



OPINIÃO

“O mar, o nosso mar!”

Ricardo Fidalgo
p13

DEFESA DESPINHO

#StandWithUkraine



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

Quinta-feira, 17 de novembro de 2022 | Edição n.º 4724 · Ano 90 · Semanário · Diretor Lúcio Alberto · defesadeespino.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



Infraestrutura

Abertura do parque de estacionamento do ReCaFe merece nota positiva dos utilizadores

Cidadãos quiseram experimentar novo equipamento com 400 lugares e defendem-no para o bem da cidade. p7

SC Espinho

Possível regresso ao futebol profissional na próxima época

Tigres poderão vir a constituir uma SAD e adquirir direitos de participação do Vilafranquense SAD. p18

SUBSÍDIOS

Verbas do Turismo de Portugal: 485 mil euros distribuídos pelas colectividades do concelho

Conheça a lista completa dos apoios atribuídos em 2022 / p8

SILVALDE

Centro de Saúde da Marinha vai funcionar a par com USF Mar à Vista

Novo espaço vai permitir integrar utentes de zonas com proximidade geográfica e terá várias valências como gabinete de saúde oral. / p9

ENTREVISTA



“É verdade que ando cansado, mas quando a bola começa a rolar não me faltam forças”

Fary (Tiago Arruda) é padreiro de profissão e joga futsal do SC Silvalde. / p16 e 17

Destaque

“As pessoas de idades mais avançadas agarram-se às suas casas, mas vindo para a Universidade Sénior descobrem o mundo”

Projeto criado há 25 anos, liderado por Glória Rocha há 22, mantém intacto o objetivo da partilha de conhecimentos e a socialização. p4, 5 e 6



© FRANCISCO AZEVEDO

BINGO CASINO ESPINHO

JÁ ABRIU NOVO ESPAÇO VISITE-NOS

SOLVERDE CASINOS · HOTÉIS

destaque

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ESPINHO - 25 ANOS

“Aqui, as pessoas descobrem capacidades que desconheciam ter”



Maria Celeste, Ilda Couto e Glória Rocha na Oficina de Artes

A Universidade Sénior de Espinho assinala, no próximo dia 24 de novembro, 25 anos de atividade. Um quarto de século de vivências, partilha e aquisição de conhecimento, mas também de serviço social e humano. Uma “janela aberta” para a comunidade, que comprova que o saber não ocupa lugar nem idade.

LÚCIO ALBERTO

DUAS SALAS na Escola n.º 2 de Espinho acolheram o arranque da atividade da Universidade Sénior (USE), em 1997. Seguiram-se uma passagem pelo edifício dos Bombeiros Voluntários de Espinho e a ocupação de um prédio antigo, na rua 14, em regime de comodato. “O edifício aparentava estar a desmoronar-se, mas foi de muita utilidade para quem carecia de espaço para mais atividades”, recorda a atual presidente da instituição, Glória Rocha. “A cozinha foi convertida em secretaria. E ainda se aproveitou uma salinha de estar e disponibilizou-se computadores. Havia uma sala de pintura sem vidros, mas conseguimos solucionar isso e muito mais. Fomos visitados por

outras universidades seniores, uma delas de Guimarães, que manifestaram admiração pela nossa grandeza naquelas condições”, descreve a responsável.

A USE voltou a mudar de instalações, ocupando a antiga Biblioteca Municipal, na Rua 32, que tinha transitado para o salão nobre da Piscina Solário Atlântico. “Fizemos obras em todos os lugares por onde passamos. Fizemos obras à nossa conta. Nas atuais instalações, onde era a Escola n.º 1 de Espinho, a Câmara Municipal cede-nos o espaço e paga-nos a água e a luz. Sem isso não podíamos aguentar. Mas, claro, qualquer reparação é da nossa conta”.

Glória Rocha preside há 22 anos à USE, cuja primeira presidência foi assumida por António Prata, en-

quanto Francisco Azevedo Brandão lecionava Cultura Geral e outros professores voluntariavam-se noutras disciplinas. “A Dr.ª Maria de Lurdes Pinto Correia deu aulas de Cultura Inglesa, organizou eventos de chá e scones e coordenou o grupo coral. A professora Maria Luísa também faz questão de colocar a USE nos píncaros e sempre muito dedicada”, aponta Glória Rocha.

Mas não foi por via do ensino que emergiu o projeto da Universidade Sénior. Foi na sequência de um estágio de geriatria que estava a ser cumprido em 97, no Centro de Saúde de Espinho, por quatro enfermeiras, no qual foi apresentado um projeto a Alberto Pinto Hespanhol, vocacionado para os idosos do concelho que não tinham cultura e viviam isolados. “O Dr. Alberto Hespanhol acolheu o projeto e disponibilizou instalações para fazermos toda a organização, com reuniões e inscrições”.

O médico e professor universitário continua, 25 anos depois, associado à USE, como presidente da Assembleia Geral. Por esse motivo, Glória Rocha, enaltece o contributo de Alberto Hespanhol, considerando que “foi fundamental para a criação” da associação. “Tem-nos dado sempre ânimo para se continuar o projeto, principalmente nos

momentos de maior dificuldade. Disse que, tendo pertencido a várias associações, agradava-lhe o facto de apresentarmos as contas muito certas e visíveis e que conseguíamos fazer muito com o pouco que tínhamos e como fazemos hoje”.

A instituição foi registada oficialmente em 22 de outubro de 1997, mas a atividade arrancou apenas a 24 de novembro desse ano. Glória Rocha recorda esse período e a conferência “excepcional” que marcou o início dos trabalhos, assim como a receção que foram alvo na Câmara Municipal de Espinho, antes mesmo da formalização jurídica. “Foi-nos oferecido um ‘Porto d’Honra’ numa cerimónia com muita assistência. Preparamos tudo para a abertura do nosso primeiro ano letivo. Foi a realização de um projeto social e cultural que nos encheu de satisfação e orgulho”.

António Regedor foi vice-presidente e professor da disciplina Visão do Mundo. Maria Rita Prata e Margarida Brandão foram vogais da Direção, assim como Helena Pinto, que lecionou Serviços Sociais com Glória Rocha. “Criamos uma disciplina para informar dos serviços sociais do concelho. Ainda hoje, há muitas pessoas que desconhecem”, recorda a presidente, lembrando que, à época, foi pedido

à autarquia um mapa com todas as respostas sociais existentes – públicas e privadas – e uma rede de transportes entre esses serviços. “Reforçamos agora esse pedido”, sublinha a dirigente.

A antiga professora primária tinha vocação para assistente social, recordando a aversão que sentia ao ver um “professor que desancasse nos alunos”. Essa sensibilidade levou-a a criar um grupo de voluntariado e a dinamizar uma associação dedicada aos problemas do alcoolismo. “As pessoas que assistiam às aulas de Serviços Sociais ficaram mais informadas e mais autónomas. Houve testemunhos que me motivaram e reconheceram a utilidade dessa atividade, como o de uma senhora que disse que, até então, andava de olhos fechados... e que sentia feliz por ter passado a ver saídas para os seus problemas sociais”.

Na perspetiva da responsável, a atenção aos problemas sociais tornam a existência desta disciplina ainda mais pertinente, reiterando também o pedido para a informação sobre os serviços sociais existentes no concelho e a existência de meios transporte para os seniores. “Se tivéssemos um autocarro que passasse na Universidade Sénior, íamos mais vezes ao FACE – Museu Muni-

“ Há pessoas que chegam muito deprimidas ou debilitadas à nossa Universidade Sénior”

Glória Rocha, Presidente



“

Na Universidade Sénior de Espinho está-se sempre a aprender”

Celeste Fernandes
Aluna



cial. Assim só se for em carros particulares”, exemplifica.

JANELA ABERTA PARA A COMUNIDADE

Em duas décadas e meia, muito aconteceu no trajeto da USE. Glória Rocha recorda, por exemplo, a existência da disciplina Português I nos primeiros três de atividade. As aulas destinavam-se a pessoas que não sabiam ler, nem escrever, e eram ministradas pela irmã da atual presidente, que conta o testemunho de uma aluna que transmitiu à professora que “já conseguia ler a palavra ourivesaria num letreiro”. “Também na disciplina de Informática, que tivemos na rua 14, houve quem dissesse que já podia comunicar com os familiares que estavam longe e até conseguia fazer marcações disto e daquilo”, acrescenta.

Apresentando-se como uma “janela aberta”, a USE é um local de valorização humana dos seus frequentadores, onde “pessoas muito deprimidas e debilitadas”, segundo a dirigente, acabam por encontrar motivação e entusiasmo para viver. Glória Rocha dá o exemplo de uma

aluna que não era capaz de se deslocar sozinha à Universidade, e era transportada pelo marido ou filhos. “Passados quatro meses houve uma atividade na Biblioteca Municipal e, qual foi o meu espanto, vi a senhora a conduzir o seu carro com uma colega ao lado. Ela disse-me que se sentia melhor desde que frequentava a Universidade Sénior e até tinha deixado de tomar a medicação. E disse ainda que estava outra vez com vida. Mais tarde trouxe a irmã”.

Viriato Vanzeler associou-se à USE há quase uma quinzena de anos e também sublinha este lado de crescimento pessoal na instituição, em que alunos com depressão e dificuldade em falar se tornam pessoas “agradavelmente comunicativas”. “Uma senhora de Grijó, que fora emigrante na Venezuela, chegou à Universidade Sénior de Espinho e não falava com ninguém. Sorte dela que calhou ao meu lado na disciplina de Iniciação ao Desenho e Pintura, da professora Helena Godinho. Um ano depois era uma mulher completamente nova. E isso realiza-nos e enche-nos de alegria. É uma satisfação que não

tem descrição”, relata.

“As pessoas descobrem capacidades que desconheciam ter e aprendem a analisar factos, por exemplo, na aula de História da História”, constata Glória Rocha. “Temos assim poupado dinheiro à Segurança Social e ao Serviço Nacional de Saúde e às famílias”, acrescenta, referindo que a USE tira as pessoas dos cafés e de casa. “As pessoas destas idades mais avançadas agarram-se às suas casas, mas vindo para a Universidade Sénior descobrem o mundo e até acham que podiam já ter aprendido mais há mais tempo”, reforça Viriato Vanzeler.

PANDEMIA AINDA DEIXA MARCAS

A instituição sofreu com a pandemia da Covid-19, com um público especialmente vulnerável e alvo de muitas restrições. Viriato Vanzeler considera que a USE ainda está em “fase de recuperação”, tendo retomado no ano passado com 45% dos alunos anteriores e ter, hoje, cerca de 60%. O aluno e dirigente reconhece a dificuldade: “as pessoas

fazem anos e, na nossa faixa etária, é complicado. Depois, o medo prevalece. É um medo silencioso, porque as pessoas o guardam, mas nós sentimos em todos os momentos”.

As bodas de prata já apontam para as bodas de ouro, mas durante os próximos 25 anos, independentemente de quem corporize a USE, importa manter o espírito da “Família USE” e o envelhecimento ativo e digno. “As pessoas idosas estão a ser desvalorizadas, sendo postas de lado ou num canto, não se lhes dando a oportunidade de mostrarem o seu valor”, observa Viriato Vanzeler. “Há idosos ainda com muito para dar”, corrobora Glória Rocha.

A USE não tem a pretensão de se transformar num “armazém” de idosos, mas faz questão de promover e assegurar o convívio e a aprendizagem e onde se possa “viver a idade”.

O FILME E OS FACTOS DO TEMPO

António Teixeira Lopes é um dos mais conhecidos professores da USE. Iniciou a colaboração após

MOTOMETRIA
GROUP

Rua 28, N.º 647
4500-293 Espinho

+351 221 450 360

geral@motometria.com



VIDEOPORTEIRO
HIKVISION

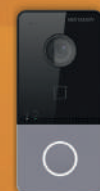


Abra a sua porta remotamente com o seu telemóvel, ou com TAG



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

299€



*Instalação não incluída



© FRANCISCO AZEVEDO

Na USE estão disponíveis diversas atividades dirigidas a seniores, nomeadamente Clube de Leitura, História, Francês, Inglês (I, II e III), Italiano, Ginástica, Grupo Coral, Gu itarra, Informática (I e II), Labores e Bordados Tradicionais, Oficina de Artes, Osteopatia e Pintura.

Afinados e prontos para apresentar Nabuco

GRUPO CORAL. Em paralelo à atividade letiva, a Universidade Sénior conta um grupo coral, que foi fundado pelo maestro Boaventura Moreira. O seu falecimento abalou a orientação do coro, mas hoje a formação tem nova orientação, com Vera Lúcia, e prepara-se para apresentar a obra Nabuco, de Verdi, no espetáculo de aniversário que terá lugar no Multimeios, no próximo dia 24.

“O coro estava muito bem preparado e estruturado. Foi fácil pegar, mas agora estou a prepará-lo ao meu jeito e modo de trabalhar”, reconhece a nova maestrina, que admite não ser fácil ensaiar os seniores. “As vozes estão muito trabalhadas e, por isso, muito cansadas. Mas o gosto que as pessoas têm em estar no coro e a forma como se aplicam ajuda e motiva quem as ensaia”.

Uma das coralistas é Maria do Carmo Rocha, de 77 anos, que está na USE há 25 anos. A aluna, que também frequenta as aulas de pintura e ginástica, diz que esta atividade a motiva “pela companhia e pelas amizades”, assumindo não ser “pássaro de gaiola”. “Não faltam aqui histórias de vida e de convívio”, acrescenta.

Maria Fernanda Coelho, conhecido por Tãnda, tem 87 anos e também faz parte do coro, assegurando que vai cantar “até que a voz doa”. “Sentimos vaidade no grupo coral, exibindo as nossas rosetas”, acrescenta, revelando saudades de Boaventura Moreira, mas elogiando o trabalho de Vera Lúcia.

se ter aposentado, em 2006 e reconhece a surpresa que encontrou: “Quando vim dar aulas para a Universidade Sénior, nunca supus que tivesse tanta gente”. Hoje, o professor de história leciona para 30 alunos, mas já teve 100, divididos em duas turmas. “Procuro fazer com que os alunos gostem daquilo que estou a lecionar. Sob o ponto de vista mental, do interesse e do entusiasmo de se aprender sempre, está bem demonstrado o elevado número de alunos”.

“A grande maioria dos alunos era, e ainda é, mulheres e pessoas de formação completamente distinta”, regista Teixeira Lopes. “O número de licenciados era significativo, mas também pessoas com cursos médios e com menos instrução. Vinham ouvir aquilo que tinha para lhes comunicar em relação à História de Portugal e à história em geral. Estamos a falar da história científica e não daquela de pessoas que se intitulam historiadores, mas que não sabem o que estão a dizer”.

“Eu obrigo os alunos a raciocinar”, prossegue o mestre e professor aposentado. “Dou-lhes informação bibliográfica alusiva ao tema que estou a tratar e, neste ano letivo, optei pelas revoluções em Portugal, desde a fundação, aos descobrimentos, etc. Anda por aí muita gente a confundir a fita do tempo. As fitas falam pouco e o tempo é uma coisa muito importante. Mas temos de ser rigorosos com o tempo e com os factos”.

“Procurei diversificar a minha atividade na Universidade Sénior, de tal forma fazíamos uma visita de estudo”, revela, recordando os tempos que antecederam o ciclo pandémico. “Eram visitas de conceção patrimonial em que as pessoas viam monumentos, mas também locais por onde a história passou, que deixou marcas e quem foram os intérpretes daquilo. Por outro lado, eram também visitas gastronómicas e, em suma, minimamente culturais, sobretudo no que



O coro estava muito bem preparado e estruturado”

Vera Lúcia
Maestrina

a palavra cultura significa e abarca sempre mais alguma coisa”.

A USE (com 25 anos) também já é histórica. “Sobretudo mais importante do que a própria idade da Universidade Sénior é o que ela representa. Isto só era possível após o 25 de Abril e não podia ter sido logo a seguir. E as pessoas que depois de puderam reformar quiseram ocupar o seu tempo. E a Universidade Sénior apareceu-lhes como uma coisa, eu diria uma grande coisa, em que podiam e podem fazer atividades que não tiveram oportunidades ao longo da vida. Têm querido e sabido aproveitar o tempo, que agora lhes sobra, na aprendizagem. A Universidade Sénior de Espinho teve e tem um papel preponderante. Apercebi-me de pessoas que não sabiam o que fazer e isto funciona também para ocupação de tempos livres e não só para a sempre necessária aprendizagem”.

Aluna de história, que já exerceu a vice-presidência da USE e atualmente ainda integra o quadro di-

retivo, Celeste Fernandes também dá o seu testemunho sobre a utilidade da USE no seio sénior. “Fez-me muita falta o convívio nas fases mais críticas da pandemia. Nunca pensei que já sabemos tudo e na Universidade Sénior de Espinho está-se sempre a aprender”.

“Fui professora primária, atingindo a reforma em 1999, e também ajudei a moldar o barro, ou seja, as crianças”, observa Celeste Fernandes. “O jardineiro ajuda a crescer a planta, colocando a estaca para que a planta fique direitinha e o oleiro molda o barro. Moldar a criança é a função do professor, que também se aplica numa universidade sénior, porque se está sempre a aprender. Frequentei Osteopatia na USE, e também Gentes Desconhecidas, com a professora Maria Luísa”.

Na Oficina de Artes, ministrada por Ilda Couto, desenvolvem-se várias técnicas e as alunas, que frequentam há mais tempo esta disciplina, já vão fazendo trabalhos de maior grau de dificuldade. Por exemplo, trabalhos de cerâmica pintada e pintura em tecido. “As alunas devem começar por fazer trabalhos mais simples e, por isso, mais fáceis”.

“Só tivemos um homem aluno”, destaca Ilda Couto. “Andou aqui um ano a aprender. Há alunas que chegam e dizem logo que não sabem fazer nada. Eu digo-lhes que não concordo e que não aceito isso, porque devem saber fazer alguma coisa. E então começam a entusiasmar-se”.

“Tenho sido surpreendida pelo melhor”, congratula-se a professora de Oficina de Artes. “Uma senhora, com casaco comprido, sentou-se junto à nossa banca de trabalho e tomou só nota dos materiais que eram precisos. Na semana seguinte esteve de novo impávida e serena. Disse-lhe então para tirar o casaco e começar a fazer alguma coisa. Fez coisas giríssimas. Agora sai mais vezes e está mais comunicativa. Há pessoas que estão sozi-



As pessoas destas idades mais avançadas agarram-se às suas casas, mas vindo para a Universidade Sénior descobrem o mundo e até acham que podiam já ter aprendido mais há mais tempo”

Viriato Vanzeler
Aluno e dirigente

nhas e precisam de autoestima”.

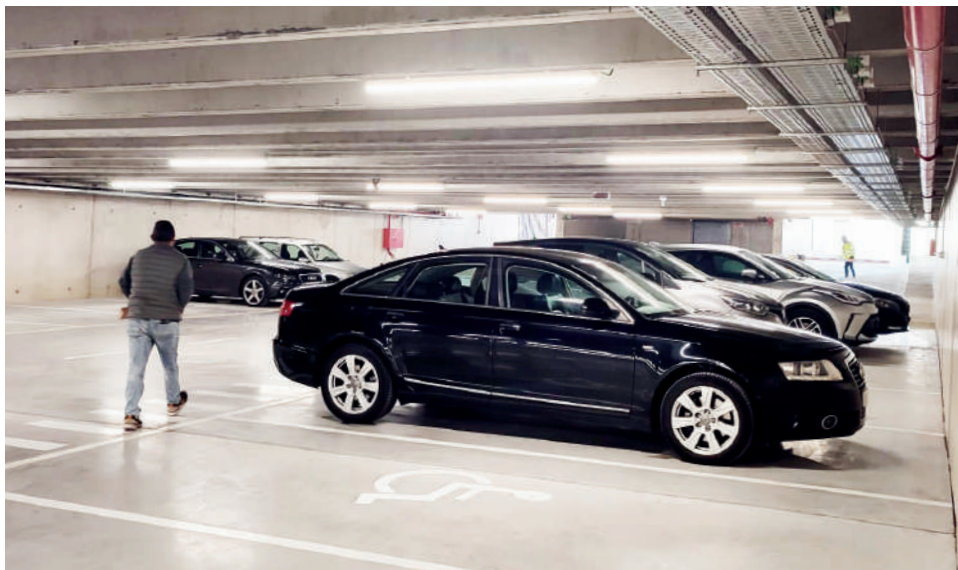
Maria Celeste, de 76 anos e residente em Santa Maria de Lamas, é uma das discípulas de Ilda Couto. “Gosto das artes e já faço pintura em porcelana e em tecido, etc. sempre gostei, mas enquanto trabalhei mão tinha tempo. Gostava da arte de pintura, mas já pus a ideia um bocado de lado... Este género de pintura é menos complexo”.

“Nem sempre apetece sair de casa, mas quando se chega à Universidade Sénior fica-se melhor”, diz, sorridente, Maria Celeste. “O tempo é bem passado e nossa oficina trabalha-se com as mãos, mas pode-se dar à língua”. •

4500 Espinho

RECAFE

Parque subterrâneo aberto “para o bem da cidade”



O parque de estacionamento subterrâneo do ReCaFe está oficialmente aberto ao público desde o passado domingo, dia 13 de novembro.

LISANDRA VALQUARESMA

NA ÚLTIMA segunda-feira, num dia em que a chuva se fez sentir em vários momentos do dia, alguns utilizadores já o experimentavam, tal como é o caso de António Armindo. Natural de Espinho, confessa que acompanhou de perto a construção da infraestrutura e, por isso, é “com agrado”, que vê a obra concluída. “Sinto-me contente por finalmente estar disponível. Quem é de Espinho sabe os problemas que a cidade tem com o estacionamento e um parque destes fazia toda a falta, acredito que foi por isso que o decidiram construir”, afirma o atual reformado.

Apesar de ver esta abertura com bons olhos, António não esconde a sua desilusão por ter acontecido de forma tão tardia. “É pena que isto aconteça tantas e tantas vezes. Infelizmente não foi só com o parque subterrâneo e há aí outras obras que, a meu ver, se vão arrastar no tempo também, mas o importante é que abram para bem desta cidade que tem sido muito castigada”.

Ao mesmo tempo em que se debate com algumas dificuldades para efetuar o pagamento do estacionamento depois da sua utilização,

Carlos Sousa confessa à Defesa de Espinho que “não está habituado a lidar com as máquinas de pagamento automático”, mas que “tudo se resolve”. Residente na freguesia de Anta, Carlos vem com frequência à cidade, especialmente durante a manhã para fazer a sua atividade física habitual. Por ser novidade, decidiu estacionar pela primeira vez no parque do ReCaFe. “Vi, com surpresa, que havia carros a descer para o parque e foi aí que soube que já estava a funcionar. Como tinha curiosidade em ver como estava estacionei cá também”, conta o antense, mostrando-se satisfeito. “É realmente uma obra grande e ainda não estou habituado a termos algo assim em Espinho, mas penso que irá ser bom para todos, pelo menos espero que acabe com o mau estacionamento que tem acontecido, embora ache que no verão foi muito pior”, conclui.

Ainda que não venham a Espinho com regularidade, as amigas Tânia Silva e Ana Marta confidenciam saber das dificuldades em estacionar na cidade, principalmente quando, no verão, frequentavam a praia da Baía. “Vivemos em Miramar, mas, como temos amigos em Espinho, vínhamos alguns

dias para cá fazer praia e lembro-me que tínhamos a necessidade de vir sempre mais cedo para conseguir lugar para deixar o carro”, recorda Ana Marta, acrescentando que “no próximo verão isso já não vai acontecer”. “Vimos nas redes sociais que o parque já estava aberto e hoje, como vamos estar algum tempo em Espinho e está a chover, decidimos experimentar” conta Tânia Silva, confidenciando que a estrutura “parece ter muito boas condições”.

Recorde-se que para a utilização do parque é necessário o pagamento de uma quantia de 40 cêntimos por cada hora de estacionamento, algo que vai acontecer “até ao final do ano, procurando facilitar e estimular o acesso ao nosso comércio local durante a quadra natalícia e desincentivando o estacionamento abusivo à superfície”, afirmou Miguel Reis, presidente da Câmara Municipal de Espinho.

O novo parque de estacionamento, cuja abertura estava prevista há um ano, é uma obra integrada no projeto ReCaFe e tem a capacidade para 400 lugares. As entradas e saídas a norte situam-se no largo da Graciosa, enquanto a sul estão próximas à praça Progresso. •

400

LUGARES DE ESTACIONAMENTO

0,40

CÊNTIMOS/HORA



Quem é de Espinho sabe os problemas que a cidade tem com o estacionamento e um parque destes fazia toda a falta”

António Armindo



É realmente uma obra grande e ainda não estou habituado a termos algo assim em Espinho, mas penso que irá ser bom para todos”

Carlos Sousa



IMPOSTO SOBRE IMÓVEIS

Câmara Municipal aprova redução de IMI em prédios urbanos, mas aumenta para o triplo em prédios devolutos

Guetim e Paramos também vão ver taxa reduzida para 0,35% para incentivar investimento e crescimento.

A Câmara Municipal de Espinho aprovou esta semana uma redução no IMI (Imposto Municipal sobre Imóveis) de 0,39% para 0,38% da taxa a aplicar a prédios urbanos, numa medida que considera “que vem dar continuidade a uma política gradual e responsável de desoneração fiscal das famílias espinhenses”. Com o objetivo de promover uma “discriminação positiva das freguesias mais afastadas do centro urbano”, a Câmara Municipal decidiu ainda reduzir a taxa para 0,35% nas freguesias de Guetim e em Paramos, afirmando que “no futuro será estendida a outras zonas”. Com esta medida, a autarquia espera “incentivar o investimento e crescimento” destas duas freguesias do concelho.

Apesar de aprovar esta redução, a Câmara Municipal decidiu, por outro lado, aplicar mão pesada aos donos de prédio devolutos, agravando “para o triplo a taxa a aplicar” e “onerando os proprietários de imóveis desocupados e degradados como forma de incentivar a sua reabilitação e a regeneração urbana”. • LV

SOLIDARIEDADE

Rotary promove um concerto pela Ucrânia

O Rotary Club de Espinho está a organizar, para dia 26 de novembro, um concerto solidário pela Ucrânia. O momento vai acontecer no auditório do Casino Espinho, às 21h30, e vai contar com a participação de Pete Marquis, D'Alma e The Four New Dock's, elementos musicais ligados ao próprio clube. • LV

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

SUPERMERCADO

Novo Oriente

RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230

COVIRAN

4500 Espinho

VERBAS DO TURISMO DE PORTUGAL

Santa Casa da Misericórdia e Novasemente são as mais penalizadas

O total das verbas do Turismo de Portugal é maior este ano, mas a redistribuição é diferente do ano passado. Santa Casa da Misericórdia e Novasemente GD terão sido as entidades mais penalizadas, com uma redução mais acentuada.



© SARA FERREIRA

MANUEL PROENÇA

O **TURISMO** de Portugal atribuiu este ano uma verba de 485.365,82 euros (mais 20.028,29 euros do que contemplou no ano passado), no âmbito da contrapartida anual pela concessionária da zona do jogo em Espinho, a Solverde SA, para subsídios a conceder a entidades com relevância social no Município de Espinho em 2022. Mas houve coletividades que tiveram uma quebra substancial em relação ao ano anterior e outras que viram acrescentados valores.

Na lista de entidades contempladas com os referidos subsídios, que teve o crivo do Município de Espinho no que concerne à avaliação e proposta, à qual a Defesa de Espinho teve acesso, comparativamente àquilo que fora atribuído há um ano, registou-se uma quebra de 20 mil euros na verba que será entregue à Santa Casa da Misericórdia de Espinho, de quatro mil euros ao Novasemente GD e de 2.500 euros na Associação Folclore Concelho Espinho, sendo estas as coletividades que viram, significativamente, reduzidas a sua receita.

Em contrapartida, foram compensadas entidades como o Centro Social de Paramos (mais 16 mil euros

do que no ano anterior), Cerciespinho (mais 10 mil euros) ou a Cooperativa Nascente (mais dois mil e 500 euros), e a entrada de novas coletividades como Associação de Enfermagem "O Toque", Associação "Manhãs ao Rubro", Associação "O Mar é Nosso - Espinho", Associação "Rusga de S. Pedro de Espinho", Associação Desportiva da Vila de Silvalde, Confraria da Caldeirada de Peixe e Camarão de Espinho, Federação Concelhia das Associações de Pais Espinho, GymnoStar - Associação Desportiva, Moto Clube de Espinho, Núcleo de Montanha de Espinho, Obra Vicentina de Auxílio ao Cigano (OVAC) e o Sporting Clube de Silvalde.

Na proposta aprovada por maioria pela Câmara, com os votos contra dos vereadores do PSD, enumeram-se alguns preceitos que a autarquia apurou como "a promoção, participação e dinamização de ações e o trabalho de acompanhamento que visam a integração e a valorização do ser humano, que vêm sendo desenvolvidas pelas associações e outras entidades do concelho de Espinho", assim como "o quadro de dificuldades emergente de fatores exteriores e internos de mutações da ambiência social, em que a intervenção junto dos mais

desprotegidos e desfavorecidos económica e socialmente toma uma relevância merecedora da maior atenção, sendo que a ocupação dos tempos livres e a partilha de vivências é elemento potenciador e diferenciador de boas práticas". A Câmara atende, ainda, nesta avaliação "a importância e a valorização das intervenções das instituições no terreno, em momentos e ambiências de grande exigência e disponibilidade".

Os social democratas, na sua declaração de voto, consideram que "não foi apresentado nenhum documento de suporte à avaliação da justiça dos valores propostos, nomeadamente, que informem quais os critérios de atribuição dos valores, legalidade das entidades consideradas" e que "permitam uma análise justa e isenta". •

TOTAL

2022
485 365,82€

2021
465 337,53€

Entidades	2022	2021
ADCE	50.000,00 €	50.000,00 €
Sporting Clube Espinho	50.000,00 €	50.000,00 €
Santa Casa da Misericórdia de Espinho	45.000,00 €	65.000,00 €
Centro Social Paramos	36.000,00 €	20.000,00 €
Cerciespinho	36.000,00 €	25.000,00 €
Associação Académica de Espinho	35.000,00 €	35.000,00 €
Academia de Música de Espinho	30.000,00 €	30.000,00 €
A.H.Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho	30.000,00 €	30.000,00 €
Nascente - Cooperativa de Ação Cultural, CRL	12.500,00 €	10.000,00 €
Oporto Golf Clube	10.000,00 €	10.000,00 €
Centro Social Paroquial S. Tiago de Silvalde	10.000,00 €	6.937,53 €
Associação Patinhas Sem Lar	10.000,00 €	7.500,00 €
Fabrica da Igreja da Paróquia de N.ª S.ª D' Ajuda de Espinho	8.165,82 €	6.000,00 €
Associação Futebol Popular Concelho de Espinho	6.000,00 €	6.000,00 €
C.S.C.D. -Trabalhadores Câmara Municipal Espinho	5.000,00 €	5.000,00 €
Rancho Folclórico S. Tiago de Silvalde	5.000,00 €	5.000,00 €
Associação Folclore Concelho Espinho	5.000,00 €	7.500,00 €
N.G.D. Novasemente Grupo Desportivo	5.000,00 €	9.000,00 €
A Familiar de Espinho - Associação Mutualista	4.000,00 €	4.000,00 €
Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Espinho	4.000,00 €	4.000,00 €
Associação Cultural - FEST	3.000,00 €	3.000,00 €
Fabrica da Igreja Paroquial de Anta	3.000,00 €	3.000,00 €
Ass. Beneficência Cultura e Recreio de Paramos-ABCR	2.000,00 €	1.250,00 €
Associação Cultural e Recreativa da Cidade de Espinho	2.000,00 €	1.500,00 €
Banda União Musical Paramense	2.000,00 €	2.000,00 €
Orfeão de Espinho	1.500,00 €	1.250,00 €
Associação Columbófila Guetim	1.500,00 €	1.500,00 €
Associação Cultural e Recreativa Tuna Musical de Anta	1.500,00 €	1.500,00 €
Grupo Columbófilo Silvalde	1.500,00 €	1.000,00 €
Grupo Desportivo - A Ronda	1.500,00 €	1.000,00 €
Sociedade Columbófila Andorinhas de Paramos	1.500,00 €	1.000,00 €
Grupo Columbófilo Espinho	1.500,00 €	1.200,00 €
Ass. de Socorros Mútuos S. Francisco Assis de Anta	1.500,00 €	1.500,00 €
Associação Social e Desenvolvimento da Vila de Anta	1.500,00 €	1.500,00 €

Entidades	2022	2021
Banda Musical S. Tiago de Silvalde	1.500,00 €	1.500,00 €
Fabrica Ig. Paróquia S. Tirso de Paramos	1.500,00 €	1.500,00 €
Fabrica Ig. Paroquial da Freg. S. Tiago de Silvalde	1.500,00 €	1.500,00 €
Fabrica Ig. Paroquial de Freg. S. Estêvão de Guetim	1.500,00 €	1.500,00 €
Grupo Columbófilo Anta	1.500,00 €	1.500,00 €
GymnoStar - Associação Desportiva	1.500,00 €	
Grupo Cultural e Recreativo Semente	1.250,00 €	1.250,00 €
Rancho Folclórico N.ª Sra. Altos Céus	1.250,00 €	1.250,00 €
A. D. Cruzeiro Sisto Silvalde	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. Lomba de Paramos	1.000,00 €	1.000,00 €
Grupo Desportivo da Idanha	1.000,00 €	1.000,00 €
Grupo Desportivo dos Outeiros	1.000,00 €	1.000,00 €
Infantário Jardim de Infância Costa Verde	1.000,00 €	1.000,00 €
Aero Clube da Costa Verde	1.000,00 €	1.000,00 €
Associação Academia Marfoot Silvalde	1.000,00 €	1.000,00 €
Associação Águias Paramos	1.000,00 €	1.000,00 €
Ass. Cantinho Ramboia Futebol Clube	1.000,00 €	1.000,00 €
Ass. Cultura Ensino de Espinho - Universidade Sénior	1.000,00 €	1.000,00 €
Ass. das Obras Sociais S.Vicente Paulo - Espinho	1.000,00 €	1.000,00 €
Ass. das Obras Sociais S.Vicente Paulo - Guetim	1.000,00 €	1.000,00 €
Ass. das Obras Sociais S.Vicente Paulo - Paramos	1.000,00 €	1.000,00 €
Ass. das Obras Sociais S.Vicente Paulo - S. Joaquim	1.000,00 €	1.000,00 €
Ass. das Obras Sociais S.Vicente Paulo - Silvalde	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. de Esmojães	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. e Recreativa Ponte de Anta	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. Escola de Formação de Espinho - Os Tigres	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. Freguesia Anta	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. Guetim Futebol Clube	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. Paramos	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. Quinta de Paramos	1.000,00 €	1.000,00 €
A. D. Rio Largo Clube Espinho	1.000,00 €	1.000,00 €
A. Grupo Desportivo Juventude da Estrada	1.000,00 €	1.000,00 €
A. Grupo Desportivo Regresso	1.000,00 €	1.000,00 €
Clube de Tênis de Espinho	1.000,00 €	1.000,00 €
Corpo Nacional Escutas - Agrupamento 1114 Anta	1.000,00 €	1.000,00 €
Corpo Nacional Escutas - Agrupamento 274 Espinho	1.000,00 €	1.000,00 €

Entidades	2022	2021
Grupo Desportivo Bairro Ponte Anta	1.000,00 €	1.000,00 €
Grupo Desportivo Estrelas Vermelhas Silvalde	1.000,00 €	1.000,00 €
G. D. Benfazer Cultura Desporto Paramos	1.000,00 €	1.000,00 €
Grupo Recreativo Estrelas Ponte Anta	1.000,00 €	1.000,00 €
Império Anta Futebol Clube	1.000,00 €	1.000,00 €
Os Magos - F.C. de Anta	1.000,00 €	1.000,00 €
Associação Diabéticos Espinho	1.000,00 €	2.000,00 €
Associação Leões Bairristas Futebol Clube	1.000,00 €	2.500,00 €
Associação Espinho Vida	1.000,00 €	500,00 €
Coro dos Amigos da Música	1.000,00 €	500,00 €
Associação "O Mar é Nosso - Espinho"	1.000,00 €	
Associação "Rusga de S. Pedro de Espinho"	1.000,00 €	
Associação de Enfermagem "O Toque"	1.000,00 €	
Núcleo de Montanha de Espinho	1.000,00 €	
Obra Vicentina de Auxílio ao Cigano (OVAC)	1.000,00 €	
Ass. Cultural Espinho Mar a Cantar	500,00 €	500,00 €
A. D. da Vila de Silvalde	500,00 €	
Ass. Antigos Alunos das Escolas da Feira e Tourada	500,00 €	500,00 €
Ass. Ex-Combatentes Ultramar Vila de Silvalde	500,00 €	500,00 €
Ass. Moradores da Idanha	500,00 €	500,00 €
Ass. Portuguesa de Artes Marciais - APAM	500,00 €	500,00 €
Clube Caçadores Costa Verde	500,00 €	500,00 €
Confraria Caldeirada de Peixe e Camarão de Espinho	500,00 €	
Federação Concelhia Associações Pais Espinho	500,00 €	
Liga dos Amigos do ACES Espinho/Gaia - LACES	500,00 €	1.000,00 €
Liga dos Amigos do Hospital Distrital de Espinho	500,00 €	500,00 €
Liga dos Combatentes	500,00 €	500,00 €
Lions Clube Espinho	500,00 €	500,00 €
Moto Clube de Espinho	500,00 €	
Rotary Clube Espinho	500,00 €	300,00 €
Probus Clube de Espinho	300,00 €	300,00 €
Grupo Juventude dos Outeiros	300,00 €	300,00 €
Associação "Manhãs ao Rubro"	300,00 €	
Sporting Clube de Silvalde	300,00 €	
Ass. Desportiva Convívio Corga Silvalde		1.000,00 €
Ass. Velhas Guardas B. Voluntários Cid. Espinho		300,00 €

4500 Freguesias

SILVALDE

Novo centro de saúde da Marinha “com valências reforçadas” e sem colocar em causa USF Mar à Vista

Câmara Municipal não esconde possibilidade de novo centro de saúde vir a evoluir para uma Unidade de Saúde Familiar.

LISANDRA VALQUARESMA

UMA UNIDADE de Cuidados de Saúde Personalizados, a Unidade de Cuidados na Comunidade de Espinho, atualmente a funcionar em Arcozelo, a Unidade de Recursos Assistenciais Partilhado, a funcionar dispersamente em Espinho e Gaia e um Gabinete de Saúde Oral são as valências que o município de Espinho prevê a funcionar conjuntamente no novo Centro de Saúde da Marinha, algo que poderá estar ativo já no próximo ano.

Este novo espaço de saúde, que vai operar na antiga Escola da Marinha 1, em Silvalde, já viu o seu projeto de arquitetura aprovado pela Administração Regional de Saúde do Norte, resultado de “um processo de longos meses”, tal como explica a Câmara Municipal, por entender que “era prioritário reabrir uma unidade de saúde na Marinha”. “O primeiro trabalho foi reunir os indicadores de saúde e os dados analíticos que o evidenciavam. Tendo essa informação, identificámos o edifício da antiga

escola da Marinha como um excelente equipamento para acolher o Centro de Saúde da Marinha e, em janeiro de 2022, apresentámos pela primeira vez à ARS Norte e ao ACeS Espinho/Gaia essa solução”, começa por explicar a autarquia, afirmando que “depois de várias reuniões entre a Câmara Municipal, a ARS Norte e o ACeS Espinho/Gaia, em março de 2022” foi enviada uma proposta à ARS Norte para a instalação de “um novo centro de saúde com valências reforçadas”.

Novo equipamento poderá vir a integrado na USF Mar à Vista?

Segundo a autarquia a resposta é negativa, explicando que a “grande virtude desta solução é precisamente conseguir desbloquear os problemas que foram gerados com a criação da USF Mar à Vista”.

Apesar de este novo projeto consistir na criação de uma Unidade Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP), a autarquia não esconde que se trata de “uma unidade independente com potencial de vir a evoluir para uma Unidade de Saúde Familiar (USF) que terá um nível de

abrangência que permitirá, inclusivamente, integrar utentes não só da Marinha e de Silvalde, mas também de outras unidades e zonas com proximidade geográfica”. Por isso, a possibilidade deste novo espaço levar ao encerramento da própria unidade Mar à vista “não é um cenário que esteja em cima da mesa”, diz a Câmara Municipal, reforçando que “para além de uma grande conquista para Silvalde e para os silvaldenses, esta solução beneficiará todo o concelho uma vez que, com esta reorganização” é possível dar “um passo muito importante na melhoria dos cuidados de saúde primários em todo o concelho”, já que se consegue “libertar espaço em locais atualmente sobrelotados” e dotar “estas unidades de melhores condições de acesso e serviços aos seus utentes”.

Recorde-se que a extensão de saúde da marinha, em Silvalde, acabou por encerrar, em 2019, apesar do descontentamento dos utentes da freguesia. •

ANTA

Antenses saem à rua para ver procissão em honra de S. Martinho

ANTA parece ter sido brindada com o tão famoso verão de S. Martinho. Numa manhã de domingo repleta de sol, os antenses saíram à rua para celebrar o S. Martinho, padroeiro da paróquia de Anta, mesmo antes da chegada da chuva já da parte da tarde.

Apesar das comemorações já terem começado na sexta-feira passada, foi neste domingo, dia 13 de novembro, pelas 11 horas, que se celebrou a missa solene em honra do padroeiro e a habitual procissão que, acompanhada pela Tuna Musical de Anta e pela fanfarra de Vilar de Andorinho, contou com a participação de 23 andores.

À noite, a diversão prosseguiu, às 20H30, com a atuação do grupo SPO Dance e, depois, com os Impecáveis Band, às 21H30.

Recorde-se que no passado sábado a animação ficou a cargo de Top Dance e Os Solitários, e, na sexta-feira, atuou o grupo Nelly Correia. • LV



© FRANCISCO AZEVEDO

cada **EURO** conta

Intermediário de Crédito, o que são? E para que servem?

Numa altura tão complexa, em que tanto se fala de literacia financeira, a figura do intermediário de crédito começa a ganhar notoriedade. É difícil, senão impossível, estar sempre a par de todas as novidades e condições que a banca tem para oferecer. Percebendo essa necessidade, foi criada a figura do intermediário de crédito, alguém com conhecimentos e parcerias nos diferentes bancos e/ou financeiras que negoçia por si.

O intermediário de crédito é a pessoa, singular ou coletiva, que participa no processo de **concessão e negociação de crédito**. As suas funções são:

- Apresentar ou propor contratos de crédito aos consumidores;
- Prestar assistência a consumidores nos atos preparatórios de contratos de crédito, mesmo que não tenham sido apresentados ou propostos por si;
- Celebrar contratos de crédito com consumidores em nome das instituições mutuantes;
- Prestar serviços de consultoria, através da emissão de recomendações personalizadas sobre contratos de crédito.

O intermediário de crédito não tem permissão para conceder crédito, não podendo também intervir na comercialização de outros produtos ou serviços bancários. Apenas uma instituição autorizada pode conceder crédito.

Quais as vantagens do seu processo ser acompanhado por um intermediário de crédito?

O intermediário de crédito pratica um serviço **sem encargos** para o cliente. Graças ao conhecimento na área e às diferentes parcerias com as instituições financeiras, consegue negociar **melhores condições** a seu favor e **agiliza o processo**, evitando que o cliente perca muito tempo.

Um intermediário **procura a melhor opção** para o cliente, pois este pratica um **serviço personalizado e especializado**, tendo sempre em conta as **suas necessidades**. Explicando e ajudando em todas as dúvidas ou complicações que possam surgir. Muitas vezes o intermediário protege-o de aceitar propostas não muito vantajosas, fazendo com que **poupe bastante dinheiro**.

Dicas

Mantenha-se informado

Tenha mais que uma solução para poder analisar

Peça um serviço de consultoria

Uma vez que a banca e as financeiras são as mesmas, não vale a pena recorrer a mais que um intermediário. Escolha o da sua confiança

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 CRÉDITO ESPINHO

4500 Região

TRANSPORTES

Rede Expressos muda para o novo Terminal de Campanhã



A Rede Expressos, no Porto, passará, em 22 de novembro, do Campo 24 de Agosto, para o terminal intermodal de Campanhã.

A RODOVIA Rede Expressos já encetara parcialmente, em 1 de agosto, a sua operação no Terminal Intermodal de Campanhã (TIC), no Porto, com uma dezena de frequências diárias para destinos no norte do país e para Lisboa. A oferta de viagens vai triplicar e a sinalética no TIC será ampliada, assim

como a informação prestada aos passageiros. O terminal de Campanhã é uma estrutura intermodal que junta, no local, autocarros da STCP, operadores privados, comboios urbanos e de longo curso, metro e táxis e dispõe de um parque de estacionamento para 230 automóveis e 100 bicicletas.

Trata-se de um investimento superior a 13 milhões de euros que visa retirar centenas de autocarros pesados de passageiros do centro da cidade, contribuindo para uma redução equivalente a 1.776 toneladas de petróleo na baixa do Porto. É também uma oportunidade para os passageiros da Rede Expressos fazerem as suas ligações não só para o centro do Porto, através de outros meios públicos de transporte, mas também para destinos fora da área Metropolitana do Porto. O terminal do Campo de 24 de Agosto, inaugurado em maio de 2017, é assim encerrado, cumprindo-se desta forma a vontade da Câmara do Porto de libertar o centro urbano da cidade da circulação de veículos pesados de passageiros. Ainda não foi revelado o futuro do equipamento. Entretanto, foi dado nota de que “a STCP Serviços, Transdev e Rede Expressos estão a fazer um trabalho conjunto para otimizar os fluxos de transportes públicos na cidade, no sentido de oferecer às populações melhor qualidade de serviço e maior eficiência na operação”. •

SANTA MARIA DA FEIRA

Balcão Único do Prédio regista nove mil edificações rústicas

EM SETE meses de itinerância (de abril a outubro) pelas 31 freguesias do concelho de Santa Maria da Feira, o Balcão Único do Prédio (BUPi) registou cerca de nove mil prédios rústicos. Terminada a primeira fase, a Câmara Municipal reforça a campanha de proximidade em diferentes freguesias, disponibilizando um balcão de atendimento, em períodos específicos, nos edifícios das juntas de freguesias. Até ao dia 11 de novembro, o BUPi está, em simultâneo, em duas freguesias: em Vila Maior, encerrando a primeira fase do périplo por todas as freguesias iniciado em abril, e em Argoncilhe, dando início ao reforço desta campanha de proximidade do serviço à população, esclarecendo quaisquer dúvidas e partilhando informação útil. O BUPi volta às freguesias de Romariz e Fiães, até ao próximo dia 25, a Lobão e Arrifana, de 28 de novembro a 2 de dezembro, a Escapães, entre 5 e 9 de dezembro, a Vale e Canedo, de 12

a 23 de dezembro. O registo de terrenos é fundamental para certificar os direitos de propriedade, considerando que a sua inscrição nas Finanças não é suficiente para garantir a proteção do proprietário. É indispensável fazer o registo na Conservatória do Registo Predial que será gratuito ao apresentar a localização da propriedade, obtida através do BUPi. Além disso, o registo na Conservatória é obrigatório quando se pretende comprar ou vender um terreno. Aberto em julho de 2021, o BUPi permite aos feirenses identificar e registar os seus prédios rústicos e mistos, de forma simples e gratuita, garantindo a titularidade e a marcação dos limites de cada propriedade. O BUPi de Santa Maria da Feira resulta de uma candidatura ao Norte 2020 – “Cadastro Simplificado” e integra a Rede Nacional de Balcões BUPi. •

ESPINHO/GAIA

LACES agenda assembleia

FOI CONVOCADA para 28 de novembro, pelas 17 horas, uma assembleia-geral da Liga dos Amigos do ACES Espinho/Gaia, para a apresentação e aprovação do plano de atividades para o ano de 2023. A assembleia da LACES Espinho/Gaia, sediada na Rua 37, consta também da apresentação e aprovação do orçamento provisional para 2023 e da análise do regulamento das ajudas técnicas. •

OVAR

Movimento 2030 propõe “perímetro ambiental”

A COMISSÃO permanente do Movimento 2030 propõe a criação do projeto “Perímetro Ambiental do Município de Ovar”. “O município tem uma vasta área ambiental, o que nos leva a defender uma maior preocupação, organização e investimento nos espaços utilizados pelos nossos munícipes e por quem nos visita”. O Movimento 2030 também alerta que “a floresta é inegociável” e opõe-se a novos abates no concelho. No Plano de Gestão Florestal, delineado pela Câmara Municipal de Ovar, foram destinados para abate 31 talhões. •

Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade

+Liberdade

Liberdade económica e desempenho ambiental

Os líderes mundiais reuniram-se no Egipto para a COP27 (Conferência das Partes da Convenção Quadro das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas), com o objetivo de chegarem a acordo sobre medidas para travar o aquecimento global.

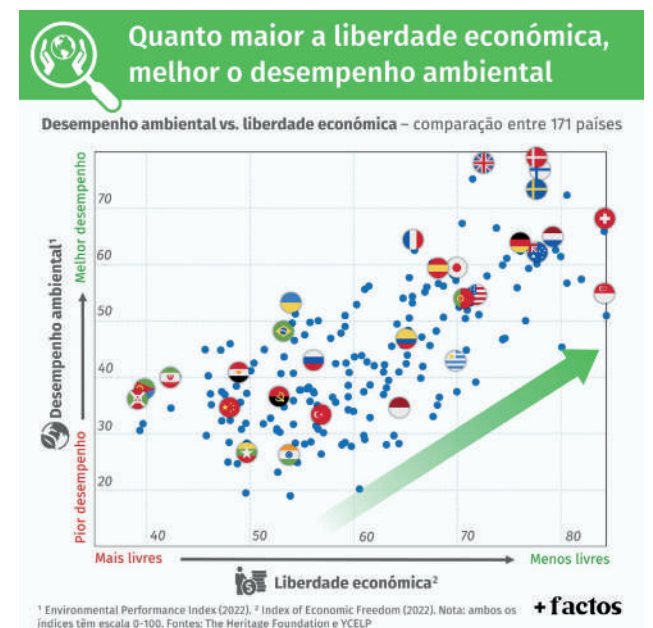
Apesar da importância da temática, as questões ambientais são habitualmente instrumentalizadas por quem defende maior intervenção centralizada nas economias. Tem-se propagado o preconceito de que a liberdade económica é incompatível com a preservação ambiental, mas, na realidade, o que se verifica é precisamente o inverso: defender a descentralização e os instrumentos de mercado tem-se revelado a melhor forma de proteger o ambiente.

Analisando a correlação entre liberdade económica (através do “Index of Economic Freedom”, da The Heritage Foundation) e desempenho ambiental (proveniente do estudo “Environmental Performance Index”, do Yale Center for Environmental Law & Policy), percebe-se que quanto maior for a liberdade económica, melhor é o desempenho ambiental. No topo da tabela dos países com melhor desempenho ambiental encontramos países do Norte da Europa, que são, ao mesmo tempo, dos países que mais liberdade económica garantem aos seus cidadãos e empresas. No fundo da tabela, encontramos países com baixos índices de liberdade económica, essencialmente países asiáticos e africanos.

Portugal é o 48.º país com melhor desempenho ambiental (último da União Europeia), sendo o 31.º país com melhor pontuação no índice de liberdade económica (16.º na UE).

Os números revelam, por isso, que não temos de optar entre a economia e o ambiente. Não existe uma inevitável dicotomia quando se discute o ambientalismo. Nem sequer está em causa o capitalismo. A liberdade económica foi e tem sido um instrumento fundamental para que os agentes de mercado inovem e encontrem modelos mais eficientes de preservação e valorização do ambiente. Se a emoção superar a racionalidade, perdemos a economia e perdemos o ambiente.

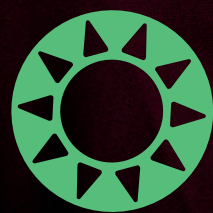
André Pinção Lucas e Juliano Ventura
14 de novembro de 2022



18+ JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

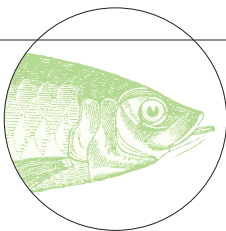
ERA ÓBVIO?

APOSTASSES



SOLVERDE.PT
SÃO MUITOS ANOS

É do nosso mar



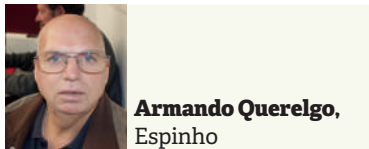
VOX POP

O Campeonato do Mundo do Catar arranca já no próximo domingo, mas a estreia da seleção nacional só acontece dia 24, com o Gana, equipa que integra o grupo H, juntamente com o Uruguai e a Coreia do Sul. Os espinhenses acreditam na seleção e na hipótese de esta chegar à final, mas alertam para a importância da fase de grupos.

MANUEL PROENÇA



Força Portugal



Armando Querelgo,
Espinho

1 - Sempre que puder, vou ver os jogos do Mundial do Catar. Gosto que a seleção nacional ganhe e se isso acontecer ficarei muito satisfeito. Qualquer seleção, ao marcar presença num Campeonato do Mundo e ao vencer os três jogos da fase de grupos, poderá ser campeã. Mas aquilo que Portugal vai fazer dependerá muito do que as outras seleções fizerem.

2 - Não posso criticar as escolhas do selecionador porque, todas as escolhas que ele faça, serão sempre alvo de críticas. Há uns que gostam e outros que não. Nunca haverá unanimidade nesse âmbito. O Fernando Santos escolheu aqueles que pensou serem os melhores para a equipa. É ele que terá de assumir as responsabilidades pelas escolhas que fez. ●



Artur Martins,
Espinho

1 - Espero conseguir acompanhar este Mundial, só se me acontecer alguma coisa. Vou fazê-lo de alma e coração. Espero que este grupo nos traga glória, porque já passámos por muitas tristezas. Depois do nosso título europeu, temos capacidades para chegar longe. O grupo de Portugal não é fácil, mas estou convencido de que conseguiremos ultrapassar a fase de grupos. Temos equipa para isso.

2 - Concorro com todas as escolhas, menos uma: o João Mário. Está a fazer um bom trabalho no Benfica, mas não está no melhor momento. Temos muita fruta, mas não sei se o selecionador sabe escolher as maças que quer. Por outro lado, há lá jogadores estrangeiros naturalizados portugueses, o que vai um bocado contra o espírito da seleção ser formada apenas por portugueses. Mas a verdade é que tenho fé de que podemos chegar muito longe. Somos um dos candidatos ao título. ●



Gil Lopes,
Espinho

1 - Em princípio, vou acompanhar este Mundial do Catar. Sei que temos uma boa seleção, mas não sabemos quem iremos encontrar pela frente. Por outro lado, o clima é capaz de não nos ajudar muito. O grupo de Portugal tem dois países que estão habituados a jogar em temperaturas elevadas e poderão ter alguma vantagem aí. Portugal terá de se manter muito firme.

2 - Não concordo, nem discordo. Eles é que mandam. Não sou como alguns que fazem contas a quantos jogadores vão deste ou daquele clube. Nós temos de aceitar as escolhas, porque o que queremos é que Portugal vença. A jogarem em Portugal, não vejo nenhum jogador que devesse ser incluído na lista. Já ouvi algumas críticas em relação ao António Silva e, como simpatizante do Sporting CP, também poderia perguntar por que razão não vai o Gonçalo Inácio? A decisão é do Fernando Santos. Para mim, os que lá estão são os melhores. ●



José Gomes,
Espinho

1 - Só não acompanharei o Mundial se adormecer! Espero que tudo corra bem à nossa seleção. Quero que a seleção de Portugal ganhe sempre.

2 - Vejo um jogador que está lesionado há dois meses e foi escolhido, e o Renato Sanches, que é um bom jogador, ficou de fora. Fico triste com isso. Gostaria que o António Silva fizesse um grande Mundial. ●



Manuel Teixeira,
Espinho

1 - Vou acompanhar a competição. Espero que as trocas do Fernando Santos sejam as acertadas, porque temos bons jogadores.

2 - São muitos jogadores e alguém terá de ficar de fora. Se calhar teria deixado de fora o António Silva, mas compreendo que o selecionador queira levar um rapazito novo. Eu escolheria outros. Mas espero que o jogador do Benfica consiga ser bem-sucedido. ●

CORREIO DO LEITOR

Expliquem, mas, por favor, devagarinho!

Li na Defesa de Espinho (DE) do passado dia 06/10/22, que a empresa que estava a construir o Estádio Municipal – PEMI Engenharia e Construção, Lda., não iria continuar com a obra por falta de condições. Li também que a autarquia (CME), estando muito empenhada em concluir tal obra, terá aprovado a cessão da posição contratual a outra empresa, pelo que estaria a desenvolver contactos com o objetivo de encontrar alternativa e já teria até encontrado disponibilidade, por parte da ABB, empresa com a qual mantém um diferendo sobre as obras do ReCaFe, e sem realizar novo concurso para o efeito. Sobre os milhões de euros a mais e dados como facto consumado: então queriam construir um estádio sem iluminação e fundações assentes em terreno sem estudo geológico? De quem é a responsabilidade por este erro mais do que grosseiro? E que iniciativas tomou/vai tomar a CM Espinho, com vista a responsabilizar os autores destas inacreditáveis falhas? Sobre as obras do ReCaFe:

Não sei se os leitores se lembram, mas quando foi feita a apresentação pública no Multimeios do projeto vencedor do concurso para esta empreitada, foi-nos “vendida” a ideia de que iria ser criado uma espécie de bosque, ou alameda com um volume arbóreo ao melhor estilo de uma “Avenue Champs Élysées”. E afinal, o que temos: um conjunto de montículos, embrulho de chaminés e obstáculos ao emblemático traçado urbanístico de Espinho, com mamarrachos no alinhamento de vários arruamentos perpendiculares ao mar, etc., etc.. Mas aqui, e para isto, também há mais uns milhões a pagar sem que ninguém explique a responsabilidade por tal situação!

Carlos Alberto Silva
S. Félix da Marinha

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

POSTAS DE “SARDINHA”



Anuncie
NA DEFESA

CONSULTE AS
CONDIÇÕES
+351 227 341 525



opinião
Ricardo Fidalgo

Do nosso (m)ar

Talvez seja – só pode – da década a morar fora daqui. Ia escrever “a viver fora daqui”, mas toda a gente sabe que não fica bem começar uma crónica a mentir. Quase toda a gente, vá, que também há políticos que escrevem crónicas.

Voltando ao que interessa, moro fora de Espinho há uns anitos, mas continuo a viver cá.

De facto, não vejo outro motivo que não seja o défice prolongado de Código Postal, invariavelmente abaixo do valor de referência 4500, para ter começado recentemente a sentir em cada chegada a Espinho que o ar desta cidade é diferente. E falo em sentido literal: se me trouxessem de olhos vendados, bastaria respirar para me saber em casa. Bem reconheço que em Cacia, por exemplo, sentem o mesmo, mas por motivos do extremo oposto do espectro sensorial.

Sempre acreditei que as pessoas são feitas dos sítios em que nascem e crescem, feitas do mar ou dos rios, dos quarteirões recortados em quadriculas ou cheios de colagens de ruas, avenidas, travessas, becos, vielas ou sem quarteirões de todo, de planícies ou de montanhas; mas nunca tinha pensado em pessoas feitas do ar que respiram. Pelo menos, nunca de forma tão evidente como as chegadas ao nosso cantinho me têm feito crer ultimamente.

Há um pormenor a ressaltar: em Espinho, te-

ndo o privilégio de trabalhar junto ao mar. É esse o lugar que me recebe quase sempre e que terá parte grande no encanto que me toma sempre que saio do carro e respiro. Em boa verdade, até já o senti em dois outros locais: Ilha Terceira, nos Açores, e Ilha do Príncipe, em São Tomé e Príncipe. Ambos com mar, como Espinho, mas com a concorrência desleal de paisagens verdes que só acabam na areia e que fazem a cada vez mais minguada Bicha das Sete Cabeças (ou Parque da Cidade) parecer aqueles vasos em miniatura que se vendem junto às caixas dos supermercados. Seria mais do que injusto comparar o “nosso” oxigénio com o “deles”.

Muitos dirão que um coração romântico e uma cabeça com imaginação são mais responsáveis por este fenómeno do que propriamente a boca e um nariz-de-septo-ainda-mais-desviado-tal-a-invasão-de-zaragatoas-dos-anos-recentes. Não sei, não vou tentar saber, não quero, prefiro acreditar que o (m)ar que me criou é o mesmo (m)ar que agora se apruma para me receber. De alma e coração, pés e cabeça, boca a sorrir de orelha a orelha e o tal nariz massacrado por testes pandémicos.

“É impossível lembrares-te disso, Ricardo Nuno!”, ouvi em todas as vezes em que era colocada em dúvida uma memória que me levava mais atrás no tempo do que seria suposto – tudo nesta vida, não se entusiasmem! Mas se as imagens sempre estiveram presentes em instantâneos bem suportados por álbuns fotográficos recheados, tento agora recordar-me ao que cheirava Espinho enquanto me fazia crescer.

E, de repente, esse ar invade-me: as escadas dos Prédios do Violas, a Escola da Tourada, o Pavilhão da Académica, depois o do Espinho, depois os túneis do estádio, para

onde fugíamos sempre que o Sr. Abílio se distraía por dois segundos; as peixeiras que passavam para casa, o caminho a pé pela linha do vouguinha até Silvalde, às cavalitas da Dulce ou do Guedes, o ‘Ciclo’ e a ‘Industrial’ e o ‘Liceu’; o Salão Paroquial, os croisants do Palácio, o perfume a bola de Berlim na Rua 19 pela madrugada.

*Em momentos de dúvida,
já sei o caminho: está
na altura de voltar
a tocar em Espinho,
respirar como só cá
(já esclarecemos a
concorrência desleal,
Terceira e Príncipe!) e
ganhar fôlego para voltar
à estrada.*

O mar, o nosso mar! E o nosso ar que, afinal, estive lá sempre e em cada sítio e que de poucos quilómetros precisou para provocar saudades.

Foi esse (m)ar que me viu querer ser músico e me serviu de palco para estrear quase todas as bandas que criei. Em momentos de dúvida, já sei o caminho: está na altura de voltar a tocar em Espinho, respirar como só cá (já esclarecemos a concorrência desleal, Terceira e Príncipe!) e ganhar fôlego para voltar à estrada.

Foi esse (m)ar que me viu ser jornalista, tantas e tão boas recordações daqueles tem-

pos no Bancada Central e na Rádio Costa Verde e no Jornal de Espinho, onde cheguei um dia a ser Chefe de Redacção (foi mesmo um dia, que o feito da altura era ligeiramente mais torcido). E O JOGO, onde fui “o miúdo de Espinho”, com tanto orgulho.

Foi a esse (m)ar que durante 11 anos regressi bancário, numa relação de amor a ódio à medida que se tornava tão evidente que o caminho era outro. Carreira pelo Porto e tal, até que chega o dia do “vais trabalhar para Espinho”. As correntes do nosso (m)ar a fazerem das suas e a trazerem-me para casa até a estrada se tornar mais nítida.

É esse (m)ar que me traz à Defesa de Espinho, com o ego insuflado por tamanha honra. Escrevo a primeira crónica sentado à escrivaninha do meu Avô, que mesmo a viver (a morar, a morar...) no Algarve é leitor inveterado deste jornal. E é, também, um verdadeiro espinhense, um dos principais responsáveis pela forma como respiro a nossa terra.

Mais do que o Código Postal com que estamos marcados nas diversas fases da vida, saibamos sempre viver Espinho, fazer por merecer o que herdamos e, acima de tudo, criar condições para que as próximas gerações inspirem e expirem por cá desta maneira. Com brio, com raça vareira e com a alma a sorrir sempre que ouvirem “é o miúdo de Espinho”.

Quando nos disserem “tens tão bom ar” vamos saber de onde ele veio. ●

Músico





SÃO JOGOS POR TODO O LADO



 JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

necrologia

† Maria Lassaete Encarnação Carneiro

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



(Viúva de Ângelo Ferreira Carneiro)
Paramos

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo se associaram à sua dor. Comunica que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 18, sexta-feira, pelas 18:00 horas, na Igreja Paroquial de Paramos, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Paramos, 17 de novembro de 2022

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

† Margarida Alves Pereira

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua de Esmojães
Anta - Espinho

Seu marido, filha, irmão, sobrinhos 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 18 de Novembro, pelas 19 horas na Igreja Paroquial de Anta. A família desde já agradece.

Anta, 17 de novembro de 2022

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

† Origenes Fernando Maia (Rei dos Móveis)

MISSA DE 1.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



Sua esposa, filhos, noras e neta vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido dia 23, quarta-feira, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

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

Espinho, 17 de novembro de 2022

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

† Manuel Domingues de Sousa

17.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



Quando a orquestra toca, sentimos a melodia como sempre nos fez ouvir.

A linguagem dos sons dos instrumentos mantém viva a ausência.

Saudades? Todos os dias.

† Agostinho de Sousa Ferreira

45.º ANIVERSÁRIO DO SEU FALECIMENTO



Com grande saudade, seus filhos e restante família vêm, por este meio, comunicar que a missa do 45.º aniversário do falecimento do seu ente querido, será celebrado terça-feira, dia 22, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho, agradecendo, desde já, a todas as pessoas que possam comparecer.



Clínica Pacheco


DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

IMPLANTOLOGIA (ALL ON 4) • CIRURGIA ORAL • ESTÉTICA DENTÁRIA
REABILITAÇÃO ORAL • ORTODONTIA (TB INVISALIGN)

Cheque-Dentista | EDP | SAMS | SAMS Quadros | Saúde Prime
Victoria Seguros | Future | Healthcare | Salvador Caetano

📍 Rua 8, n.º 381 Espinho 📞 227 342 718 / 929 074 937
🌐 clinicajorgepacheco@net.novis.pt



DEFESA DE ESPINHO - 4724 - 17 NOVEMBRO 2022

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ESPINHO

EDITAL
ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Convoco, nos termos do artigo 23º do Compromisso, os Irmãos da Santa Casa da Misericórdia de Espinho, para se reunirem em Assembleia Geral Ordinária, no dia 29 do mês de novembro, pelas 17:30 horas, na sua sede sita no Lar da Terceira Idade na Rua da Idanha, n.º 300, Anta - Espinho, com a seguinte ordem de trabalhos:

a) Apreciar, discutir e aprovar o Plano de Atividades e Orçamento para o Exercício do ano de 2023.

Se à hora marcada não estiver presente a maioria da Assembleia (quórum estatutário) a reunião iniciar-se-á, trinta minutos depois, com os que estiverem presentes, conforme estabelecido no n.º 1 do artigo 25º. Esta Assembleia é anunciada por Edital afixado na sede, por anúncios e comunicada por mensagem eletrónica.

Espinho, 14 de novembro de 2022

O Presidente da Assembleia Geral
Eng.º Edgar Alves Ferreira



DEFESA DE ESPINHO - 4724 - 17 NOVEMBRO 2022

ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPINHO

EDITAL
SESSÃO EXTRAORDINÁRIA

(7/12/2022 - eleição de novo membro da Comissão Executiva Metropolitana da Área Metropolitana do Porto)

José Emanuel Teixeira Carvalhinho, Presidente da Assembleia Municipal de Espinho, procede por este meio - em cumprimento das disposições conjugadas dos nos 1 e 2 do artigo 43.º, do n.º 1 do artigo 44.º e do n.º 1 do artigo 60.º da Lei n.º 169/99, de 18 de setembro, na sua redação atual -, à convocação para a sessão extraordinária desta Assembleia Municipal, com vista à eleição de um novo membro da Comissão Executiva Metropolitana da Área Metropolitana do Porto (cf. artigos 74.º e 103.º/4 do Regime Jurídico das Autarquias Locais – RJAL, constante do Anexo à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na redação atual), que terá lugar no próximo dia 7 de dezembro de 2022, com início marcado para as 21h30m, no Centro Multimeios de Espinho.

Mais se informa que a presente eleição ocorrerá em simultâneo para todas as 17 assembleias municipais da Área Metropolitana do Porto, reunidas em sessão extraordinária à mesma hora e com a mesma ordem de trabalhos.

Nos termos do estabelecido no n.º 5 do artigo 74.º do RJAL, só podem participar e votar nesta sessão extraordinária da assembleia municipal os membros eleitos das assembleias municipais, com base nos quais se apura o quórum.

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

Espinho, 11 de novembro de 2022.

O Presidente da Assembleia Municipal,
José Carvalhinho, Dr.



Especialidade em Peixe de Mar

Os Melinhos

Restaurante Marisqueira

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



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

qui 17 Farmácia de Anta
Rua Tuna Musical 907 - Anta
227 341 109

sex 18 Farmácia Teixeira
Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho
227 340 352

sáb 19 Farmácia Santos
Rua 19, n.º 263 - Espinho
227 340 331

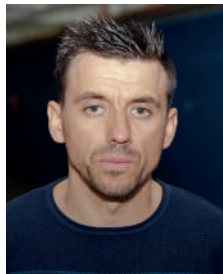
dom 20 Farmácia Paiva
Rua 19, n.º 319 - Espinho
227 340 250

seg 21 Farmácia Higiene
Rua 19, n.º 395 - Espinho
227 340 320

ter 22 Grande Farmácia
Rua 8, n.º 1025 - Espinho
227 340 092

qua 23 Farmácia Conceição
Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde
227 311 482

defesa-ataque



Entrevista.

“Tenho 37 anos e, em princípio, este será o meu último ano como jogador”

Fary, foi do futebol para o futsal do SC Silvalde. p16-17

Efeméride.

Homenagem a Carlos Padrão e Humberto Cruz marcam 108 dos tigres.

Presidente, Bernardo Gomes de Almeida, promete um virar de página do clube. p18

Futebol.

Retorno do SC Espinho aos profissionais está à vista.

Tigres poderão adquirir direitos de participação da UD Vilafranquense SAD. p18

Voleibol.

Januário Alvar põe fim à carreira de jogador.

Ao final de três décadas, antigo internacional espinhense vai dedicar-se a ser treinador. p19

VOLEIBOL

Casa cheia para o dérbi de domingo



ANTEVISÃO. Domingo é dia do primeiro dérbi espinhense da época em voleibol. A Académica de Espinho recebe o SC Espinho, no seu pavilhão, às 16 horas. Miguel Maia e Tiago Rachão, os treinadores das equipas espinhenses, fazem o lançamento de um dos jogos mais aguardados. Espera-se casa cheia. No entanto, a jornada dupla do fim de semana traz partidas difíceis e importantes para as duas equipas.

MANUEL PROENÇA

DEPOIS DE, na pré-temporada, terem dado um cheirinho daquilo que poderia acontecer, eis o primeiro dérbi espinhense oficial da presente temporada. Os acadêmistas, liderados por Miguel Maia, recebem uma equipa do SC Espinho renovada e com um novo treinador, Tiago Rachão. Um dérbi é sempre um dérbi e, por isso, ninguém estará em vantagem, à partida.

“Espero ter pela frente um jogo complicado, difícil para as duas equipas porque ambas estão a lutar para ficar nos oito primeiros lugares da fase regular”, disse à Defesa de Espinho o técnico e jogador da Académica de Espinho, Miguel Maia. “A luta está renhida porque há várias equipas com essas pretensões. Nós iremos tentar tirar partido do fator casa,

sabendo de antemão que iremos encontrar um SC Espinho aguerrido e que tem provado o seu valor em alguns dos pavilhões por onde tem jogado fora de casa”, sublinhou o treinador acadêmista elogiando os atletas adversários que “têm mostrado terem a capacidade de jogar o jogo do princípio ao fim”. “Este SC Espinho é diferente, não tem um plantel luxuoso, mas tem um seis-base que irá dar tudo em campo e que nos irá criar muitas dificuldades”, vaticinou.

Miguel Maia viveu vários dérbi vestindo a camisola do clube do Mocho e a dos tigres. “No início da minha carreira, com uma equipa mais nova, conseguíamos nivelar o jogo com grandes equipas do SC Espinho”, recorda o atleta, acrescentando que quando foi jogar para os alvinegros os tigres “tiveram sempre uma supremacia bastante

grande”.

Para Miguel Maia, atualmente, esta diferença já não é notada, dado o projeto que foi implementado nos mochos. No entanto, segundo o acadêmista, “jogos entre estas duas equipas são sempre difíceis e todos os querem jogar. Agora em circunstâncias muito diferentes em relação ao passado porque as duas equipas estão a lutar, taco a taco, por um lugar que garanta a manutenção”.

Para Miguel Maia, o fim de semana será bastante complicado, com a jornada dupla. “Será muito difícil para as duas equipas. O nosso adversário não tem um plantel muito vasto e terá de utilizar os mesmos jogadores no sábado e no domingo. Terá de vencer contra um adversário direto, a Académica de S. Mamede. Nós teremos o mesmo problema, porque vamos jogar a Santo Tirso,

que é um pavilhão difícil. Teremos de ganhar esse jogo. No domingo, tanto nós, como o nosso adversário, temos de ganhar. Vencer será muito importante para a nossa caminhada”, evidenciou o treinador/jogador acadêmista.

Miguel Maia espera que o público apareça em força, no domingo. “Somos a capital do voleibol e o SC Espinho é o maior clube português de voleibol. Sinto que a Académica de Espinho está a voltar a ter a adesão de muitos adeptos, pelo projeto que implementou desde o ano passado. Temos 17 equipas de voleibol e mais de 300 atletas, um record no clube. Por isso, teremos responsabilidades acrescidas e faz parte do nosso projeto fazer com que as pessoas compareçam no pavilhão aos nossos jogos, apoiando, vibrando e engrandecendo este projeto”, concluiu.

“A EQUIPA VENCEDORA SERÁ AQUELA QUE ERGAR MENOS”

Também o treinador do SC Espinho acredita que o dérbi de domingo será equilibrado. “Espero um jogo típico de um dérbi dos últimos tempos, desde que os clubes se voltaram a encontrar, depois da subida de divisão da Académica de Espinho”, disse Tiago Rachão, acrescentando que se tratam de duas equipas que, “apesar de terem os mesmos objetivos finais (manutenção), pensam em chegar na melhor forma possível neste sprint que é esta primeira fase do campeonato”. “Acredito que a equipa vencedora será aquela que errar menos e que tiver mais vontade e acreditar ao longo de grande parte do jogo”, afirmou o treinador dos tigres.

Tiago Rachão foi jogador do SC Espinho antes de en-

veredar pela carreira de treinador. “O meu grande rival sempre foi a Académica de Espinho. Sempre me foi inculido este espírito dentro do clube de forma saudável”, recordou, acrescentando que “é bom que na cidade se volte a sentir esse vibrar e interesse por este tipo de jogos. São dois clubes da cidade, que a representam muito bem e precisam do apoio dos seus adeptos para que o dérbi seja mais visto, comentado e falado. Acredito que a cidade, neste momento, está com os dois clubes”, disse o treinador tigre.

Tiago Rachão reconhece que o momento da sua equipa não é o melhor, mas, apesar de tudo, sente o apoio dos adeptos. Em todos os pavilhões onde vamos, temos sempre muita gente a apoiar-nos. Por isso, acredito que no domingo não será diferente e que terá este espírito de rivalidade presente. Os adeptos querem ganhar tanto como nós. Mas isto será sempre dentro do respeito e de uma rivalidade saudável”, promete o técnico alvinegro.

Tiago Rachão considera que “nos dérbi as fraquezas acabam por ser um mal menor porque irá existir sempre muito empenho, ansiedade e muito coração para que as coisas saiam bem”, antevendo que as fragilidades sejam dissipadas.

O treinador do SC Espinho poderá ter de apostar em jovens atletas, levando-os ao seis inicial. “Não estamos a passar por uma fase fácil, fruto de algumas lesões. Poderemos ter de apostar na juventude e na nossa formação em peso”, admite Tiago Rachão, reconhecendo que pode faltar maturidade em determinadas fases do jogo, mas não se mostrando especialmente preocupado com o que considera ser um “por-

DADOS

2008/2022

23 jogos campeonato
20 vitórias SC Espinho
3 vitórias AA Espinho

2019/2022

2 vitórias AA Espinho
2 vitórias SC Espinho

“Teremos responsabilidades acrescidas e faz parte do nosso projeto fazer com que as pessoas compareçam no pavilhão aos nossos jogos, apoiando, vibrando e engrandecendo este projeto”

MIGUEL MAIA, TREINADOR/JOGADOR DA AA ESPINHO

“É bom que na cidade se volte a sentir esse vibrar e interesse por este tipo de jogos. São dois clubes da cidade, que a representam muito bem e precisam do apoio dos seus adeptos para que o dérbi seja mais visto, comentado e falado”

TIAGO RACHÃO, TREINADOR DO SC ESPINHO

menor”. “Se não lançarmos agora estes jovens e se não lhes dermos alguma estrutura, nunca mais teremos esta oportunidade”.

O treinador dos tigres quer, agora, pensar no jogo de sábado, com a Académica de S. Mamede. “Queremos muito vencer esse jogo. Se conseguirmos ganhar, o jogo de domingo será ainda melhor porque será mais intenso. O dérbi é um dérbi e será sempre um jogo bom. Mas para mim, o jogo de sábado será mais importante do que o de domingo”, conclui. ●

defesa-ataque

FARY - JOGADOR DO SC SILVALDE

“Gostaria de dar uma alegria ao presidente sendo campeão e levar o clube à 1.ª Divisão distrital”



© FRANCISCO AZEVEDO

ENTREVISTA. A alcunha tem a ver com o antigo craque do Boavista e foi-lhe dada, enquanto jovem, por treinar com uma camisola amarela que fazia lembrar o senegalês. Fary, o nome de guerra de Tiago Arruda, tem 37 anos e ainda joga futsal, no SC Silvalde. Nasceu no Bairro Piscatório, passou pelos escalões de formação de futebol do SC Espinho e rumou ao futsal silvaldense. Padeiro de profissão, Fary ainda tem tempo para se dedicar à modalidade e o seu sonho é levar o clube à 1.ª Divisão Distrital.

MANUEL PROENÇA

Como foi o seu primeiro contacto com o futsal?

Comecei no SC Silvalde, quando era miúdo. Nessa altura jogava com os velhotes e agora sou eu o velhinho da equipa. Estava no futebol do SC Espinho e esses meus amigos velhinhos trouxeram-me para este clube. Andei aqui durante um ano e não fui inscrito, para ver se me adaptava e se gostava, realmente, da modalidade.

Mais tarde, o Cidade Lourosa fez-me uma proposta para ir jogar para lá e decidi acompanhar os tais meus amigos. Estava nas camadas jovens daquele clube e fui chamado aos seniores. Depois fui para a Casa do FC Porto de Lourosa, passei pelo Fiães, pelo S. João de Ver e no Maceda, na época passada. A minha passagem pelo Canedo não me deixa boas recordações. Sou um homem de palavra e eles não se portaram bem. Além disso, essa altura coincidiu com o nascimento da minha filha. Por isso, só estive lá meia época.

Deixou o futebol muito cedo?

Deixei aos 13 anos. Aos 16 anos fui experimentar o futsal. Comecei a trabalhar muito cedo e, por isso, nessa altura já tinha emprego. Na minha família, éramos cinco filhos e se quiséssemos ter alguma coisa tínhamos de trabalhar. Trabalho

na Pepim há 22 anos. O patrão, na altura, precisava de um moço e, por isso, aos 15 anos comecei a trabalhar. **O futsal foi uma paixão!**

Foi, de facto, uma paixão. É um desporto com muita velocidade, muito ativo e leva a que tenhamos de pensar e executar muito rapidamente. É uma modalidade muito tática e puxa muito pelos jogadores na tomada de decisões. Não se pode esperar que os adversários façam alguma coisa e, por outro lado, é um jogo muito coletivo. Na minha opinião, a formação do futebol deveria passar pelo futsal.

O meu filho foi para os traquinas do Lourosa e convidaram-me para desempenhar o papel de treinador-adjunto no futsal dos traquinas. E talvez isto me leve a continuar ligado ao futsal por mais uns anos.

Como é que surge o nome, Fary?

Não tem nada a ver com Tiago! Antigamente, o Novasemente GD organizava torneios de futsal no antigo pavilhão do SC Espinho. Participavam várias equipas de cafés. As equipas começaram a evoluir e a realizar treinos. Convidaram-me para participar num desses torneios. Fizemos um pequeno treino só para nos conhecermos e eu usava uma camisola amarela. Nessa altura, o senegalês Fary futebol jogava no Beira-Mar. Era miúdo e eles passaram a chamar-me Fary por

ter a camisola amarela. Foi uma brincadeira que pegou e ainda hoje sou conhecido pelo Fary. Mas isto acontece muito no futsal. Muitos jogadores têm alcunhas que nada têm que ver com os seus nomes.

Qual foi o seu melhor momento no futsal?

Tenho grandes momentos ao longo da minha carreira. No SC Silvalde tenho momentos inesquecíveis. Saí de Silvalde muito novo e não me esqueço que era a mascote da equipa. No ano passado, no Maceda, tive momentos fantásticos. Não deixei lá amigos, mas sim, irmãos. Sei que poderei contar com eles para o que eu precisar. O mesmo acontece nesta equipa do SC Silvalde, onde estou agora. No Cidade de Lourosa tenho mais amizades, como o Martelinho, o Bruno Rodrigues, Nelsinho e tantos outros.

Não consigo particularizar um bom momento porque são muitos os que tenho tido no futsal. Registo estas grandes amizades que, para mim, é o mais importante. A minha carreira tem-me deixado muito feliz.

Tem momentos de tristeza no futsal?

Apenas nas derrotas, porque ninguém gosta de perder. Houve, também, uma final four da Taça de Aveiro, pelo Cidade de Lourosa, que não conseguimos ganhar. Poderíamos ter feito a dobradinha...

“Descanso muito pouco e deveria dormir mais. Mas quem corre por gosto não cansa!... O futsal, para mim, é um escape ao stress e até faz esquecer o trabalho. É verdade que ando cansado, mas quando a bola começa a rolar não me faltam forças para correr atrás dela”

Alguma vez pensou abandonar a modalidade?

Abandonei a modalidade um ano, na altura em que saí do S. João de Ver. Nesse ano, fui dispensado do clube sem saber muito bem porquê! Fiquei triste por ter deixado de estar com os meus colegas e amigos. Senti que foi uma facada que os dirigentes me deram pelas costas, porque não me deram qualquer explicação. Quando, no ano anterior, tinha ajudado a construir a equipa. Se me tivessem dito que não contavam comigo, porque o treinador não queria estava dada a explicação! Mas nem isso fizeram. Fizeram tudo nas minhas costas, convidando jogadores que tinha sido eu a levar para lá na

“Tenho 37 anos e, em princípio, este será o meu último ano como jogador. Mas já ando a dizer que vou deixar a carreira de jogador há cerca de seis anos!... Mas se este for mesmo o último ano, irei terminar onde comecei: no SC Silvalde”

época anterior.

Sou pai de duas crianças e acabei por poder estar mais tempo com elas.

Qual foi o treinador que mais gostou?

O Miguel Couto foi, para mim, um dos melhores treinadores que tive. Era um técnico que sabia muito de tática. Era treinador da seleção de sub-20 do Porto e tinha ido para o Fiães, onde eu estava a jogar. Ele é professor e, por isso, não estava sempre na mesma escola. Ele chegou a treinar o SC Silvalde. Mas posso dizer que tive treinadores que, além de realizarem o seu trabalho como técnicos, eram verdadeiros amigos como foi o caso do Vítor Coelho, que gostava de ouvir os jogadores. Este ano, estou a gostar muito do Ricardo Rodrigues que é uma pessoa humilde e conhecedora do futsal. Ainda o estou a conhecer, mas estou a gostar muito de estar a trabalhar com ele. É um jovem treinador que acredito que poderá chegar longe na modalidade.

Quais foram os atletas de referência que jogaram consigo?

O meu primo, o João Pereira, que já jogou no SC Silvalde. Estivemos juntos em Lourosa. Mas há também o Tadeu, Sérgio Fonseca, Paulo

Santos, Martelinho, Bruno Rodrigues, Gusto, Fadu, Nelsinho, entre outros.

Qual o jogador nacional com quem mais se identifica?

Gosto muito do Israel. Cheguei a jogar com ele num torneio em Santa Maria de Lamas. Mas admiro, também, o Formiga. Mas o Israel é um jogador muito calmo, com um perfil que corresponde ao seu futsal. É um jogador taticamente muito bom e defende muito bem. O pouco tempo que estive com ele, no torneio, aprendi muito. É um líder de uma equipa na zona defensiva.

Por que regressou ao SC Silvalde?

Foi o presidente que o chamou?

O presidente, José Saxe, não se mete nisso. Não é puxar o saco, mas quem o conhece pensa o mesmo que eu: ele é o melhor presidente de um clube de Aveiro. É alguém que procura sempre o melhor para o clube e que cumpre a palavra. É a imagem do SC Silvalde que tem como base a humildade.

O convite foi feito pelo treinador, Ricardo Rodrigues. O resto foi só seguir o que me dizia o coração. O meu coração estava e estará sempre no SC Silvalde, clube da minha terra. O bom filho à casa torna, como se costuma dizer.

Quando pensa abandonar a carreira de jogador?

Tenho 37 anos e, em princípio, este será o meu último ano como jogador. Mas já ando a dizer que vou deixar a carreira de jogador há cerca de seis anos!... Mas se este for mesmo o último ano, irei terminar onde comecei: no SC Silvalde.

O que espera deste campeonato?

Este está a ser um dos melhores campeonatos de 2.ª Divisão distrital dos últimos tempos. Está a fazer com que me voltem memórias antigas dos campeonatos de Aveiro, que era uma prova do povo, muito circunscrita a uma pequena região do próprio distrito. A maioria

DADOS

Tiago José Jesus Arruda

37 anos

Fixo/Ala

2012/2013

FC CIDADE LOUROSA

2013/2016

SC SILVALDE

2016/2017

JUVENTUDE DE CANEDO

2017/2019

FIÃES SC

2019/2020

S. JOÃO VER

2021/2022

CCR MACEDA

2022/2023

SC SILVALDE

das equipas estão muito próximas nesta zona mais a norte de Aveiro. Em qualquer das equipas encontramos amigos. Por vezes até nos instigamos, apostando que vamos vencer uns aos outros. É algo de muito saudável e de bonito. Dentro de campo esquecemos as amizades e todos queremos vencer. Por exemplo, tenho grandes amigos no Novasemente GD. É isto que dá alma a este campeonato e que o irá tornar muito renhido.

Este ano não haverá campeão no início da segunda volta, porque as equipas estão todas muito reforçadas.

Acha que existem rivalidades com o clube vizinho Novasemente GD?

São rivalidades saudáveis, até porque as direções dos clubes dão-se bem. Isto é algo de invulgar. Muitas vezes, é por causa dos dirigentes que os clubes não se entendem. Mas neste caso, isso não acontece. Cada clube construiu o seu plantel e quando jogam entre si é para ganhar. O Novasemente GD é um clube cinco estrelas e humilde como o SC Silvalde.

Quais são os seus objetivos pessoais?

Acho que, este ano, o SC Silvalde será campeão e que poderei encerrar aqui a minha carreira.

Estou muito feliz porque a minha mulher acompanha-me aos jogos.

“Acho que faz falta o SC Silvalde ter um pavilhão, mais aconchegante e onde nos sentíssemos em casa. A distância das bancadas para o campo é muito grande. Não sentimos tanto o calor do adepto. É isto que puxa pelos jogadores e que faz com que façam coisas bonitas”

Sinto a família ao meu lado naquilo que gosto de fazer e, por isso, não sei... Quero ver se acabo bem esta época. Gostaria de dar uma alegria ao presidente José Saxe, sendo campeão e levar o clube à 1.ª Divisão distrital. O clube não pode estar abaixo disso, tendo em conta o seu historial.

O que faz falta o SC Silvalde?

No jogo com o Novasemente GD tivemos a presença de uma massa adepta muito boa, mas acho que faz falta o SC Silvalde ter um pavilhão, mais aconchegante e onde nos sentíssemos em casa. A distância das bancadas para o campo é muito grande. Não sentimos tanto o calor

do adepto. É isto que puxa pelos jogadores e que faz com que façam coisas bonitas. Eles conseguem incentivar cada um de nós, chamando pelo nosso nome.

Os adeptos estão a voltar ao futsal, depois da pandemia. Isto está a dar uma vida enorme à modalidade.

O que faz na sua vida profissional?

Sou padeiro. Levanto-me às 3 horas da madrugada, para começar a trabalhar uma hora depois. Faço isto todos os dias e só descanso ao domingo.

Como consegue praticar desporto ao mesmo tempo?

É complicado porque saio dos treinos à meia-noite. Descanso muito pouco e deveria dormir mais. Mas quem corre por gosto não cansa!... O futsal, para mim, é um escape ao stress e até faz esquecer o trabalho. É verdade que ando cansado, mas quando a bola começa a rolar não me faltam forças para correr atrás dela.

Qual a mensagem que gostaria de deixar aos jovens praticantes de futsal?

Joguem futsal com paixão, sem pensarem que têm, forçosamente de serem grandes jogadores. O mais importante é que se divirtam, que arranjem amigos na modalidade e nas equipas onde estão. O futsal tem de ser como uma família. O futsal é alegria do princípio ao fim. •



© FRANCISCO AZEVEDO



© FRANCISCO AZEVEDO

defesa-ataque

FUTEBOL

SC Espinho poderá regressar à 2.ª Liga na próxima época



Criação de uma SAD poderá levar os tigres ao futebol profissional

Os tigres poderão voltar ao futebol profissional em 2023/2024. A solução passa por constituir uma SAD, que virá a adquirir os direitos de participação desportiva da UD Vilafranquense SAD.

O **SC ESPINHO** poderá vir a jogar na 2.ª Liga, já na próxima temporada, através de uma parceria com os atuais acionistas da UD Vilafranquense SAD, segundo noticiou na terça-feira o portal desportivo zerozero.

O referido meio de comunicação dá nota de que "se a operação se concretizar, o SC Espinho terá de constituir uma SAD de forma a absorver o capital e a influência da empresa detida por Rubens Takano Parreira, um empresário brasileiro que tem Henrique Sereno, ex-futebolista de FC Porto e Vitória de Guimarães, a representá-lo no futebol".

De acordo com a notícia do zerozero, "a licença desportiva que está na SAD do Vilafranquense passaria para o emblema de Espinho", dando a possibilidade aos tigres de jogarem no segundo escalão do futebol nacional.

Segundo a Defesa de Espinho conseguiu apurar, o projeto em questão passa pela constituição da Sporting Clube de Espinho, Futebol SAD, que irá adquirir os direitos de participação desportiva da UD Vilafranquense SAD, ficando assim com a possibilidade de se substituir a esta na 2.ª Liga. Um processo muito semelhante ao registado pelo Estrela da Amadora com o Club Sintra Football. De acordo com informações conseguidas pela Defesa de Espinho, o projeto pretende aproveitar o

estádio municipal em construção, que terá todos os requisitos para jogos das ligas profissionais. Por seu turno, os atuais acionistas da SAD do Vilafranquense irão participar no capital da nova entidade e assumir o investimento relativo ao futebol profissional.

Todo o teor deste projeto deverá ser anunciado em breve, de forma oficial, aos sócios do SC Espinho, tendo depois de ser aprovado em assembleia geral do clube.

Até ao momento, não foi possível contactar o presidente do SC Espinho, Bernardo Gomes de Almeida, no sentido de nos confirmar a notícia.

Certo é que, Bernardo Gomes de Almeida já deixou algumas dicas no seu discurso de sexta-feira, durante as comemorações do 108.º aniversário do clube. O líder dos tigres afirmou que "o SC Espinho precisa de um renovado projeto desportivo e financeiro". Como tal, a direção, segundo o presidente, tem "trabalhado arduamente nesse projeto, meses a fio, com o intuito de devolver o clube aos palcos que já pisou no desporto português". "Será talvez o passo mais importante e decisivo da nossa gestão", adiantou Bernardo Gomes de Almeida dando nota de que "o regresso do clube ao futebol profissional está mais perto do que as pessoas possam pensar", prometendo dar a conhecer o pro-

jeito aos sócios para o aprovarem em assembleia geral.

HOMENAGENS A CARLOS PADRÃO E A HUMBERTO CRUZ NOS 108 ANOS DOS TIGRES

O tributo a personalidades, Carlos Padrão com o Prémio Joaquim Moreira da Costa Júnior e a Humberto Cruz, a título póstumo, com o Prémio Manuel de Oliveira Violas, foi o ponto mais alto da Assembleia Geral do SC Espinho que assinalou os 108 anos da coletividade e que se realizou, em dia de S. Martinho, no auditório do Casino Espinho.

Na sua intervenção, o presidente da direção dos tigres teceu os mais rasgados elogios aos dois principais homenageados (Carlos Padrão fez-se representar por seu filho, Nuno Vitó, por questões de saúde) e salientou as distinções entregues nas várias modalidades, nomeadamente aos campeões nacionais e regionais, não deixando de dar nota das dificuldades com que atravessam estas modalidades.

Nesta cerimónia foram distinguidos todos os atletas e equipas que conquistaram títulos nacionais e distritais, em todas as modalidades do clube.

Foram, também, homenageados os sócios com 50 e 25 anos de filiação que receberam os respetivos emblemas de ouro e de prata. ● MP

CAMPEONATO SABSEG

Folgada vitória e exibição de luxo

O **SC ESPINHO** alcançou uma robusta vitória no domingo, ante o SC Paivense, em jogo da oitava jornada do Campeonato Sabseg, Zona Norte. Os tigres bateram o último classificado, por 1-4 e ascenderam ao terceiro lugar da tabela.

Uma importante vitória, expressiva, que se coaduna com a exibição dos tigres. Os espinhenses alcançaram três golos sem resposta no primeiro tempo e praticamente no início do segundo tempo ampliaram para o 0-4.

Num jogo dominado pelos tigres, o conjunto de Castelo de Paiva ainda chegou ao golo, pouco tempo depois de sofrer o quarto.

O próximo adversário dos espinhenses é o Fiães, equipa que tem menos um ponto que o SC Espinho. ● MP

CAMPEONATO SABSEG (NORTE)



SC PAIVENSE



SC ESPINHO

1

4

JORNADA 08. 13/11/2022
Campo Municipal da Boavista, em Castelo de Paiva.

CARTÕES		SUBST.		AS EQUIPAS		SUBST.		CARTÕES	
V	A							A	V
				Rui Rodrigues	Diogo Santos				
				Pedro Vieira	Raf Pinto				
				Luís Ferreira	Ricardo Almeida	84			
		67		Luís Rebelo	Vitor Fonseca				
				Mateo Ovalle	Roger				
		60		Guilherme Aguiar	João Ricardo ©				
		70		Pedro Macedo	Belinha	84			
		35		Daniel Rodrigues	Lucas Lima	64			
		51	79	Sandro Henriques	Luka Oliveira				
				Carlos Fernandes	Wilson Rodrigues	84	75		
		60		Lucas Santana	Guilherme Cordeiro	84			
				Miguel Novais	Fábio Pais				
				Filipe Queiroz	Gabriel Costa				
				João Cândido	Paulo Cruz	64			
		60		Frank Mouteng	Simão Henriques	84			
		35		Isidro Beleza	Dimitri	84			
		79		Manuel Silva	Guga				
		79		Ruben Ramirez	Dida	84			
		60		Anibal Lopes	Mateus Nunes	84			

0-3 ao intervalo. **Marcadores:** 0-1, por Guilherme Cordeiro (11); 0-2, por Ricardo Almeida (19); 0-3, por Wilson Rodrigues (30); 0-4, por Isidro Beleza (49, pb); 1-4, por Lucas Santana (53)

ÁRBITRO: Luís Bastos (AF Aveiro)
ÁRBITROS AUXILIARES: Pedro Guedes e Fernando Roque

CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 Florange FC	8	6	2	0	18-4	20
2 U. Lamas	8	6	1	1	17-4	19
3 SC Espinho	8	4	3	1	11-6	15
4 Fiães SC	8	4	2	2	12-9	14
5 Canedo FC	8	3	3	2	13-12	12
6 ADC Lobão	8	3	1	4	14-9	10
7 FC Cesarense	8	2	2	4	9-12	8
8 UD Mansores	8	2	1	5	9-14	7
9 S. Vicente Pereira	8	0	3	5	9-21	3
9 SC Paivense	8	0	2	6	8-29	2

RESULTADOS 8.ª Jornada

SC Paivense	1-4	SC Espinho
FC Cesarense	2-2	Canedo FC
UD Mansores	0-5	Florange FC
S. Vicente Pereira	0-3	ADC Lobão
Fiães SC	0-2	U. Lamas

PRÓXIMA JORNADA (20 novembro)

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

VOLEIBOL

Januário Alvar põe fim a carreira de três décadas para se dedicar a treinador da AJM/FC Porto

Antigo internacional de voleibol decidiu colocar um ponto final na sua carreira de jogador, aos 38 anos e ao final de três décadas como jogador de voleibol e abraçou a carreira na Academia José Moreira/FC Porto como treinador principal da equipa de sub21 feminina.



ANTIGO INTERNACIONAL português, Januário Alvar tem um percurso não só no voleibol indoor como no voleibol de praia, onde se sagrou campeão nacional. De atacante passou a libero, em 2017, lugar que ocupou até ao final da sua carreira e que o levou à seleção nacional.

"Chegou ao fim uma das viagens mais bonitas da minha vida", disse o jogador nas redes sociais, anunciando há alguns dias o final da sua carreira como atleta.

"O momento é de grande emoção e nostalgia, mas, ao mesmo tempo, de felicidade e orgulho por tudo aquilo que alcancei", evidenciou Januário que enalteceu o papel que os clubes, Académica de Espinho, onde se iniciou e SC Espinho, onde finalizou a sua carreira, tiveram em todo o seu percurso.

"Neste percurso, em que só conheci duas cores (preto e branco), também

não posso esquecer, como é óbvio, a Associação de Jovens da Fonte do Bastardo. Nos Açores, vivi um curto período, mas muito bem-sucedido. Contribuí para a minha afirmação como jogador e para ascensão do próprio clube no voleibol nacional", deu nota o ex-atleta. "A todos eles, o meu muito obrigado por tudo aquilo que fizeram por mim", registou, acrescentando que através deles alcançou títulos e atingiu metas que "ficarão para sempre gravados" na sua memória.

"Ou tinha um projeto interessante que me aliciasse a continuar ou estava na hora de deixar de jogar", explicou Januário Alvar à Defesa de Espinho esta sua decisão de finalizar a carreira de atleta. "Tive propostas interessantes para seguir a minha carreira como treinador de voleibol e, por isso, só teria de dar continuidade a este meu projeto no desporto", justificou o atleta.

Januário Alvar não esconde que tinha a ambição de jogar até mais tarde, "pelo menos, até aos 40 anos", mas as propostas que lhe surgiram para continuar "não foram as mais interessantes" e, por isso, preferiu abandonar. "Ainda hesitei, mas o projeto que me ofereceram, como técnico, ajudou-me a tomar esta decisão", confessou.

Januário Alvar considera o projeto da AJM/FC Porto como "aliciante e de grande responsabilidade". "Vejo-o com bons olhos, sobretudo para o meu futuro como treinador", evidenciou, não escondendo que o FC Porto é o seu clube de coração e, por isso, sente-se "muito feliz com este novo desafio".

Resta agora levar a sua nova equipa e o novo projeto por diante. "Vamos estar na fase final e iremos lutar pelos títulos", garantiu o novo treinador da AJM/FC Porto. ● MP

FUTSAL - LIGA FEMININA PLACARD



Sementinhas não resistem a águias

© MÁRIO GOUVEIA

A NOVASEMENTE GD/Cavalinho perdeu com o SL Benfica, por 0-6, em jogo a contar para a 7.ª jornada da Liga Placard Feminina, realizado no Pavilhão Napoleão Guerra, em Cassufas.

Num jogo que não se afigurou fácil, as sementinhas ainda conseguiram resistir, sem sofrer um golo, até metade da primeira parte. Ao intervalo, as antenses perdiam por 0-2.

No segundo tempo, as águias ampliaram para o 0-3, três minutos depois do início e marcaram mais três golos a dois minutos do final do tempo regulamentar.

Com esta vitória o SL Benfica manteve a liderança da principal prova do futsal feminino e as sementinhas ocupam a oitava posição da tabela, com os mesmos pontos que o sétimo classificado, o Feijó.

No próximo sábado, as sementinhas deslocam-se à Quinta dos Lombos, último classificado. O jogo está agendado para as 19h30. ● MP



HÓQUEI EM PATINS

Mochos jogam em S. João da Madeira

A equipa de hóquei em patins da Académica de Espinho regressa este sábado ao campeonato, com uma deslocação a S. João da Ma-

deira para defrontar a AD Sanjoanense, às 18 horas.

O Campeonato Nacional da 2.ª Divisão esteve parado desde 29 de outubro passado e os mochos registaram, nessa altura, uma vitória (5-4) ante o CA Feira.

O conjunto liderado por André Azevedo está no sexto lugar da tabela classificativa e o seu próximo adversário é o segundo classificado. ● MP

FUTSAL

SC Silvalde e Novasemente vitoriosos

As equipas de futsal do Novasemente GD e do SC Silvalde venceram os respetivos jogos da sétima jornada do Campeonato Distrital da 2.ª Divisão Norte. Os silvaldenses foram a Gião bater a AJ Fiães B, por 1-2, com um golo alcançado por Ivo Almeida no último minuto da partida. Pedro Santiago foi o autor do primeiro golo dos silvaldenses.

O Novasemente GD teve a sua tarefa mais facilitada na receção, em Cassufas, ao Dinamo Sanjoanense B. Os antenses golearam o adversário, por 5-1. Os golos dos sementinhas foram marcados por Daniel Silva, Daniel Santos, Ricardo Oliveira (2) e Eduardo Garranas.

O SC Silvalde lidera a classificação e o Novasemente está na terceira posição.

No sábado o SC Silvalde recebe às 21 horas, na Nave Municipal de Espinho, a Associação Desportiva e Cultural MS e o Novasemente vai jogar às 18 horas a Castelo de Paiva com a AD Casal. ● MP

ATLETISMO

Rui Ferreira sagra-se vice-campeão distrital

O atleta Rui Ferreira, da Escola de Atletismo António Leitão, do SC Espinho, sagrou-se vice-campeão distrital de juniores, no Campeonato Distrital de Corta-Mato Longo que decorreu, no sábado, em Vagos.

Rui Ferreira alcançou o segundo lugar na prova de 6.000 metros com o tempo de 22m19s.

O SC Espinho destacou-se, também, com a participação dos seus três atletas juvenis

Márcio Dias, Rafael Fragoso e Patrick Ribeiro que foram vice-campeões distritais por equipas.

Na prova dos 4.000 metros, Márcio Dias alcançou o quarto lugar, com o tempo de 15m01s, enquanto Rafael Fragoso atingiu a sexta posição (15m31s) e Patrick Ribeiro o nono lugar com 17m12s. Estes resultados deram o segundo lugar por equipas ao SC Espinho no escalão juvenil. ● MP

GINÁSTICA RÍTMICA

Academistas conquistam título distrital de conjuntos

A Associação Académica de Espinho sagrou-se campeã distrital de conjuntos de ginástica rítmica.

Carolina Mota, Carolina Saxe, Flor Barbosa, Madalena Coutinho e Rita Duarte foram as cinco atletas academistas do escalão de iniciadas 5 Arcos que alcan-

çaram a medalha de ouro para o clube do Mocho.

Este grupo de ginastas irá participar no próximo fim de semana no Campeonato Nacional de Conjuntos, no Velódromo de Sangalhos. Trata-se da competição mais importante do calendário competitivo de conjuntos. ● MP

À descoberta da história e dos sabores de Felgueiras



Terra de mosteiro e de igrejas seculares, Felgueiras é palco, também, de iguarias e, principalmente, da produção de vinho verde. Para conhecer melhor este concelho, a cerca de uma hora de distância de Espinho, siga viagem e deixe-se envolver pela magia da história e dos sabores.

dia 1 PARA UMA NOVA ROTA de fim de semana, sugerimos uma passagem por Felgueiras. Para os apreciadores de vinho e natureza, a Quinta de Maderne oferece a possibilidade de aliar a estadia com os sabores típicos da região. Em formato de alojamento local, pode pernoitar no mesmo espaço onde é possível fazer provas de vinho e espumante e experimentar os vários frutos que a quinta produz, havendo especial destaque para o kiwi, um produto bem conhecido de Felgueiras. Mas antes de encerrar o dia, sugerimos uma

caminhada pela Alameda de Santa Quitéria, um espaço verde de grandes dimensões e que proporciona uma boa vista de Felgueiras. Com jardins e parques infantis, é uma boa opção para aproveitar juntamente com as crianças antes do anoitecer.

dia 2 EM FELGUEIRAS, o Mosteiro de Santa Maria de Pombeiro é de paragem obrigatória. Desconhecido por muitos, já que o concelho não figura no topo da lista mais visitadas no país, o local, para além de grande beleza, reve-

la muito do passado da região e do país e, por isso, é um excelente pretexto para iniciar o sábado com uma visita à freguesia de Pombeiro de Ribavizela.

Construído na segunda metade do século XI, o mosteiro está inserido numa paisagem verdejante, atraindo não só os que gostam de história e arquitetura, mas também os apreciadores de tempo ao ar livre e em pleno contacto com a natureza. Os extensos campos que o rodeiam, tornam tudo ainda mais especial, mas este monumento, incluído na Rota do Românico, é um dos mais importantes mosteiros beneditinos do Entre-Douro-e-Minho. E nem mesmo o incêndio que o afetou em grande parte, em 1809, fruto das invasões francesas lhe retirou o brilho que o caracteriza.

Classificado como Monumento Nacional a 23 de junho de 1910, as visitas são possíveis e têm um custo simbólico de dois euros. Além disso, o mosteiro é palco, ocasionalmente, de eventos e até concertos, tal como aconteceu no início do mês com o Ciclo Internacional de Concertos de Órgão de tubos.

E como Felgueiras também se faz de tradições e sabores, nada melhor que se sentar à mesa para os descobrir. No restaurante Brasão, aberto desde 1978, é possível provar a grande especialidade: a costela de boi no bafo que fica a cozer lentamente durante oito horas, mas há mais. A sopa de garoupa e as entradas são também muito recomendadas.

Se é do cabrito que gosta mais, então o restau-

rante Caffé Caffé pode ser uma boa sugestão. Mas, no fim, não saia sem provar o habitual pão de ló húmido de chocolate.

Para a parte da tarde, conduza em direção à freguesia de Sendim. É lá que vai encontrar uma vila romana construída nos finais do século III e inícios do século IV, mas apenas descoberta em 1992. Com as escavações arqueológicas foram descobertas várias antiguidades, nomeadamente cerâmicas e moedas de bronze que, mais tarde, foram incluídas no acervo museológico municipal.

dia 3 PARA TERMINAR o fim de semana por Felgueiras, não regresse a Espinho sem passar pela Fábrica do Pão de Ló de Margari-de, na Praça da República. Confecionado desde 1730, altura em que foi fundada esta casa, o pão de ló tem conquistado os locais, mas também visitantes. Tal como conta a história, o doce tornou-se emblemático quando em 1888, a fabricante Leonor Rosa da Silva, arrecadou o título de Fornecedora da Casa Real. O motivo? Ter oferecido o seu pão de ló à rainha D. Amélia aquando do nascimento do seu filho. ● LISANDRA VALQUARESMA



Casa da Cultura Leonardo Coimbra
Na casa onde nasceu o conhecido filósofo é possível conhecer o seu trabalho através de uma exposição permanente

Miradouro de Santa Quitéria
Em cima de um monte, este miradouro promete deslumbrar qualquer um com uma vista sob Felgueiras

Igreja de São Vicente de Sousa
Monumento do século XII, que integra a Rota do Românico e é considerado património nacional desde 1977

Quinta da Lixa
É desta produção agrícola que sai O Tal Vinho da Lixa, um dos mais populares verdes do país. Tem loja e quinta aberta a visitas.



No Coração de Espinho, desde 1964

Aipal

OFF.

Pela lente de André Gouveia, “ainda é de noite na linha do Vouga”



© SARA FERREIRA

ENTREVISTA Natural de Espinho, André Gouveia, hoje com 32 anos, cresceu com o Vouguinha à porta. Sem imaginar que um dia iria ser fotógrafo, criou na sua mente, durante anos, uma linha imaginária onde o comboio circulava todos os dias. Em 2020, já sem a inocência da infância, foi percorrer e fotografar a via centenária, mas aquilo que encontrou em nada correspondia ao que tinha sonhado. “Ainda é de noite na linha do Vouga, onde se viaja no tempo” é o nome do projeto, mas, ainda que admita que não está terminado, André viu o trabalho ser escolhido e publicado no jornal Público.

LISANDRA VALQUARESMA

Como surgiu a paixão pela fotografia?

Como costume dizer, a paixão pela fotografia acabou por vir quase como de paraquedas. Inicialmente queria ser arquiteto, tal como o meu pai, e, por isso, fui estudar arquitetura, mas quando me deparei com o curso percebi que não era aquilo que queria. Acabei por desistir, mas por acaso, num certo dia, decidi comprar uma revista de fotografia. Aquilo chamou-me a atenção. Pensei que ser fotógrafo era uma coisa interessante e que obrigava a não estar sempre no mesmo local. Isso levou-me a comprar uma câmara, mas como não sabia muito bem trabalhar com ela, decidi ir fazer um curso de fotografia. A paixão começou aí.

Foi nessa altura, que decidi ser esse o caminho para o futuro profissional?

Sim, depois nunca mais hesitei. Tirei a minha formação profissional, mas como os meus pais faziam gosto que eu tirasse uma licenciatura, acabei por ir fazê-la. Mais tarde, fiz um estágio e depois consegui o meu primeiro emprego. A partir daí, nunca mais deixei a fotografia, nem me imagino a fazer outra coisa.

O que o apaixonou na fotografia?

Sem dúvida, o facto de a fotografia ser um veículo de comunicação e de poder contar histórias. Eu nunca fui bom a exprimir-me por palavras, mas na fotografia vi uma forma de poder partilhar aquilo que sinto, ou as histórias que gostava de partilhar com o mundo. No fundo, é mostrar o meu ponto de vista sobre os temas.

O que o inspira para fotografar?

Normalmente, são as minhas inquietações pessoais. Ou seja, tudo o que me suscita curiosidade e me leva a perguntar a razão de tal ser assim, acabo por responder através da fotografia. Sem dúvida que gosto muito de paisagem, porque me permite deambular e fotografar ao meu ritmo, mas o mundo não é nada sem as pessoas e eu também sou muito ligado a elas, mas tudo depende do estado de espírito.

Um dos trabalhos mais recentes foi sobre o tema da linha do Vouga, onde captou o atual estado das paragens que o Vouguinha percorre.

“A paixão pela fotografia acabou por vir quase como de paraquedas”



O que o motivou a realizar o trabalho?

A ideia deste trabalho remete à minha infância. Em criança, morava perto da antiga estação da linha do Vouga e o meu pai brincava com a fonética do meu nome e do nome do comboio, chamando-lhe ‘Gouveinha’. Sempre que o comboio chegava à estação ele dizia que vinha aí o ‘Gouveinha’ e eu associava que aquele era o meu comboio. Apesar de, na infância, eu nunca ter andado no comboio, cresci com a ideia que, de facto, tinha um. Os anos foram passando, a estação mudou de local e eu de residência, mas a ideia do comboio ficou sempre em mim. Na pandemia, fruto de um maior tempo livre, decidi mergulhar no troço da linha do Vouga e explorar o percurso que tanto me inquietava desta a infância.

Foi uma homenagem ao comboio da infância?

Sim, é um pouco isso, mas também quis mostrar que apesar de ser uma linha que tem 114 anos e que ainda perdura, está completamente congelada no tempo. Quis responder às minhas inquietações de infância e ir conhecer, de verdade, aquilo que esteve sempre na minha mente. Comecei a fotografar de dia, mas depois procurei muito a noite porque o silêncio e o facto de a linha não estar em funcionamento permitiam-me caminhar e ir mais longe, procurando ilustrar de alguma forma aquilo que eu sonhava.

Aquilo que encontrou correspondia às ideias da infância?
Não, não correspondeu em nada, pois era uma realidade completamente diferente e pelo lado negativo. O cenário que encontrei era diferente daquilo que tinha sonhado, mas também me fez perceber um pouco da história.

Entristece-o o facto de estar nesse estado?

Sim, claro, até porque cresci em frente à antiga estação e lembro-me que aquilo tinha uma afluência de passageiros muito grande. No entanto, agora o que nós encontramos é que o fluxo é grande apenas na época de verão e um pouco à segunda-feira. No resto dos dias, é uma linha esquecida e parada no tempo. Este trabalho não tem ambições políticas, o porquê de aquilo estar assim não me diz respeito, mas teve a pretensão de registar aquilo que a linha é atualmente.

Quanto tempo demorou a realizá-lo?

A verdade é que ainda não está concluído. Apesar de já ter sido publicado, ainda há um percurso que foi desativado e transformado, que ainda não tive oportunidade de fotografar. É muito difícil colocar um prazo para a conclusão deste tipo de trabalhos, há sempre ideias que vão aparecendo pelo meio, mas este já está no bom caminho.

Como foi ver este trabalho ser publicado no jornal Público?

Foi gratificante. Trabalho de forma profissional, mas nem todo o meu trabalho profissional é aquele que me move enquanto fotógrafo. Faço sempre uma gestão entre o trabalho profissional, que me permite ganhar dinheiro, e aquele que realmente me dá forças e asas para continuar, apesar de não ganhar dinheiro com ele. O trabalho da linha do Vouga foi um desses casos. Mas quando alguém vê um trabalho e dá-nos valor e palco é muito bom.

O fotojornalismo também faz parte da sua vida...

O fotojornalismo foi o meu primeiro emprego seguro, digamos assim. Embora, nesta fase da minha vida, já não o faço muito por opções pessoais, sem dúvida que o fotojornalismo ainda convive comigo porque me permite contar histórias e é essa linguagem que gosto. Se fosse mais bem remunerado, eu vivia só disso, mas Portugal não é um bom palco para se viver de fotojornalismo.

O que o entusiasma hoje em dia?

Atualmente, estou a trabalhar como formador em Gondomar e isso é muito gratificante porque tenho os meus pupilos que posso cultivar e ensinar. ●

OFF.

agenda

17 NOV

ONDA POÉTICA

Biblioteca Municipal

Horário: 21h30

Tertúlia de poesia com leituras pelo coletivo da Onda Poética.

17 NOV

JOÃO SÓ CONVIDA

Casino Espinho

Horário: 22h30 (admissão

jantar das 20 às 21 horas)

Jantar-concerto: 60€

João Só convida Bárbara Tinoco, Nena, Carolina de Deus e Joana Almeirante para um concerto imperdível, no salão Atlântico do casino espinhense. O músico e compositor português decidiu reunir neste espetáculo algumas das intérpretes que mais o inspiram, expressando a sua gratidão.

17 A 26 NOV

DESAPEGADO

FACE – Museu Municipal

Horário: 10-19 horas de 2.ª

a 6.ª; 11-13h30 e 14h30-19

horas de sábado

A exposição de pintura de Inês Pargana é composta de obras construídas em conjunto com a comunidade de seguidores da artista no Instagram.

17 NOV 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.

18 E 19 NOV

BOHÉME THE SHOW

Casino Espinho

Horário: 22h30 (admissão

jantar das 20 às 21 horas)

Jantar-concerto: 52,50€

(buffet)

Com o espetáculo Bohème, o palco do restaurante Baccará do Casino Espinho vai encher-se de luxúria, vida boémia e individualidades marcantes da história da humanidade, ao longo do mês de novembro. Combinando diferentes disciplinas de dança e performance, o público será transportado à Paris dos anos 20 ou à Nova Iorque dos anos 50, passando por esquinas de Buenos Aires e pinceladas das cores de África, sem esquecer a saudade do nosso fado.

20 NOV

VIAGEM PELOS PLANETAS

Planetário do Multimeios

Horário: 15h30

Bilhetes: adulto, 4,5€; criança até aos 10 anos, estudante e sénior (65+), 3,50€; pack família (3, 4 e 5 elementos), 10€, 13€ e 15€
Projeção imersiva a 360°, com duração de 40 minutos.
Classificação: maiores de 4 anos.



22 NOV

JENNY HVAL
(POP/ELETRÓNICA)

Auditório de Espinho – Academia / Horário: 21h30

Bilhete: 8€ (cartão amigo 4€)

No contexto da pandemia, Jenny Hval procedeu a um exercício de autodescoberta, questionando-se sobre a sua persona pública, a experiência artística e pessoal. A cantora, compositora e escritora norueguesa editou, nesse contexto, *Classic Objects*, o seu mais recente álbum e no qual explora locais marcantes do seu percurso, alguns reais – como os pubs vazios de Melbourne, onde chegou a atuar – outros imaginados. A apresentação em Espinho é a primeira data de uma minidigressão em Portugal.

20 NOV

A TERRA NO ESPAÇO

Planetário do Multimeios

Horário: 16h30

Bilhetes: adulto, 4,5€; criança até aos 10 anos, estudante e sénior (65+), 3,50€; pack família (3, 4 e 5 elementos), 10€, 13€ e 15€
Projeção imersiva a 360°. Duração: 40 minutos.
Classificação: maiores de 6 anos.

22 NOV

TRICOTAR HISTÓRIAS

Biblioteca Municipal

Horário: 15 horas

Espaço de encontro de pessoas que praticam tricôt, crochet, ou outras técnicas de trabalho com agulhas, conciliando com

partilha de saberes, leituras e memórias. Público-alvo: população adulta/sénior. Inscrições gratuitas, através do telefone 227335869 ou presencialmente.

23 NOV

CLÁUDIA PICADO EM FADO

ÀS QUARTAS

Casino Espinho

Horário: 22h30 (admissão

jantar das 20 às 21 horas)

Jantar-concerto: 32,50€

O ciclo das Quartas de Fado, no Casino da Solverde, em novembro, prossegue com Cláudia Picado e, no dia 30, António Laranjeira.

VACINA CONTRA A GRIPE

VACINE-SE NA GRANDE FARMÁCIA



TELEFONE - 227 340 092 RUA 8 N°1025 ESPINHO

EXPOSIÇÃO

Biblioteca Municipal revela Comboios na Literatura, da escola Espinho 2

A BIBLIOTECA Municipal José Marmelo e Silva acolhe a exposição *Comboios na Literatura, da autoria de duas turmas do 3.º ano da EB 1 Espinho 2*, e patente ao público entre 18 e 26 de novembro.

No dia 23 de novembro, há 114 anos, El Rei D. Manuel visitou Espinho para inaugurar a linha férrea do Vale do Vouga. Após uma passagem pela Fábrica de Conservas Brandão, Gomes & Cia., um passeio pela marginal para avaliação dos estragos causados pelo mar e um majestoso almoço na Assembleia, seguiu para a estação do comboio, onde se realizou a viagem inaugural do Vouguinha. Para assina-

lar este acontecimento, foram criados em 2022, com duas turmas do 3.º ano da EB 1 Espinho 2, das professoras Teresa Marcelino e Catarina Rocha, os comboios agora expostos. Oportunidade também de se usufruir de uma seleção de livros e autores que se inspiraram no tema dos comboios e dos caminhos de ferro.

Na biblioteca, as turmas ouviram a história *A Locomotiva*, de Julian Tuwin e Paulo Galindro. De seguida, formando grupos, decoraram o exterior dos vagões selecionando e aplicando materiais à escolha.

Posteriormente, numa visita ao Museu Municipal, o interior de cada vagão foi preenchido com produtos de uma indústria espinhense: Fosseira Portuguesa, Luso-Celuloide, Fábrica de Papel de Ponte Redonda, Fábrica Progresso, Castros Iluminações Festivas, Hércules, Ferreira de Sá, Gruta da Lomba, Brandão Gomes & Cia, Cetap, Souza e Irmão, Cotesi, A Vigorosa, Fábrica de Botões de Madrepérola, Jotex e Eurospuma. •

MISTY FEST

Lisa Gerrard, Jules Maxwell, Edu Lobo e Roger Eno atuam em Espinho

NO DIA 19 de novembro, Lisa Gerrard e Jules Maxwell, dos Dead Can Dance, apresentam ao vivo, pela primeira vez, o álbum intitulado *Burn*. E o primeiro concerto acontece em Espinho, depois de uma semana de residência no Auditório de Espinho – Academia.

O espetáculo, às 21h30, integra a programação do Misty Fest 2022, que também traz Edu Lobo à sala de concertos espinhense, no dia 20 de novembro (21h30).

O cantor e compositor contribuiu decisivamente para o cancionário brasileiro que o mundo aprendeu a admirar, assinando pérolas como *Upa Neguinho* ou *Pra Dizer Adeus*, que Caetano Veloso, Sérgio Mendes e Maria Bethânia fizeram questão de juntar aos seus próprios repertórios.

Edu Lobo vem a Espinho na companhia de Mónica Salmaso, uma das suas principais intérpretes da sua música, e ainda quarteto formado por Cristóvão Bastos no piano, Jurim Moreira na bateria, Jorge Helder no baixo acústico e Mauro Senise nos sopros.

Ainda no âmbito do Misty Fest 2022, Roger Eno sobe ao palco do AdE, a 24 de novembro, para apresentar o seu último trabalho, *The Turning Year*, editado pela prestigiada Deutsche Grammophon. •

ARTE

Artlab24 inaugurou Na Banheira Não Há Peixes...

DECORRE ATÉ 31 de dezembro, na galeria Artlab24, uma exposição intitulada *Na Banheira Não Há Peixes...*, da autoria de Fábio Araújo. Esta mostra, que tem curadoria de André Lemos Pinto e Paulo Moreira, foi apresentada no passado sábado, dia 12, contando com uma apresentação em vídeo produzida nos passadinhos de Espinho.

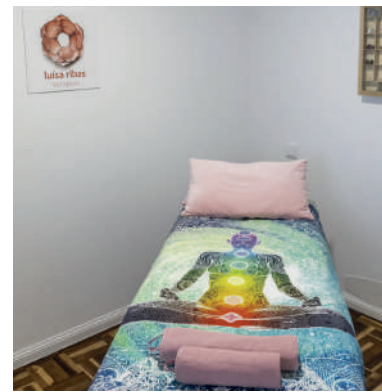
A exposição pode ser visitada de quinta a sábado, entre as 16 e as 19 horas, na galeria de arte da Avenida 24 (topo norte). •

MÚSICA

Orquestra de Jazz de Espinho grava primeiro disco de inéditos

NA SEXTA-FEIRA de São Martinho, o Auditório de Espinho foi palco de um concerto com o vibrafonista Eduardo Cardinho e o guitarrista Miguel Moreira, sob direção musical de Paulo Perfeito, assinalando a gravação do primeiro disco da Orquestra de Jazz de Espinho. Os solistas convidados, ambos ex-alunos da Escola Profissional de Música de Espinho, interpretaram música de sua autoria, tendo a Orquestra de Jazz de Espinho gravado, nos dois dias anteriores ao espetáculo, o seu primeiro disco, intitulado "Encruzilhada". •

OFF.

DE
BOA
SAÚDE

Reiki, uma abordagem 360° do nosso corpo

Conquistando adeptos a cada dia que passa, as terapias holísticas têm sido cada vez mais procuradas em Portugal. O reiki já chegou inclusive ao Hospital S. João, onde é usado junto de pacientes com cancro. A Defesa de Espinho foi conhecer melhor esta técnica de medicina integrativa.

ANDRÉ V. ALMEIDA

“Ninguém faz nada sem energia. Para vivermos precisamos de energia vital, tal como o carro precisa de gasóleo” – esta foi a resposta de Luísa Ribas, terapeuta holística, quando questionada sobre a importância do reiki na nossa vida.

A espinhense explica que esta técnica funciona como uma chave para “um caminho capaz de despertar a nossa consciência para o autoconhecimento e a autocura”.

A palavra “reiki” remete para os kanjis japoneses “Rei”, a energia do universo, e “Ki”, a energia terrena. O encontro destas duas energias ocorre então através dos métodos de reiki, “a energia do amor e da cura”, segundo Luísa Ribas.

Para explicar como funciona o método reikiano, a terapeuta holística contou-nos como decorrem as sessões. Num primeiro momento, faz-se uma anamnese, o paciente fala sobre os seus problemas e o que o leva a procurar esta técnica de medicina alternativa. Depois disso, pede-se para que este se deite, de modo a proceder-se a uma harmonização dos Chakras. “Uma sessão de reiki é como fossimos limpar o nosso quarto. Tiramos tudo do sítio, limpamos, mudamos os lençóis, voltamos a colocar tudo no sítio e quando entramos no quarto outra vez sentimos um ar mais fresco. O

reiki harmoniza, limpa, organiza. Muitas vezes uma sessão equivale a oito horas de sono” disse-nos a mestre de reiki.

“O reiki harmoniza, limpa, organiza. Muitas vezes uma sessão equivale a oito horas de sono”

Luísa Ribas diz que “o reiki não cura”, mas sim “traz uma energia positiva” que é essencial para enfrentarmos os desafios do dia a dia. A terapeuta espinhense refere que esta técnica não substitui os tratamentos médicos, mas cuida do consciente, que muitas vezes é fulcral para as pessoas se predisporem às soluções da medicina tradicional. “É importante dar as mãos” entre a terapia holística e a parte química dos tratamentos, referiu a mestre reiki sobre o caso de doentes oncológicos que procuram sessões consigo para conseguirem enfrentar a quimioterapia.

O cancro é uma das causas pelas quais o reiki é procurado, no entanto Luísa Ribas destaca também as

insónias, a fadiga, as dores de cabeça e a ansiedade como os principais problemas que os seus pacientes trazem para as sessões. Inclusive, a espinhense diz notar um crescimento no número de pessoas ansiosas a procurarem a sua ajuda.

Numa altura em que saímos de uma pandemia e vivemos as consequências económicas da guerra na Ucrânia, Luísa Ribas vê as terapias holísticas como uma mais-valia, uma vez que “cuidam da pessoa como um todo” e “vão à causa” entender o que se passa com o nosso ser.

“As terapias holísticas cuidam da pessoa como um todo. A nossa medicina tradicional é vital, mas o reiki, que cuida da parte emocional, aliado à parte química, é uma grande mais-valia”

Questionada sobre o feedback dos seus pacientes às sessões de reiki, Luísa Ribas refere algumas mensagens que lhe mandam, em que dizem ter ficado mais calmos e

serenos.

A mestre reikiana diz que o interesse pelas terapias holísticas tem vindo a aumentar, no entanto refere que a sociedade portuguesa ainda não está tão aberta a estes tipos de tratamento como outras sociedades europeias. “Vejo que aqui em Portugal há mais dificuldade de os homens aderir às terapias holísticas, enquanto na Suíça eu atendia muitos jogadores de futebol, por exemplo”, afirmou antes de concluir que esta é ainda uma questão cultural ainda muito enraizada no país.

Luísa Ribas destacou ainda importância de outras terapias holísticas como a reflexologia, a mesa radiónica e a EFT – acupuntura sem agulhas. A reflexologia, por exemplo, é mais física e procura curar dores no corpo através do toque nas terminações nervosas. A acupuntura sem agulhas funciona de forma idêntica, sendo que trabalha também com o toque, neste caso nos meridianos. Já a mesa radiónica entra mais no campo energético, uma vez que trabalha com anjos. •

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

CENTRO DE ESPINHO

QUARTO MOBILADO INDIVIDUAL OU DE CASAL.
COM W.C. PRIVADO, C/ TV, NET, MEO E SERVIENTIA
DE COZINHA.

LUZ, ÁGUA E LIMPEZA INCLUÍDA.

A PARTIR DE 290€ - CONTATAR: 918 316 582

foto com memória

18 de novembro 2004

Paróquia de Guetim homenageou padre Crispim

Em novembro de 2004, a paróquia de Santo Estevão de Guetim prestou uma homenagem ao padre Crispim Martins, pároco da freguesia, com o objetivo de assinalar a sua passagem de 45 anos ao serviço daquela comunidade Cristã. O momento contou com a realização de uma missa celebrativa, com um lanche de convívio e ainda com um momento especial onde o pároco descerrou, à entrada do salão paroquial, uma lápide em sua homenagem. O padre Crispim Martins acabaria por falecer em 2006 depois de problemas de saúde.



TEMPO ESPINHO:

QUI • 18		18° 14°
SEX • 19		15° 14°
SÁB • 20		15° 10°
DOM • 21		17° 10°
SEG • 22		17° 14°
TER • 23		17° 11°
QUA • 24		17° 13°
QUI • 25		16° 12°

Fonte: www.ipma.pt

ÚLTIMA

Iluminação de Natal inaugurada a 26 de novembro

DE FORMA a celebrar a chegada do Natal, a Câmara Municipal de Espinho vai inaugurar as típicas luzes natalícias no último sábado de novembro, dia 26. Segundo a autarquia, “este será o primeiro momento de um alargado programa de eventos e atividades agendadas para a época festiva que se aproxima”. •

Espinho marca presença em Brunoy para celebrar 30 anos de geminação

PARA ASSINALAR os 30 anos da assinatura do protocolo de geminação existente entre as cidades de Espinho e Brunoy, em França, o presidente da Câmara Municipal de Espinho, Miguel Reis, assim como todos os presidentes das juntas de freguesia do concelho viajaram até à cidade francesa onde acabaram, também, por participar nas cerimónias de evocação do Armistício de 11 de novembro 1918. •

Rancho Folclórico S. Tiago prepara 44º aniversário

É NO SÁBADO do próximo fim de semana, dia 26 de novembro, que o Rancho Folclórico S. Tiago de Silvalde vai soprar as velas pelo seu 44º aniversário. Para isso, a coletividade silvaldense está a preparar uma festa que se irá prolongar ao longo da tarde, contando com uma eucaristia, às 16h30, na Igreja Paroquial de Silvalde. Cerca de uma hora depois haverá a tradicional romagem ao cemitério e, às 20 horas, as celebrações terminam com um jantar comemorativo no Centro Luso Venezuelano. •

CINEMA DE ANIMAÇÃO

Filme chileno Bestia vence Cinanima de 2022



Os Demónios do Meu Avô, de Nuno Beato venceu o Grande Prémio Cinanima 2022 no campo das longas-metragens.

LISANDRA VALQUARESMA

BESTIA, do chileno Hugo Covarrubias foi a grande vencedora do Grande Prémio Cinanima de curtas-metragens desta 46.ª edição que terminou a 13 de novembro. Escrita em coautoria com Martín Erazo, esta curta de 15 minutos revela a história de um polícia durante a ditadura militar no Chile. Inspirado em factos reais, o filme tem conquistado prémios e não se fica apenas por Espinho, já tendo arrecadado, por exemplo, um prémio no festival de Annecy, em França.

Ainda na competição internacional de curtas-metragens, Tini Man de Aude David e Mikael Gaudin conseguiu o Prémio Especial do Júri, ao passo que Don't Die on Me, de Ori Goldberg venceu o Prémio Alves Costa, numa curta-metragem até oito minutos.

Já no campo das longas-metragens, Nuno Beato venceu o Grande Prémio com Os Demónios do Meu Avô, um filme português inspirado “nas incríveis figuras de barro da ceramista Rosa Ramalho” e que “centra na cultura portuguesa as suas bases narrativas e estéticas”.

O Prémio António Gaió, na competição nacional, foi atribuído ao filme O Homem do Lixo, da portuguesa Laura Gonçalves que conseguiu também o galardão de Prémio de Melhor Documentário de Animação. Já o Prémio Jovem Cineasta Português, na categoria até 18 anos, foi para A Cerejeira Mágica, de Graça Gomes e das escolas participantes do Projeto Pequeno Cinema. O filme Duo, de João Levezinho, venceu na categoria de mais de 18 anos, e o Prémio Melhor Curta-metragem até aos 24 minutos foi entregue a Steakhouse. •

Outros prémios:
PRÉMIO ANTÓNIO GAIO E MELHOR DOCUMENTÁRIO DE ANIMAÇÃO
O Homem do Lixo, de Laura Gonçalves, Portugal
PRÉMIO DO PÚBLICO
Nayola, de José Miguel Ribeiro, Portugal
PRÉMIO MELHOR FILME DE PUBLICIDADE E/OU INFORMAÇÃO
#BinaryGenderNorm: Girls, de Bernardita Ojeda Salas, Cristián Freire Azzarelli, Chile