e um quarto, fica a sugestão de conhecer a bonita vila de Torre de Moncorvo. O desvio é bastante curto e vale a pena descobrir o centro histórico da localidade transmontana, especialmente a sua igreja gótica, considerada Monumento Nacional, e a paisagem sobre o vale duriense que pode ser apreciada no Jardim Dr. Horácio de Sousa.

Foz Coa fica a 20 quilómetros e as atenções estão todas viradas para o Parque Arqueológico do Vale do Côa, onde se situa uma das mais densas concentrações de arte rupestre da Europa, com as gravações na pedra datadas do Paleolítico Superior. O Côa Parque tem diversas áreas de visita disponíveis e aconselha-se vivamente a que faça uma reserva antecipada, para evitar dissabores quando chegar ao local. Pode também combinar um dos três principais percursos disponíveis – Canada do Inferno, Ribeira de Piscos e Penascosa – com outras experiências, como um percurso de barco, uma visita noturna às gravuras e até uma ida à Quinta de Ervamoira, uma das mais famosas propriedades do Douro Superior, pertencente à casa Ramos Pinto. De forma também combinada ou

em separado, tem a possibilidade de visitar o Museu do Côa: um excelente exemplar arquitetónico, que surpreende pela forma como se integra na paisagem agreste e pedregosa da região. Só o edifício já vale a pena contemplar, mas no interior dispõe de uma exposição muito completa e interativa sobre o fenómeno da arte rupestre. Destine o final de tarde para um passeio curo pelo centro de Foz Côa, com passagem pela excelente Igreja Matriz, de traço manuelino e colunas já encurvadas pelo tempo. Não termine o dia sem experimentar a gastronomia local, com preferência para a Taberna da Julinha.

2ª DICIA DEPOIS DA EMOÇÃO das gravuras ancestrais, o segundo dia – assim o tempo permita – fica re-

servado a uma experiência de natureza em estado puro, com os recentemente inaugurados Passadiços do Côa. Aberto no início de setembro, o percurso tem uma extensão de 930 metros, o que parece curto à partida, mas não com desníveis que vão dos 160 aos 320 metros de profundidade. Ou seja, prepare-se para descer muito e não subir menos. Mas vale, sem dúvida, a pena experimentar o trajeto de cerca de 45 minutos, que liga o Museu do Côa à antiga estação ferroviária, percorrendo a magnífica paisagem que se abre sobre o rio.

Para a tarde de domingo, e depois de um almoço que terá sempre de acontecer, ficam duas sugestões possíveis. A primeira é fazer uma nova incursão numa propriedade vinícola, mas não uma qualquer: a Quinta de Vale Meão, sonho de D. Adelaide Ferreirinha, ainda no século XIX, e que hoje é um dos mais prestigiados locais de enoturismo do país. Outra opção é pegar no carro e conhecer as localidades históricas de Freixo de Numão e Castelo Melhor. A primeira é uma espécie de vila arqueológica, com diferentes pontos de visita como o Castelo Velho e o Museu da Casa Grande, a permitirem observar ruínas que remontam à Idade do Ferro ou à ocupação romana. No segundo caso, falamos de uma importante fortificação associada à fundação da nacionalidade, que servia de proteção aos territórios conhecidos como Ribacôa. Não faltam motivos para se deslocar a esta bonita região, que faz a transição entre Trás os Montes e a Beira Alta. ●



POCINHO

Se quiser evitar o carro e viajar de forma descontraída, Foz Côa está acessível por comboio e a estação do Pocinho é o destino. Como bônus, faz uma das mais bonitas viagens no nosso país.

QUINTA DE ERVAMOIRA

Pertencente à Ramos Pinto, tradicional marca de Vinho Porto, é uma das quintas mais tradicionais do Alto Douro. São cerca de 240 hectares de vinha, com um museu para visitar e apreciar.

GRAVURAS RUPESTRES

A arte que nos legaram cerca de 25 mil anos de história mantém-se (quase) intocada, graças à atividade da Fundação do Côa. Vale a pena conhecer e contribuir para a sua preservação.

TORRE DE MONCORVO

Um desvio que vale a pena fazer no percurso, dada a beleza do centro da vila. Tudo ali é pitoresco, desde a igreja do século XVII, ao pequeno comércio tradicional e sobretudo gastronómico.



No Coração de Espinho, desde 1964

Aipal

OFF.

agenda

20 A 26 OUT

BOA SORTE, LEO GRANDE
Cinema do Multimeios
16 horas e 21h30, de quinta a domingo; 16 horas, às terças e quartas-feiras
Bilhete: 4,5€

Realização de Sophie Hyde, com os atores Emma Thompson, Daryl McCormack e Isabella Laughland.
Categoria: drama e comédia. Classificação: maiores de 14 anos. Duração: 97 minutos.

20 A 29 OUT

TUDO O QUE OLHAMOS É PASSADO
Galeria ArtLab24
Horário: 17 às 20 horas, quintas, sextas e sábados

Exposição dos artistas plásticos Isabel Cabral e Rodrigo Cabral, presente na galeria da Avenida 24 (próxima da Rua 66).

20 OUT A 26 NOV

DESAPEGADO
FACE – Museu Municipal
Horário: 10-19 horas, de segunda a sexta; 11-13h30 e 14h30-19 horas, sábados

A exposição de pintura de Inês Pargana é composta de obras construídas em conjunto com a comunidade de seguidores da artista no Instagram. "As mulheres de 'Desapego' não são frias nem egoístas", dá nota a artista plástica. "Não são desinteressadas nem desvinculadas. Não se crê que sejam budistas e muito menos taoístas. São mulheres com histórias".

20 OUT

ONDA POÉTICA
TEMA: A
INDOLÊNCIA
DE OUTUBRO.

Biblioteca Municipal
Horário: 21h30

Coordenação:
Clara Oliveira, David Cardoso e Li Viana. Leituras pelo coletivo da Onda Poética.
Música por Rui Flash.

20 OUT A 7 JAN

MENINO DO CORO
FACE – Museu Municipal
Horário: 10-19 horas, de segunda a sexta; 11-13h30 e 14h30-19 horas, sábados
A exposição de pintura de Ricardo de Campos conta uma história cuja narrativa se centra em diferentes momentos do percurso do autor.

21 OUT

HALEY FOHR
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete: 8€ ("cartão amigo 4€")
Antes da pandemia lançar um clima de luto global, e antes que tivesse começado a escrever aquele que seria o seu sexto disco de originais como Circuit Des Yeux, Haley Fohr estava já enlutada pela morte de um amigo. Durante muito tempo, a sua perda afastou-a da sua arte. Trabalhando a partir de casa, no seu computador, Haley Fohr escreveu,



22 OUT

DE MODA EM MODA

Casino Espinho / Horário: 22h30 (admissão jantar das 20 às 21 horas) / Jantar-concerto: €50

Com uma aproximação clara às novas tendências musicais, sem barreiras ou fronteiras demarcadas e próximo das gerações mais novas, o projeto Monda, dos Moda em Moda, criou uma abordagem contemporânea ao cante alentejano, misturando a composição tradicional com os novos sons da World Music. O novo trabalho discográfico conta com as participações especiais de Katia Guerreiro, Rui Veloso, Tiago Oliveira e do Grupo de Cantadores de Portel. Reconhecido em todo o mundo, o Cante Alentejano é a identidade cultural desta região portuguesa e foi celebrizado a 27 de novembro de 2014, com o sentimento e as emoções de uma tradição secular a serem considerados Património Imaterial da Humanidade, pela UNESCO.

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. Este disco acaba por ser a sua resposta às lutas travadas na pandemia; -io é mais um apaixonante testemunho sobre a condição humana. Haley Fohr regressa a Espinho para apresentar estas novas canções.

21 OUT

FILIPA MALTIEIRO EM MUSICA.PT
Casino Espinho
Horário: 22h30 (admissão jantar das 20 às 21 horas)

Jantar-concerto: 52,50€ (buffet)
A sala de espetáculos da Solverde vai elevar a cultura portuguesa, trazendo ao palco a aura melancólica do fado, envolta pela nova energia e criatividade da mais recente geração de fadistas, Filipa Maltieiro e João Leote. Com garantia de noites repletas de diferentes sonoridades e sabores requintados a 21 e 28 de outubro, o Casino Espinho convida à união e partilha de experiências musicais ao vivo.

22 OUT

BEBÉTECA
Biblioteca Municipal

Horário: 11 horas
Bilheteira: 5€ para bebé + acompanhante; 3€ para criança ou adulto extra
Conto outono!, por Rita Sineiro, em sessão de Bebética para crianças a partir dos 3 meses e famílias.

22 OUT

ILUSÃO
Biblioteca Municipal
Horário: 15 horas
Lançamento do livro Ilusão, de Elena Migueis (Laura Macedo).

22 OUT

ART&YOGA
Biblioteca Municipal (jardim interior)
Horário: 15 horas
Bilheteira: 5€
Atividade para exploração da natureza de uma forma lúdica e criativa, com Susana Pessoa Neves. O objetivo é criar arte com o que a natureza nos oferece. Público-alvo: crianças maiores de 4 e adultos.

22 OUT

SOL, A NOSSA ESTRELA
Planetário do Multimeios
Horário: 16h30

Bilhetes: adulto, 4,5€; criança até aos 10 anos, estudante e sénior (65+), 3,50€; pack família (3, 4 e 5 elementos), 10€, 13€ e 15€
Projeção Imersiva a 360 graus. Classificação: maiores de 6 anos. Duração: 45 minutos.

22 E 23 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 graus, com duração de 40 minutos. Classificação: maiores de 4 anos.

23 OUT

DESVENDANDO O UNIVERSO INVISÍVEL
Planetário do Multimeios

Horário: 16h30
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 graus. Duração: 45 minutos. Classificação: maiores de 12 anos.

25 OUT

TRICOTAR HISTÓRIAS
Biblioteca Municipal

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

26 OUT

FADO ÀS QUARTAS COM CAROLINA PESSOA
Casino Espinho

Horário: 22h30 (admissão jantar das 20 às 21 horas)
Jantar-concerto: €32,50
No ciclo Fado às Quartas, sobe ao palco Carolina Pessoa. O jantar é preenchido de sabores tipicamente portugueses que se unem à partilha de experiências musicais ao vivo.

LITERATURA

Ilusão, de Elena Migueis, na Biblioteca Municipal

ESTÁ AGENDADO para 22 de outubro, às 15 horas, na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, o lançamento do livro Ilusão, da autoria de Elena Migueis, pseudónimo literário da espinhense Laura Macedo. A sessão de apresentação de Ilusão conta com as participações de Rita Bulhosa (moderadora), José Moreira da Silva, Lurdes Vita, Paula Bulhosa, Jorge Macedo, Cristina Fernandes e António Macedo. •



MOSTRA

Mandrágora revela D. Quixote e Sancho Pança

DECORRE na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, entre outubro e dezembro a mostra MoMa e as suas Dramaturgias, do coletivo Mandrágora. O trabalho explora a riqueza imaginativa da obra prima de Cervantes, D. Quixote: os absurdos fei-

tos, os enganos fantásticos, os encontros estranhos, as ilusões do protagonista e o comportamento bizarro do seu escudeiro e amigo Sancho Pança. A criação do grupo de marionetasmistura a sátira, o burlesco e fantasias surreais. •

CARTOON

Caricaturas distinguem Chico Buarque na Feira

QUEM TE VIU, Quem Te Vê é um dos temas bem conhecidos de Chico Buarque e foi o nome escolhido pelo Instituto Memória Musical Brasileira para homenagear o compositor, músico, cantor, escritor e dramaturgo, com uma exposição de caricaturas que decorre até 30 de outubro, no foyer do Cineteatro António Lamoso, em Santa Maria da Feira. Trata-se de uma exposição de 30 caricaturas, desenhos autênticos e criativos, que recorrem a

uma linguagem divertida. Pode ser visitada entre as 17 e as 23 horas, de quinta-feira a domingo. •



FIMUV 2022

Paços de Brandão "oferece" música

DECORRE ATÉ 29 de outubro, com 15 espetáculos em vários palcos do Município de Santa Maria da Feira e direção artística do violinista e pedagogo Augusto Trindade, o FIMUV – Festival Internacional de Música de Paços de Brandão. A oferta daquele

que é um dos eventos de música erudita com maior longevidade no país é este ano particularmente diversa, desde o jazz à dança inclusiva, teatro de marionetas e até provas gastronómicas, em vários espaços do concelho de Santa Maria da Feira. •



1



2



3



4



5



6

É em pleno outono que se começa a preparar o inverno. Por isso, mesmo que o frio ainda não tenha chegado e o tempo esteja ameno, esta pode ser a altura certa para uma nova peça e, de preferência quente e confortável.

1 CAMISOLA DE CAPUZ
ONDE: Ubox, Rua 18, N° 630
PREÇO: 69,99€

São as camisolas que nunca passam de moda e são a peça perfeita para os dias mais descontraídos. Estão sempre presentes no nosso dia a dia, mas é nesta estação que começam a ser mais apetecíveis.

2 CALÇAS
ONDE: Swaglissimo Clothes, Rua 12, N° 593
PREÇO: 20€

Estão disponíveis em várias cores e adaptam-se a qualquer corpo. A sua elasticidade é a característica que não deixa ninguém indiferente.

3 CONJUNTO DE COLAR
ONDE: 23 Store, Rua 23, N° 328
PREÇO: 14€/15€

Elegantes e modernos, são dois colares capazes de conquistar qualquer mulher. Ficam bem usados de forma combinada, mas são vendidos separadamente.

4 CARTEIRA SENHORA
ONDE: Safira Moda, Rua 23, N° 381
PREÇO: 25€

Faz parte do dia a dia de todas as mulheres e é o acessório fundamental de qualquer saída. De cor vermelha para enfrentar os dias mais cinzentos, esta carteira pode ser mais uma opção para a próxima compra.

5 GORRO
ONDE: Ubox, Rua 18, N° 630
PREÇO: 21,99€

O frio ainda não apareceu, é verdade, mas um gorro acaba por fazer sempre falta e, quando o inverno chegar, esta é uma peça que não pode faltar, principalmente aos mais friorentos.

6 VESTIDO DESPORTIVO MENINA
ONDE: KodiKara, Rua 23, N° 181
PREÇO: 25,99€

Confortável, prático e quente. Este vestido, que reúne todas estas características, é uma das muitas opções disponíveis para as crianças.

foto com memória

24 de outubro 2002

Registo ao mais alto nível em Cabo Verde

Espinho registou uma passagem histórica por Cabo Verde em outubro de 2002. Numa visita à capital, um grupo de empresários espinhenses foram recebidos pelas mais altas instâncias daquele país, no culminar de um périplo organizado pela Câmara Municipal e pela Associação Comercial de Espinho. Um dos pontos mais altos foi a receção do grupo espinhense pelo Presidente da República de Cabo Verde de então, Pedro Verona Rodrigues Pires e pelo primeiro-ministro e ministro da Defesa Nacional, José Maria Pereira Neves.



TEMPO ESPINHO:

QUI • 20		19° 15°
SEX • 21		20° 15°
SÁB • 22		19° 15°
DOM • 23		19° 15°
SEG • 24		19° 15°
TER • 25		20° 15°
QUA • 26		21° 16°
QUI • 27		21° 16°

Fonte: www.ipma.pt

CIDADANIA



Cidadãos fazem plogging para combater “estado calamitoso em que se encontra a cidade”

O GRUPO Geração Espinhense, presente no Facebook com mais de 11 mil membros, organizou no passado sábado à tarde, dia 15 de outubro, uma ação de plogging, uma iniciativa em que o exercício físico e a recolha de lixo estão de mãos dadas. “Pretendemos com esta ação

de cidadania, chamar à atenção para o estado calamitoso em que se encontra a nossa cidade. O lixo abunda nas nossas ruas, sendo mesmo, em diversos casos, um problema de saúde pública”, refere a organização da iniciativa, explicando tratar-se, também, de uma sensibilização ambiental. •

FORMAÇÃO

Escola Gomes de Almeida e Academia Wefight unem-se para colocar os alunos contra o bullying

Além de ser um workshop prático, a teoria aplicada foi muito interessante e prendeu a atenção de todos os alunos e professores, desde o primeiro minuto até ao final da sessão”

Gonçalo Pina, professor



O BULLYING foi o tema em debate no último workshop realizado no auditório da Escola Secundária Manuel Gomes de Almeida e dirigido para todos os alunos dos cursos profissionais do agrupamento. Por ser um “tema bem atual e cada vez mais presente na sociedade”, o workshop procurou trazer à discussão “casos reais com o testemunho e declarações de alunos”, explica Gonçalo Pina, professor das disciplinas de Marketing e Relações Públicas da escola e responsável pela organização do evento.

O workshop contou com a presença de Filipe Azevedo e Verónica Pereira, profissionais da Academia Wefight de Espinho, que ensinaram e demonstraram o Safe Program, um projeto de anti-bullying que está atualmente a ser desenvolvido pelo espaço desportivo. Segundo Gonçalo Pina, “além de ser um workshop prático, a teoria aplicada foi muito interessante e prendeu a atenção de todos os alunos e professores, desde o primeiro minuto até ao final da sessão”. •

CAMINHADA

Espinho vai caminhar pela prevenção do cancro da mama



ESTÁ MARCADA para amanhã, dia 21, uma caminhada com cerca de quatro quilómetros com o objetivo de atingir uma meta de 350 mil passos, um valor que simboliza o número de mamografias realizadas em Portugal no ano passado. Este desafio, lançado pelo Núcleo Regional Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro pelo oitavo ano consecutivo, pretende chamar a atenção pela prevenção do cancro da

mama e, em Espinho, está a ser organizado pela ADCE (Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho) que precisa da participação de cerca de 70 pessoas para o conseguir superar. Quem quiser juntar-se a esta causa deve usar uma peça de roupa rosa e estar presente na Praça do Mar às 9H30, local onde o percurso se inicia, seguindo a caminhada até à Praia Marbelo e o regresso à Praça do Mar. •