

Aipal
Padarias, Pastelarias e muito mais...

DEFESA DESPINHO

Quinta-feira, 17 de agosto de 2023 | Edição n.º 4763 · Ano 90 · Semanário · Diretor Nuno Oliveira · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/TVA)



S. JOÃO DA MADEIRA SANTA MARIA DA FEIRA LOUROSA ESPINHO

Destaque



“Nas instituições, ninguém nos obriga a estar, só o fazemos porque queremos e gostamos”

Manuel Costa e Silva, professor e arquiteto de profissão, preside à direção do Centro Social de Paramos e promoveu alguns dos mais conhecidos projetos de intervenção social da instituição. **p4 a 6**

4500 ESPINHO

“Anta e Guetim dizem não ao traçado da Linha de Alta Velocidade”

Petição pública promovida pela junta de freguesia já está disponível online. **p7**

RECAFE

Relva seca dá mau aspeto à nova Alameda

Jardins não têm o sistema de rega em funcionamento. **p7**

DEFESA-ATAQUE

Pavilhão academista deverá estar operacional até 15 de setembro

Obras no piso, balneários, bancada, telhado e iluminação marcam a primeira fase. **p12**



OPINIÃO

Mulheres guardiãs de sementes e da civilização

Arcelina Santiago **p11**

ENTREVISTA.

“Sempre joguei por amor à modalidade e nunca ganhei um centavo”

Regina Ferreira, antiga internacional do andebol português regressa ao SC Espinho como responsável pela formação. **p13 e 14**



CONSULTE
AQUI AS DATAS



gruposolverde.pt



CASINO ESPINHO

TRIBUTOS' AGO

JANTAR CONCERTO

SOLVERDE
CASINOS · HOTELS

visto daqui



feira semanal

— Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4, 5 e 6 | Entrevista. "Quando achar que já não tenho mais nada para dar vou-me embora"

Manuel Costa e Silva preside à direção do Centro Social de Paramos e está na instituição desde 1994, com um interregno de quatro anos. Arquitecto de profissão, foi professor de desenho e educação visual, mas o ensino nunca foi a sua vocação.

4500 ESPINHO

7 | Anta e Guetim. Junta de freguesia promove petição pública contra traçado da Linha de Alta Velocidade

Documento será dirigido à Assembleia da República e pretende "manifestar o profundo descontentamento e discordância da população".

7 | ReCaFe. Jardins sem graça e descuidados

Falta de rega traz a seca ao espaço requalificado que mais parece uma plantação de capim.

PESSOAS & NEGÓCIOS

8 | Reportagem. Stamp Flower um negócio de entrega de refeições em pouco tempo

Aberto desde maio, é um salão de chá e venda de artigos personalizados. A aposta é nas entregas de refeições na praia e na piscina.

DEFESA-ATAQUE

12 | Reportagem. 'Novo' pavilhão do Mocho com novo piso e nova iluminação

Primeira fase das obras de requalificação, com 'novos' balneários e 'novas' bancadas, deverão estar concluídas até 15 de setembro e a estreiar no Torneio Internacional Solverde em hóquei em patins.

13 e 14 | Entrevista "Penso que seria bom para a cidade se a modalidade tivesse mais apoios e que existissem mais pessoas a praticar"

Regina Ferreira é uma antiga jogadora de andebol do SC Espinho e regressa ao clube do seu coração para ajudar a desenvolver as camadas jovens.

15 | Futebol. A parceria entre o futebol adaptado e o Torneio de Futebol de Rua é vantajosa para todos e procura desmistificar algumas questões

Lúcia Sousa, responsável pela organização do Torneio de Futebol Adaptado explicou os moldes da competição.

15 | Solverde.pt apoia futebol feminino do Valadares

Empresa espinhense mantém patrocínios com o SC Espinho e Académica de Espinho e vários clubes da Liga Portuguesa.

16 | Futsal. Plantel novo, treinador "velho" e a ambição de sempre

16 | Hóquei em patins. António Pinto mantém-se na liderança dos mochos

Treinador acumula funções de vice-presidente do clube e a aposta será nos jovens jogadores académistas.

OFF

18 | Página Solta. Livros para férias e em tempo de calor

Sugestões para os dias na praia, na piscina ou até na sombra de casa.

EDITORIAL
Nuno Oliveira

Ver os aviões

A zona da Praia de Paramos sofre de um certo misticismo. Tem um quartel, aeródromo, pista de aviação, um campo de futebol da velha guarda (pelado), um campo de golfe ali ao lado... é, porventura, a conjugação destes elementos que trazem uma vida diferente. Gosto muito de lá ir e recordo-me sempre das viagens de carro, ainda pequeno, com medo de atravessar a pista. Dos gelados que comprava no Casarão do Emigrante e de ver o mar ali tão perto da Capela. Com o passar dos anos a zona foi evoluindo passando a ter uma via principal alcatroada e uma 'nova' via permeável (seja lá o que isso seja). A zona evoluiu significativamente e, nos meses de verão, ganha uma nova vida. A festa de S. João é a prova mais recente de quanto o local pode crescer.

A bandeira azul e de qualidade de ouro, atestam a importância da praia e do mar, representando um chamariz. O Pára-Vento, o bar de praia do Luís (com umas cervejas geladas e gins da moda), assenta que nem uma luva e proporciona um lugar de qualidade ao local. Ali ao lado, o mítico Zé da Banana pode ter perdido o charme antigo, mas ganhou um novo com outros serviços e atrai muita gente. Há muita vida na zona da Praia e ainda bem que assim é.

Porém, o mar não é amigo e vai fustigando. Os passadiços, a ETAR e até a Capela, já sofreram com a ira dele que, todos os anos, teima em roubar metros e areia à praia. Da forma como foram feitas as obras de proteção, a única solução para os veraneantes chegarem ao mar passa por umas escadas. Não é a forma ideal até porque não estamos a falar de uma praia algarvia, com encostas. Mas foi o projeto possível para minimizar os estragos.

O Programa da Orla Costeira entre Caminha e Espinho, prevê a deslocação de habitações de forma a ficarem protegidas do mar. Seria também interessante que, em vez de pensar em soluções, conseguisse chegar a antecipações. Ou seja, é tão ou mais importante pensar numa forma de conter as investidas do mar como de arranjar alternativas para quem é afetado.

A Praia de Paramos é um tesourinho neste concelho e merece ser acautelada, acarinhada e aprimorada.



Feira semanal

O negócio pode já não ter o brilho dos anos passados, mas há uma certa tradição de visitar a feira no mês de agosto. Os veraneantes, os estrangeiros e os espinhenses que estão de regresso para férias, ajudam a encher o recinto todas as segundas-feiras. Se os produtos forem bons e os preços convidativos, as vendas serão certamente um sucesso.



Petição

A União das Juntas de Freguesia de Anta e Guetim avançou com uma petição pública, manifestando desacordo com os eventuais traçados da Linha de Alta Velocidade. O movimento surge depois da sessão pública de esclarecimento onde a autarquia concordou que os impactos seriam mínimos.



Praia de Paramos

A bandeira azul e a de qualidade de ouro, atestam, por si só, a excelência da Praia de Paramos. Contudo, o local tem sido fortemente fustigado pela força do mar e, em situações normais, é preciso descer umas escadas para podermos molhar os pés. Recentemente o mar voltou a fazer das suas e as escadas ficaram curtas dificultando quem pretende chegar ao mar.



SOLVERDE.PT
SÃO MUITOS ANOS

APOSTA 10€

GANHA 30€

EM FREE BETS NO REGISTO

TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS  JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.

destaque

MANUEL COSTA E SILVA

“Não me arrependo de nada do que fiz até agora”



© SARA FERREIRA

Manuel Costa e Silva é presidente do Centro Social de Paramos desde 1994. Apesar de um afastamento de quatro anos, esteve sempre ligado à instituição a qual dedica grande parte da sua vida. Arquiteto de profissão, foi também professor de desenho e educação visual, mas o ensino nunca foi a sua vocação. Natural de Maceda, Manuel Costa e Silva mudou-se para Paramos e foi na instituição da freguesia que desenvolveu alguns dos mais conhecidos projetos de intervenção social.

LISANDRA VALQUARESMA

Como nasceu o gosto pela arquitetura?

Nasceu pela curiosidade de construir e fazer coisas novas. Embora eu tenha dedicado parte do meu tempo ao ensino, ainda que o acompanhasse com alguns trabalhos de arquitetura. Mais tarde, liguei-me à parte solidária.

O ensino apareceu no início da carreira?

Sim, desde 1991. Comecei o curso aos 25 anos e acabei aos 31. Foram seis anos seguidos e nunca deu para ficar para trás. Entretanto ia estudando e dando aulas, fazemos estas coisas todas na nossa vida quando somos jovens.

Onde dava aulas?

Lecionei no Colégio de Lamas durante cerca de 20 anos. Dei aulas de desenho e educação visual, disciplinas ligadas às artes.

Gostava dessa veia de professor?

É daquelas coisas que fazemos na nossa vida e que nos vamos acomodando. Vamos ficando, depois casamos, vamos tendo filhos e trocar o certo pelo incerto é complicado. Aguardei-me até 2017.

O que o levou a colocar um ponto final na carreira?

Sou apologista de que nós não devemos trabalhar mais do que dez anos no mesmo local. Há uma necessidade de renovação própria dos nossos estímulos. É importante sair e experimentar coisas novas. E eu, no fundo, já estava cansado. Foi o cansaço e a forma como os miúdos vão alterando o comportamento ao longo dos anos que me levou a sair. Vamos começando a perder a paciência e isso levava-nos a desistir. Além disso, não posso dizer que o ensino

seja aquela vocação verdadeira. Nunca foi um sonho, acho que foi mais a necessidade de trabalhar do que propriamente o gosto.

Mas foi desafiante?

Foi, tanto que consegui lá estar alguns anos. Quando deixei o lado de professor dediquei-me outra vez mais à arquitetura. Nunca a deixei nessa fase, embora naquele período entre 2010 e 2017, praticamente pouco fiz. No entanto, senti necessidade de voltar e assim foi. A escola também me roubava muito tempo e esse foi outro dos motivos.

Em que fase da sua vida aparece o Centro Social de Paramos?

Em 1988 entrei como vogal e depois em 1994 como presidente. Tive um interregno de quatro anos entre 2010 e 2014. Saí dos órgãos diretivos e depois regressi, estando

até hoje.

Qual o motivo desse afastamento?

Na altura, achei que era necessário parar um bocadinho, dar a oportunidade a outros e de ver como é que isto andava. No entanto, começaram a chamar-me e, por isso, voltei estando cá até hoje. Decidi voltar porque tudo o que é Centro Social de Paramos praticamente fui eu que construí desde essa altura. A construção do edifício sede, por exemplo, tinha começado ainda eu era vogal, depois por motivos alheios esteve parado. Quando assumi a presidência, o edifício estava pronto apenas em fase de pedreiro. Foi preciso avançar e pelo caminho foram-se construindo outros projetos. Tudo isso fez com que eu me agarrasse aqui mais tempo. E assim fiz o caminho até hoje.



Está praticamente tudo igual desde que cheguei a Paramos até hoje”

Não se arrepende de tantos anos de trabalho aqui?

Só me arrependo se alguém vier a destruir o trabalho que foi feito. Nas instituições, ninguém nos obriga a estar, só o fazemos porque queremos e gostamos e, nesse sentido, também somos livres de sair quando não temos mais nada para dar à instituição. Por isso, quando eu achar que já não tenho mais nada para dar vou-me embora.

E já vislumbra essa saída?

Já, mas tenho que arranjar um substituto primeiro. Além disso, há uma diferença. No passado os mandatos não eram limitados, mas hoje nas instituições são limitados como os presidentes de junta e de câmara. Nós só podemos, à luz da lei, fazer três mandatos consecutivos na presidência. Fiz dois, tenho mais um mandato que posso fazer de quatro anos. Aí a minha participação terá mesmo que cessar, mas não sei se chegará a essa altura.

Sempre foi fácil conciliar a arquitetura com o trabalho no Centro Social de Paramos?

Foi. Nós sempre dotamos a instituição de equipas capazes e autónomas para poder trabalhar sob orientações de uma direção. Somos uma direção, traçamos linhas estratégicas para podermos funcionar e aí as diretrizes são dadas a cada um dos departamentos. Tudo funciona bem e normalmente.



© SARA FERREIRA

Que espaço tem a arquitetura hoje na sua vida?

É a minha única profissão atualmente e o resto do meu tempo é dedicado ao Centro Social. A minha vida é feita entre o meu gabinete e a instituição.

Que balanço faz destes anos na instituição?

Muito positivo. Basta ver que quando entrei para a presidência, em 1994, tivemos que acabar de construir o edifício porque se isso não acontecesse perdia-se o financiamento para a obra. Depois, com a doação de uns terrenos, fomos construindo e fazendo crescer o Centro Social de Paramos até aquilo

que ele é hoje. Construimos o lar, construimos o centro de acolhimento temporário, no edifício localizado junto à linha férrea, e criamos a dimensão estrutural que a instituição tem hoje. Não me arrependo de nada do que fiz até agora, pelo contrário.

Há muitas diferenças desde aquela altura e hoje ...

Sem dúvida, quer em termos de edifício e em termos de intervenção comunitária. Houve muitos projetos interessantes que a instituição desenvolveu em determinados períodos. Há coisas que nos ficaram e que nos marcaram fortemente, como o caso da equipa de rua do

SMACTE (Serviço Móvel de Apoio à Comunidade). Neste momento, temos o projeto Uma Vida, um gabinete de apoio à vítima, principalmente de violência doméstica, que é um trabalho para ficar na instituição e que trabalha praticamente sem apoio nenhum. Temos todo este trabalho que se faz em prol da comunidade e que nos tem enriquecido e valorizado enquanto instituição.

As pessoas do concelho entendem o trabalho desenvolvido pelo Centro Social de Paramos e o impacto que tem na vida de tantos?

Não sei se as pessoas realmente valorizam, não sei se



Sou apologista de que não devemos trabalhar mais do que dez anos no mesmo local”

pela sua localização, por estar no limite sul do concelho, ou se por outro motivo. O que é certo é que se dá muito mais valor a tudo o que se faz no núcleo urbano do concelho, mas esse já é um problema

que não é de agora. O Centro Social de Paramos é também um grande empregador...

São 93 funcionários. Somos a décima empresa em termos de empregabilidade no concelho. É uma instituição que envolve muitos profissionais e, às vezes, quem está de fora não tem essa noção.

Foi inaugurada o ano passado a ampliação do lar S. José. Era uma necessidade?

Sim. Quando o lar foi construído estava destinado a um determinado tipo de capacidade. Entretanto, com algumas mudanças, conseguiu-se avançar para aumentar a capacidade em

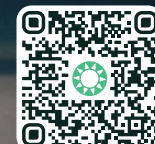
SOLVERDE.PT
SÃO MUITOS ANOS

25 JOGADAS GRÁTIS
NO REGISTO
BÓNUS DE BOAS-VINDAS
100% ATÉ **100€**

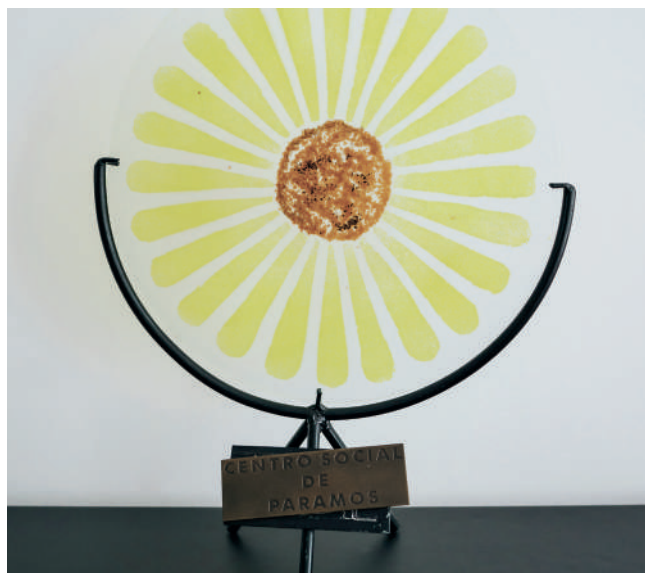
TERMS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.



SÃO JOGOS
POR TODO
O LADO



874



termos de instalações, mas ao ocupar espaços que já existiam para esse aumento de capacidade, perderam-se outros. Por isso, esta recente ampliação não esteve relacionada com o aumento de capacidade, mas sim com a criação de condições para quem lá estava a trabalhar e a usufruir do espaço. Ou seja, não foi para receber mais pessoas, mas sim para criar condições.

Há novos projetos em vista para o lar?

Então não há? Gostava de os concretizar, mas já não vai ser para mim. Fizemos o esforço de adquirir cerca de 11 mil metros de terreno anexos ao edifício do lar, que ao juntar aos que lá estão, perfaz um total de cerca de 15 mil metros quadrados que, no futuro, serão para novas

instalações do lar e também para a parte da infância. São projetos que estão em cima da mesa para que o edifício de apoio à infância, nomeadamente no âmbito da creche, pré-escolar ou ATL, recebam novas condições de habitabilidade que, neste momento, não garantem.

Quantos idosos tem o lar atualmente?

No lar temos 30 idosos, em centro de dia temos 40 e em apoio domiciliário 30.

E na área infantil?

São cerca de 60 em creche, 80 em pré-escola e 40 em ATL.

O projeto SMACTE já tem alguns anos. Ainda continua a ser essencial?

Sim, é uma resposta que não estou a ver terminar nos próximos anos. Embora o projeto apoie a parte da toxicod dependência também tem uma

componente que se dirige aos sem-abrigo. Era bom que acabasse, mas dificilmente vai acontecer. No início foi um pouco difícil colocar o SMACTE a trabalhar na rua porque a população não encarava da melhor forma os locais de paragem da equipa de rua para poder trabalhar. Fomos, por assim dizer, corridos de alguns espaços por causa disso. Felizmente agora já não há muito esse preconceito, mas na altura as pessoas não compreendiam o conceito e criavam-nos algumas dificuldades.

Como está o paradigma atualmente? Melhor ou pior do que no início do projeto?

Em termos de toxicod dependência não creio que esteja melhor. As dificuldades mantêm-se, os problemas também. Seria bom que a



O desenvolvimento do município não se faz só pelas obras em si, mas por aquilo que nós socialmente também podemos fazer”

população toxicod dependente fosse diminuindo, mas não se tem verificado. Já na comunidade sem-abrigo há diversas fases, até porque a comunidade que existe em Espinho é um pouco passageira, embora haja uma população fixa e que se foi adaptando, daí nós estarmos a trabalhar numa candidatura de habi-

tação partilhada.

Em que ponto está esse projeto?

Vamos apresentar a candidatura à Segurança Social, mas, entretanto, vamos já ter um T4 cedido pela Câmara Municipal que, a partir de setembro, deverá abrir para instalar os primeiros sem-abrigo. De seguida, iremos ter uma casa para mais duas pessoas em Paramos e, nessa candidatura, tencionamos alugar um apartamento T3. No conjunto, conseguiremos ter dez pessoas sem-abrigo em habitação partilhada.

É uma conquista este projeto?

É um trabalho de uma equipa que se tem esforçado ao longo de muitos anos e tem vivido sempre em prol dos toxicod dependentes e dos sem-abrigo. Essas pessoas também merecem estas conquistas.

No futuro vai ser possível aumentar ainda mais essa oferta?

Penso que não, até porque Espinho já não terá capacidade para tanto. Acho que esta resposta será suficiente.

O projeto Bem-Guardado veio ajudar ainda a fortalecer o trabalho desenvolvido com a comunidade sem-abrigo?

Foi uma ajuda maior, foi um projeto que em termos de apoio também já acabou, mas que a instituição mantém em colaboração com a paróquia. São coisas que não deixaremos cair. As pessoas aderiram bem e a partir do momento em que isso acontece depois não vão ficar sem isso. Não faz sentido acabar com a resposta.

Recentemente lançaram o documentário Uma Vida. Como surgiu essa ideia?

Faz parte daquilo que era o plano de atividades do próprio projeto, ou seja, previa que no final houvesse uma conclusão que fosse traduzida em documentário. Há sempre a importância de sensibilizar as pessoas para perceber a problemática de quem anda na rua e da forma como muitas vezes são tratados. Devemos sempre refletir sobre isso. Foi nesse sentido que o documentário foi criado e espero que, pelo menos, tenha acordado alguém.

Atualmente quais são as principais carências do Centro Social de Paramos?

É não conseguir dar resposta às nossas listas de espera na

área da terceira idade, é não conseguir dar resposta a outro tipo de solicitações da população pelas quais nós já lutamos há vários anos, mas infelizmente sem apoios não conseguimos. A procura para os lares tem sido cada vez maior e nós, nesta altura, não temos condições para receber mais ninguém, o que é uma pena. Temos uma longa lista de espera.

O facto de ser arquiteto ajuda-o a ter uma perceção diferente de Paramos e até da cidade?

Ajuda sempre. Está praticamente tudo igual desde que cheguei a Paramos até hoje. Não evoluiu muito. Continuamos a ter as ruas com o mesmo perfil, não houve planos estratégicos para o desenvolvimento, quer das freguesias, quer da própria cidade. Tudo se mantém mais ou menos na mesma.

Como olha, como arquiteto, para as obras que se têm feito na cidade?

A imagem urbana nesse aspeto melhorou qualquer coisa, mas mesmo assim... Nós passamos pela cidade e ficamos um bocadinho tristes por ver determinadas coisas. Temos muita coisa abandonada na própria cidade e no centro, no qual somos todos culpados. Há muito a melhorar ainda.

A instituição tem conseguido ter, ao longo dos anos, o apoio que desejava por parte da Câmara Municipal?

Houve períodos de mais apoio e outros de menos, mas não nos podemos queixar muito, até porque eles têm que perceber que também precisam das instituições. O desenvolvimento do município não se faz só pelas obras em si, mas por aquilo que nós socialmente também podemos fazer. Se a Câmara Municipal quiser ter bons desempenhos nessa área é claro que tem de contar com as instituições, nomeadamente connosco.

Como é que imagina o Centro Social de Paramos daqui a dez anos?

Gostava que aquilo que está planeado fosse executado. Se isso acontecer, garanto que o Centro Social de Paramos daqui a dez anos será a maior instituição social do concelho. Tem possibilidades de isso vir a acontecer, basta que no futuro tenha alguém empreendedor e goste da área social. •

© SARAI FERREIRA

© SARAI FERREIRA

4500 Espinho

ANTA E GUETIM

Petição pública contra traçado da Linha de Alta Velocidade

A Junta da União das Freguesias de Anta e Guetim criou uma petição pública, que poderá ser subscrita online, contra o traçado da Linha de Alta Velocidade (LAV). Um documento que visa "repudiar, nos moldes apresentados, as intenções do Governo" em relação ao traçado.

MANUEL PROENÇA

“**ANTA E GUETIM** dizem não ao traçado da Linha Alta Velocidade Porto-Lisboa”, é o título da petição pública online que é dirigida à Assembleia da República. “Um processo desta envergadura é político e não técnico”, evidencia o texto da petição, acrescentando que “é a ‘pólis’, a população, que se deve sobrepor em qualquer decisão”.

A petição pública pretende “manifestar o profundo descontentamento e discordância da população de Anta e Guetim com as soluções de traçados propostos para a LAV na freguesia” e apela às entidades políticas que “desloquem o traçado mais para nascente”, onde se considera existirem “corredores menos ocupados territorialmente por habitações, parques e linhas de água”. Por isso, “exige-se que se procurem outras alternativas a nascente, ocupando terrenos desocupados, que respeitem o ambiente, a comunidade local e os princípios do desenvolvimento sustentável”.

Contrariando o que foi explicado na sessão pública organizada pela Câmara Municipal, para a promotora da petição, todas as alternativas de traçados apresentados para consulta pública “têm um preço demasiado alto para as freguesias de Anta e Guetim, já bastante cortadas por grandes infraestruturas nacionais, como as autoestradas A29 e A41, que reduziram a área útil das freguesias”. O documento refere, ainda, que os traçados “põem em causa a qualidade de vida dos antenses e guetineses, pelo que trazem fortes impactos a nível ambiental, social e económico”. A Junta de Freguesia diz que os traçados propostos “irão destruir o parque da Picadela, uma grande mancha verde na região, conhecida e catalogada pela sua rica diversidade de flora e fauna com espécies únicas, espaço vibrante, de fruição livre e pedagógica”, tratando-se, também, de uma zona que é considerada “um refúgio natural, sendo um dos principais atrativos da freguesia”.

A passagem da LAV, de acordo com o texto, “colocará em causa toda a configuração da paisagem e do próprio território”, acrescentando que “será afetada a ribeira da Gaiteira e a ribeira de Silvalde, assim como a zona



do Peso, que também oferece um raro contacto da população com a natureza, que será perdido pela passagem da linha férrea e da construção de um gigantesco viaduto, criando uma ferida eterna no equilíbrio paisagístico da freguesia”.

Por outro lado, o texto refere-se aos danos que os traçados podem provocar a nível social, colocando em causa “espaços que se configuram como a raiz da cultura antense e guetinense, como a Pedra do Gato, o marco da Picadela e o largo e a capela dos Altos-Céus”.

“Impactos devastadores”

O documento salienta, ainda, que um possível “deslocamento forçado da população, que apresenta um alto índice de envelhecimento e que sempre viveu no território, desenvolvendo ligações afetivas com a comunidade” e que “a demolição de cinco (variante Vila Nova de Gaia) até 42 habitações (traçado B) representa um grande golpe nos laços comunitários existentes, principalmente em Guetim, a freguesia mais pequena do concelho de Espinho, cujos impactos, em termos proporcionais com outras freguesias, são devastadores”.

A nível económico, o texto da petição aponta para “um impacto extremamente negativo em Anta e Guetim” dos traçados, uma vez que “levam a uma grande desvalorização do terri-

tório e perda de valor imobiliário, que está fortemente associada à matriz pacífica e mais rural destes locais, numa região bastante urbanizada”. Acresce que os moradores que não tiverem as suas casas e terrenos afetados “terão de conviver com ‘paredes meias’, ruídos e vibrações e/ou paisagens de muros de betão”.

“A completa desconfiguração da paisagem irá deixar marcas profundas, comprometendo o plano estratégico municipal (PDM) para a união de freguesias, destruindo equipamentos desportivos e ainda gerando uma divisão física na comunidade, fragmentando o território e dificultando a interação social, a participação cívica e a manutenção das tradições e dos costumes locais”, conclui. •



Exige-se que se procurem outras alternativas a nascente, ocupando terrenos desocupados, que respeitem o ambiente, a comunidade local e os princípios do desenvolvimento sustentável”

RECAFE

Relva dos jardins está seca por falta de rega

OS JARDINS da baixa da cidade estão completamente secos. Os sistemas de rega, implementado em toda a área do ReCaFe, não estão a funcionar e a relva tem um aspeto de erva, encontrando-se seca e morta.

O espaço da nova Alameda está, assim, deixado ao abandono e merece críticas por parte de quem por ali passa todos os dias. “Tem um aspeto verdadeiramente desolador e em nada contribui para o turismo e para as pessoas que nos visitam diariamente”, afirma Maria Silva que aproveita as manhãs de sol para dar o seu passeio pela Alameda.

“Não consigo compreender por que razão não se cuida deste espaço que já esteve mais bonito do que está agora”, lamenta a cidadã.

As áreas ajardinadas têm em todo o seu percurso um sistema de rega, mas não há um dia em que esteja em funcionamento. Verifica-se de norte, junto à passagem pedonal, a nascente e a poente, até à zona sul, após a praça Progresso.

A relva, em grande parte dos espaços ajardinados, está aparada, mas não apresenta a cor verde que já teve em tempos. O tempo seco não ajuda, mas a falta de rega poderá ser o motivo deste aspeto verdadeiramente desolador. • MP



Pessoas & Negócios

LOJISTA

Stamp Flower inova com entregas na praia e na piscina

Aberto desde maio, a Stamp Flower tem representado uma opção de almoço para diversos espinhenses ou visitantes da cidade. Apesar de aliar um salão de chá à venda de artigos personalizados, é a aposta nas entregas na praia e na piscina que tem conquistado muitos clientes.

LISANDRA VALQUARESMA

SEGUNDO a proprietária Marta Alexandra, a ideia surgiu “após muita pesquisa”, mas também por ser um conceito que não se vê muito pela zona. “Decidimos aproveitar a época de verão para fazer entregas rápidas na praia, piscina e lojas comerciais. Há pessoas que trabalham em determinadas lojas e que não têm tempo para sair para almoçar. Por isso ligam para nós”, explica Marta, garantindo que a entrega é feita no local onde a pessoa se encontra e de forma rápida.

“As pessoas têm reagido muito bem, temos tido várias solicitações, principalmente para a piscina. Como as pessoas acabam por lá ficar o dia todo, querem sempre algo para comer e contactam-nos. Dizem-nos o que pretendem e em 20 minutos têm lá a refeição”, revela a proprietária da Stamp Flower, acrescentado que a escolha é diversificada.

“Por norma, os mais jovens pedem os cachorros, sandes e sumos, mas temos um menu diversificado com saladas de atum ou delicias do mar, tostas mistas ou de atum, sandes mistas e claro que nas sobremesas há bolos”, esclarece Marta Alexandra, explicando que as bebidas também estão à disposição. “Podem escolher refrigerantes, sumo de laranja natural, limonada de frutos vermelhos, sangria ou chá fresco”.

Segundo Marta, há sempre uma taxa de entrega associada. “Há um custo de um euro pela encomenda,

mas acima de dez euros, há a oferta de taxa”, refere, afirmando que “as entregas têm corrido muito bem, mas os melhores dias são os sábados ou os dias de bastante calor”.

Apesar de ser uma ideia de verão, Marta Alexandra não descarta a possibilidade de continuar nos outros meses, até porque, como afirma, “outras ideias vão surgindo”.

Salão de chá e venda de personalizados num conceito único

Natural de Lisboa, Marta Alexandra mudou-se para Espinho há cerca de sete anos. Já com uma presença forte no *online* com a venda de artigos personalizados, a empresária decidiu abrir um salão de chá, na rua 10, onde serve diversas iguarias, prepara as refeições e vende, ao mesmo tempo, outros produtos.

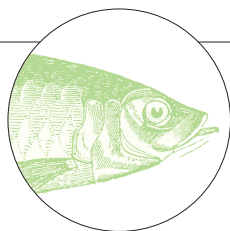
“Já trabalhávamos enquanto Stamp Flower no *online*, onde vendíamos os nossos personalizados e ainda hoje o podem adquirir. No entanto, surgiu a ideia de abrir um salão de chá, onde as pessoas pudessem tomar o seu café ou comer uma fatia de bolo e, ao mesmo tempo, escolher um personalizado”, explica a proprietária da marca, referindo que como há um trabalho direto com diversas empresas, ter um espaço físico já se tornava fundamental.

Com uma presença no *online*, Marta aventurou-se no mundo da pastelaria pela primeira vez. Admitindo que o fez “sem receios”, acredita que juntar os dois conceitos é algo inovador. “Além de tomarem o seu café, os clientes podem ver alguns dos produtos que temos disponíveis, como, por exemplo, camisolas, aventais, almofadas, panos, mealheiros ou até canecas”. Já a nível empresarial, a Stamp Flower personaliza cartões de visita, logótipos e até fardamentos.

Confessando que o negócio “tem corrido muito bem”, Marta Alexandra não esconde que gostava de mudar de local. “O objetivo futuro é tentar encontrar uma loja maior. Gostava de estar num local mais central da cidade, até porque há várias ideias que gostávamos de concretizar, mas como o espaço é pequeno não nos permite”, conta. •



Caroline Jacobsen é um dos principais rostos da loja e o braço direito de Marta Alexandra



VOX POP

Maldivas, Dubai e... Espinho são tidas como opções válidas para passar férias

Há quem prefira ir para fora e quem prefira opções mais caseiras, mas a praia é o denominador comum dos destinos de férias preferidos. Neste sentido, Espinho apresenta-se como um destino agradável, que pode aliar a praia à forte tradição gastronómica.

GONÇALO RIBEIRO



© BRUNO CAPRICHOSO/ARQUIMIO

1.

Como seriam as suas férias ideais?

2.

Acha que Espinho é um bom destino de férias?



Alberto Ferreira

1- As minhas férias ideais seriam passadas em Espinho, sempre, nunca vou a mais lado nenhum. Vivo aqui e gosto de fazer sempre as minhas férias em Espinho. Gosto de vir para a zona da praia e caminhar um pouco à beira-mar. Apesar de não ser a cidade onde nasci, já vivo cá há muitos anos, tenho aqui família e gosto muito de cá estar.

2- Claro que sim, considero que a cidade é um ótimo destino para desfrutar de uns dias de férias. Na minha maneira de ver, o único problema da cidade é a grande ventania que se sente por cá, mas, tirando isso, é um destino fantástico, sem dúvida. ●



Otilia Nogueira

1- Para ser sincera, as férias que seriam, efetivamente, ideais, seriam passadas no estrangeiro. No entanto, como não tenho dinheiro, fico por Espinho. Se tivesse esse dinheiro à minha disposição, gostaria de ir para as Maldivas, pelas suas praias e mar quente.

2- Também considero esta cidade como um excelente destino de férias. Já tive familiares hospedados num hotel da cidade e também acharam que Espinho é um bom sítio. Gosto de vir para esta praia de vez em quando. Contudo, como tenho problemas de ossos, entrar no mar de Espinho é muito difícil. Um dos principais pontos fortes da cidade é a forte oferta gastronómica. ●



Ana Queiroz

1- Gostaria de ir de férias para o Dubai, porque já ouvi muitas coisas boas sobre esse lugar, pessoas que me dizem que é um destino muito bonito, e já vi imagens muito agradáveis na televisão. Gostaria de ver aqueles prédios muito altos, sentir o calor e ir à praia.

2- Tenho as minhas dúvidas. É um destino bom para ir esporadicamente e fazer uns dias de praia. Ainda assim, não sou a maior apreciadora desta praia, não é muito plana, há muita ondulação e muito vento. ●



José Brandão

1- No nosso país. A maior parte dos portugueses deviam passar férias em Portugal, digo isto porque conheço o país inteiro, de cima a baixo. Muitos só pensam em ir para Benidorm, Cancún ou Punta Cana. Não percebo porque querem ir para estes sítios quando não conhecem Portugal, é uma má ideia do nosso povo. Portugal é lindo, principalmente no interior, é preciso conhecê-lo.

2- Acho que sim. Há muitas coisas que tornam esta cidade num bom sítio para passar férias, como a praia, que é muito boa, mas é preciso saber cuidar dela. Além disso, sinto que o povo de Espinho sabe acolher bem, venho muitas vezes à Feira Semanal e sinto esse calor humano. Gosto muito de Espinho, mas cada um tem o seu gosto. ●



Jorge Fonseca

1- Um destino de férias ideal para mim seria, sem dúvida nenhuma, a região do Algarve, tenho muita curiosidade em ir lá. Vou de férias ocasionalmente e aprecio muito o nosso país, mas costumo ficar por cá. O tipo de destino que mais gosto é uma zona onde se possa fazer praia ou numa zona com serra. Destinos quentes e natureza.

2- Na minha opinião, a cidade de Espinho é um excelente destino de férias. É uma cidade com muitos aspetos positivos, como as suas praias maravilhosas, apesar de ter um mar muito agitado por vezes, e a sua gastronomia típica. ●

necrologia

† Dr. António Belmiro Gomes Pais

MISSA DE 8.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



A família vem comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido dia 18, sexta-feira, pelas 19 horas, no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 17 de agosto de 2023

Pedro Baptista Gomes de Sousa Pais - Filho
Dra. Maria Adelina Gomes Pais - Irmã

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

† Maria José Vieira Pereira da Silva

AGRADECIMENTO



Suas filhas, genro, netas e restante família vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido e na missa de 7.º dia ou que de outro modo se associaram à sua dor.

Espinho, 17 de agosto de 2023

Ana Marta Pereira Vieira da Silva
Mónica Alexandra Pereira Vieira da Silva Guerreiro
Ivo Rodrigo Martins Guerreiro
Francisca da Silva Guerreiro
Inês da Silva Guerreiro
Maria Silva de Sousa
Leonora da Silva Guerreiro

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

† Maria Armanda da Silva Moreira Mota

MISSA DO 27.º ANIVERSÁRIO



(Ex-proprietária do Salão Capricho)

Seu marido, Américo de Oliveira Mota, filho, neto, irmãos e demais família, vêm, por este meio, participar que será celebrada missa, por sua alma, dia 18, sexta-feira, pelas 19 horas, no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradecem a quem comparecer a esta Eucaristia.

Espinho, 17 de agosto de 2023

† RUI JORGE DE NOVAIS PAIVA COELHO

MISSA DE 8.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



Sua esposa, Julieta Paiva Coelho, vem comunicar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 22, terça-feira, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradece a quem comparecer. Espinho, 17 de agosto de 2023

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

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

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

Clínica Pacheco
DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

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

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

Anuncie
NA DEFESA

CONSULTE AS CONDIÇÕES
+351 227 341 525

FARMÁCIAS

Serviço de turnos do concelho de Espinho

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

quinta 17	Farmácia Paiva Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250
sexta 18	Farmácia Higiene Rua 19, n.º 395 - Espinho	227 340 320
sábado 19	Grande Farmácia Rua 8, n.º 1025 - Espinho	227 340 092
domingo 20	Farmácia Conceição Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	227 311 482
segunda 21	Farmácia Mais Rua 19, n.º 1412 - Anta	227 341 409
terça 22	Farmácia Machado Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos	227 346 388
quarta 23	Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109

CONTACTOS ÚTEIS

A. VIAÇÃO ESPINHO	227 341 296
BIBLIOTECA	227 335 800
BOMB. V. ESPINHO	227 340 005
BOMB. V. ESPINHENSES	227 340 042
CÂMARA MUNICIPAL	227 335 800
CENTRO DE SAÚDE	227 334 020
CLIESP	227 330 410
CLÍNICA COSTA VERDE	227 345 885
CLÍNICA N.º S.ª D'AJUDA	227 342 695
CLÍNICA S. PEDRO	227 344 714
CLÍN. DR. J. MENDES & FILHA	227 341 710
COGE - CLÍNICA SANTA CASA	227 330 960
POLICLÍNICA	227 330 640
CTT - RUA 19	227 330 631
EDP - AVARIAS	800 506 506
EDP - LEITURAS	800 507 507
EDP - COMERCIAL	808 505 505
ESTAÇÃO CP	808 208 208
FISIOCLÍNICA	227 314 986
TRIBUNAL	227 331 330

LOCAIS DE VENDA

POSTO BP	RUA 19
PAPELARIA AZUL	RUA 19
QUIOSQUE PAPELARIA 26	RUA 26
PAPELARIA AVILA	RUA 30/35
JOCORUM	AV.ª 24
SIGMAPRESTIGE	RUA 12
POSTO REPSOL	AV.ª 24
PAPELARIA DUARTE	RUA 18
TABACARIA MI	RUA 62
PAPELARIA ABC	RUA 19
PAPELARIA LIVRALIA	RUA 23
PAPELARIA AV.ª 8	AV. 8
CINZA E FUMAROLA	RUA 20
RED STAR ENERGIA	ANTA
CAFÉ EUROPA	SILVALDE

Novo Oriente

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

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



opinião
Arcelina Santiago

Mulheres guardiãs de sementes e da civilização

Alguém disse um dia: há mulheres que conheceram o céu, outras o inferno; umas foram enaltecidas, santificadas, outras escravizadas, demonizadas; mas todas tocaram as profundezas do próprio ser, chegaram ao limite da sua condição e do seu tempo e, por isso, eternizaram-se na história. Há sobre elas análises dos arquétipos, dos mitos e das lendas reconstruídas em torno da mulher. Todas elas com algo de verdade, mas também de imaginário a atravessar anos de história, do passado até à mais recente na conquista da civilização. A propósito deste termo “civilização”, lembro a resposta dada pela famosa antropóloga, Margaret Mead, à pergunta de um aluno: o que considera o primeiro sinal de civilização numa cultura? A aguardar estava uma resposta como as panelas de barro ou pedras de amolar, mas Mead referiu “(...) o primeiro sinal de civilização numa cultura antiga foi a evidência de alguém com um fémur partido e cicatrizado. Isto porque, no reino animal, o que partir a perna, não pode correr, ir até ao rio beber, caçar, e por isso, morre”. E acrescentou: “um fémur partido que cicatrizou é a evidência de que alguém teve tempo para ficar com quem caiu, tratou da ferida, levou a pessoa à segurança e cuidou dela até que se recuperasse. Ajudar alguém perante uma dificuldade é onde a

civilização começa”. Civilização é ajuda comunitária. Esse cuidar que as mulheres tão bem sabem fazer - cuidar dos outros, cuidar da própria civilização, assegurando a defesa do património e dos valores. Há outro cuidar que as mulheres sempre souberam tão bem fazer: guardar as sementes, preservá-las para providenciar a continuidade dos alimentos, importantes para assegurar a sobrevivência da humanidade. Elas foram no passado e ainda no presente, em determinadas tribos, as guardiãs das sementes! Daí a atenção de especialistas em apontar a ideia de que homens e mulheres desenvolveram diferentes habilidades de acordo com os papéis vividos na pré-história. Sim, em tempos remotos era usual os homens partirem para a caça. Os seus olhos ficaram preparados para verem melhor as sombras para captarem, com precisão, as presas. As mulheres ficavam em casa e com a responsabilidade do cultivo da terra. Assim, os seus olhos desenvolveram intensamente as diferentes cores, isto porque eram elas que escolhiam atentamente as sementes e vargens, diferenciadas pelas cores para não confundirem as boas das venenosas. Talvez por essa razão haja tão poucas mulheres daltónicas. Ainda hoje as mulheres de muitas tribos continuam a ser as guardiãs das sementes.

Curiosamente conheço uma amiga que guarda orgulhosamente sementes das suas avós para replicar legumes de grande qualidade. A sua generosidade leva-a a partilhar essas mesmas sementes. Há em todo o mundo, cerca de 1.500 Bancos de Sementes e Portugal entra nessa lista. Esses Bancos de Sementes guardam todas as espécies de sementes para as preservar dos fenómenos



O Silo Global de Sementes de Svalbard (em norueguês: Svalbard globale frøhvelv), é um gigantesco silo para sementes (banco de sementes) construído em 2008 próximo da localidade de Longyearbyen, no arquipélago Árctico de Svalbard, a cerca de 1300 km ao sul do Polo Norte.

Os Bancos de Sementes guardam todas as espécies de sementes para as preservar dos fenómenos climáticos que pode levar à sua extinção

climáticos que pode levar à sua extinção. O maior de todos, inaugurado em 2008, conhecido como “cofre-forte fim do mundo” é o Svalbard Global Seed Vault, localizado na remota ilha norueguesa de Spitsbergen, no arquipélago de Svalbard, cerca de 1.300 quilómetros ao norte do Círculo Árctico. É efetivamente o maior germoplasma do mundo, reu-

nindo mais de um milhão de amostras de sementes de todo o mundo.

Caso para dizer: tal como a misteriosa Arca de Noé, história fascinante do Antigo Testamento, jamais encontrada, mas segundo reza a lenda, capaz de salvar a civilização de um dilúvio, estes Bancos de sementes, antecipando catástrofes no futuro, terão a mesma missão.

Missão eminente, face às atitudes de alguns cidadãos e estratégias dos decisores que parecem não acreditar que o caos pode acontecer e colocar em causa a sustentabilidade do planeta. Em risco estará a nossa civilização. Depois, os vindouros, concluirão: porque acabou a civilização? Pela falta de sensibilidade dos humanos para com os outros e pelo ambiente que não souberam preservar.



Einhell

10%

DESCONTO
EXTRA*

*sob o preço de outlet
mediante a apresentação do voucher
Defesa de Espinho
Válido até 31/10/2023

VISITE O NOSSO OUTLET E DESCUBRA
AS INCRÍVEIS OPORTUNIDADES QUE
TEMOS PARA SI!

Em toda a gama **EINHELL** e **KWB**



Aberto todos os dias úteis das 09:00 às 12:00H
Rua da Aldeia 225 Arcozelo - Vila Nova de Gaia

LOJA OUTLET
EINHELL PORTUGAL

Einhell

defesa-ataque

INFRAESTRUTURAS

Obras no pavilhão do Mocho deverão estar prontas para o Torneio Internacional Solverde

REPORTAGEM. As obras no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis decorrem em bom ritmo e a primeira fase deverá estar concluída a 15 de setembro, altura em que se disputará o Torneio Internacional Solverde, em hóquei em patins. As reparações no telhado estão praticamente concluídas, faltando a aplicação da iluminação e fazem-se os preparativos para a colocação de um novo piso.

MANUEL PROENÇA

O PAVILHÃO academista está transformado num estaleiro. As obras de requalificação estão a decorrer em velocidade máxima para que a 15 de setembro esteja pronta a primeira fase. As bancadas, os balneários, o telhado e o piso são as intervenções em curso, num investimento que o presidente da direção, José António Lacerda, considera como “urgente e de primeira necessidade”. Tratam-se de obras que estão a ser feitas com base no contrato da venda do terreno a norte, contíguo ao McDonald’s. “Em boa hora decidimos que a verba do negócio do terreno anexo não deveria ser em dinheiro, mas em obras. Por isso, todo aquele valor será investido em património e a obra está a ser feita no âmbito do contrato que foi elaborado”, afirma o presidente.

O telhado está praticamente pronto, assim como toda a estrutura metálica que já está preparada para a nova iluminação qualificando a zona para receber grandes competições e para as transmissões televisivas e filmagens. No telhado haverá uma estrutura que irá ter um drone de filmagens.

Segue-se a colocação de um novo e moderno piso, com caixa de ar, madeiras novas e tabelas. As bancadas estão a ser reparadas e serão colocadas cadeiras, assim como na área reservada à direção e convidados, que terá cadeiras mais confortáveis. A bancada terá uma vedação, de forma a isolar o público da área técnica junto ao recinto e a nascente será criado um espaço para acesso a pessoas com mobilidade reduzida. O camarote do lado norte será remodelado e irá acolher a comuni-



cação social e a cabine de som. O sistema sonoro também será novo. Os balneários estão a ser remodelados, sendo mais amplos, confortáveis e equipados com novo piso e com uma zona para duche remodelada.

Urgência ditou início das obras

A primeira fase das obras arrancou em meados de julho e o presidente da Académica assegura que o clube não podia “protelar mais a situação”. “As equipas adversárias e os árbitros, no voleibol e no hóquei em patins, queixavam-se da iluminação

e do piso e, por isso, corríamos o risco das respetivas federações nos impedirem de jogar neste recinto nas principais provas”, explica. “São obras da nossa inteira responsabilidade e não dependem de terceiros”, acrescenta o dirigente dando nota de que foi necessário proceder a algumas alterações ao cronograma do projeto que previa iniciar as obras com a ampliação a nascente. “Atendendo ao estado do pavilhão principal e ao facto de a Câmara Municipal não ter conseguido, ainda, ceder os terrenos, a nascente e a sul, decidimos avançar desta forma”,

diz o dirigente.

José António Lacerda não esconde a satisfação e o entusiasmo que o levam diariamente ao pavilhão para acompanhar o evoluir dos trabalhos. “Vamos passar a ter melhores condições para os sócios e para todas as pessoas que vêm ver os nossos jogos, assim como para os praticantes de hóquei em patins e de voleibol”, salienta, com orgulho, garantindo que esta primeira fase “terá de estar concluída até 15 de setembro, altura em que se irá realizar a edição de 2023 do Torneio Internacional Solverde, em hóquei

em patins”, evento que irá estrear o novo piso, balneários, bancadas e iluminação.

“Nessa altura, mais de 80% da obra do pavilhão principal estará concluída”, assegura.

O presidente da direção dos mochos mostra-se muito satisfeito com a colaboração que o Município de Espinho prestou ao clube, encontrando soluções para acolher as modalidades, nomeadamente a ginástica e a formação de voleibol na Nave Desportiva Municipal durante o tempo em que estiverem em curso as obras na parte poente. “O telhado do pavilhão Dr. Amadeu Morais corria o risco de cair e as paredes estavam com problemas estruturais e, por isso, não podíamos lá manter quer o voleibol, quer a ginástica e trampolins. Vimos por parte do Município de Espinho, e em particular da presidente e do vice-presidente, toda a abertura e interesse em colaborar. Por isso, a ginástica e o voleibol irão para a Nave Desportiva durante a próxima época desportiva”, destaca o presidente academista.

Segunda fase arranca para o espaço a poente

A fase seguinte, que deverá prolongar-se ao longo da época desportiva, visa a remodelação dos pavilhões a nascente e a norte. O piso do pavilhão Dr. Amadeu Morais será renovado e o telhado irá subir até à altura do edifício principal. Será derrubada a parede para o pavilhão da ginástica, ficando um espaço amplo que irá ser utilizado pela ginástica rítmica e pelos trampolins.

A terceira fase, que envolve a ampliação do pavilhão, apenas será possível quando a autarquia libertar os terrenos já aprovados em reunião de Câmara e em Assembleia Municipal, a nascente. É na área onde está o court de ténis e o jardim que será feito um novo módulo, um pequeno pavilhão que irá ser utilizado pela formação de voleibol do clube e a sul, no atual espaço de estacionamento, haverá uma ampliação onde ficarão os serviços administrativos e o museu do clube.

“A segunda fase deverá prolongar-se durante a próxima época desportiva”, antevê o presidente academista, acrescentando que “a partir daí a ginástica e trampolins passarão a ter condições excecionais e à altura dos resultados e das competências desportivas que têm vindo a mostrar”. •



O telhado do pavilhão Dr. Amadeu Morais corria o risco de cair e as paredes estavam com problemas estruturais e, por isso, não podíamos lá manter o voleibol, a ginástica e os trampolins”

JOSÉ ANTÓNIO LACERDA, PRESIDENTE DA AA ESPINHO

REGINA FERREIRA



**“Regresso ao
SC Espinho porque
é o clube do meu
coração”**

© SARA FERREIRA

ENTREVISTA.

Regina Ferreira foi pioneira no andebol feminino português e uma das figuras da modalidade no SC Espinho. Agora, volta ao seu clube do coração para ajudar a juventude e para tentar valorizar a modalidade na cidade e no país.

GONÇALO RIBEIRO

Porque regressa ao SC Espinho?

Por motivos emocionais, este é o clube do meu coração. Já representei vários clubes em Espinho, como o Manuel Laranjeira ou a Académica de Espinho, sempre joguei por amor à modalidade e nunca ganhei um centavo. Sempre tive amor à camisola, mas o sentimento pelo SC Espinho é maior que tudo, não há hipótese.

Venho para o clube para ajudar os mais jovens com a minha experiência. Abordaram-me para voltar pela minha experiência como jogadora, em Portugal e Espanha, por ser uma referência e para poder partilhar as minhas vivências.

Qual é o seu objetivo nesta passagem pelo clube vareiro?

Ajudar os jovens, primeiramente. Quando começar a trabalhar, em setembro, já terei contacto com as equipas e poderei definir outros objetivos. Quero ser uma mais-valia, prestável. Gostaria que o clube tivesse muitos meninos e meninas, espero que seja uma forma de os chamar e que se divirtam em equipa. Quero que as crianças sejam felizes e que os pais sintam isso.

Esteve em quatro clubes em Espanha, em regiões distintas. Que diferenças sentiu em cada clube e região?

Em termos de andebol, senti muita diferença. Já tinha sentido muitas diferenças de Portugal para Espanha. No caso do Porriño, Galiza, estava na 1ª Divisão e havia o objetivo de nunca ficar abaixo do 12º lugar. Claro que queríamos ficar em 1º lugar, mas havia muito potencial naquela liga.

Naquela altura, final dos anos 1990, já havia muito dinheiro envolvido, apesar de não receberem o que recebem agora. Porriño era um clube humilde, mas já ia buscar jogadoras estrangeiras. Ainda assim, o nível de competição e condições de

treinos não tinha nada a ver com o meu clube seguinte, o Elda, de Alicante.

Lá tinha uma casa, mas nunca parava, só tinha de pousar a mochila, fazer a mala e arrancar. Estávamos sempre em viagem, até porque tínhamos competições europeias. Passávamos muito tempo em viagens, às vezes demoravam 14 horas e tínhamos de partir dois dias antes.

De qualquer forma, o Elda era outro nível, sempre estiveram nos três primeiros lugares, não tinha nada a ver com o Porriño, apesar de haver boas jogadoras em cada equipa. No Elda havia muitas jogadoras de seleção.

E no País Basco?

No Zuazo Barakaldo, País Basco, a qualidade já não era tanta, por isso é que também quis sair, porque queria competir verdadeiramente e elas estavam na 2ª Divisão. Como fizeram uma oferta boa, acabei por aceitar.

No Sporting de Gijón, Astúrias, a qualidade era muita, apesar de nunca passarmos do 10º lugar, não tinha nada a ver com a experiência de Alicante.

Onde se sentiu melhor?

A nível das regiões, posso dizer que Gijón é uma segunda casa para mim, tal como a Galiza. Esta relação com essas duas regiões dá-se por eu ser uma pessoa do Norte, talvez. Em contrapartida, Alicante era muito seco, havia muita humidade, nunca estava frio, nunca tinha de vestir muito mais que um casaco no inverno.

Já o País Basco era muito frio, havia sempre muita neve. A própria cultura era muito diferente e havia a questão da ETA. Cheguei a ter um local à frente de minha casa que foi incendiado pelos etarras. Tínhamos de ter sempre muito cuidado, apesar das pessoas serem espetaculares, era tudo gente boa, nunca tive problemas com ninguém, mas notava-se que havia um medo a

Especialidade em Peixe de Mar

Os Melinhos
Restaurante Marisqueira

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

CLÍNICA DENTÁRIA DE ESPINHO
PROF. DOUTOR
CASIMIRO DE ANDRADE
RUA 22 (JUNTO À CÂMARA)
TLF. 227 344 909 / 968042300 / 919 002 700

CLÍNICA MÉDICA
DR. JOAQUIM MENDES & FILHA, LDA
CONTINUA EM ATIVIDADE NA RUA 14, N.º 448
E EM EXPANSÃO DO SEU CORPO CLÍNICO
FAZEM-SE DOMICÍLIOS TLF. 227 341710 - TLM 939 449 380

defesa-ataque



© SARA FERREIRA

pairar. Ainda assim, sentia-me segura porque estava sempre com pessoal do clube.

Em Gijón, tínhamos o mar e a serra. Era muito bonito ver a serra no inverno, coberta de neve. As Astúrias e a sua cultura são lindíssimas, algo que é comum em toda a Espanha, de uma forma geral, havia sempre muitas festas, o que não se vê tanto em Portugal.

Se tivesse de escolher um desses quatro locais, qual seria a sua escolha?

Gijón, sem dúvida.

As condições que eram oferecidas às jogadoras em Espanha naquela altura são praticáveis em Portugal atualmente?

Só mesmo os grandes clubes. Infelizmente os clubes mais pequenos não têm essa possibilidade, acho eu. Na Madeira há essas condições, no Continente acho que só há um ou dois clubes com esses meios.

Em Espanha, as exceções são os clubes que oferecem muito boas condições, enquanto outros oferecem boas condições...

Exatamente, julgo que sim. Mesmo na 2ª Divisão, há boas condições porque há apoio das Câmaras Municipais. Não é sequer comparável.

Acredita que é uma questão de mentalidade ou financeira?

Acho que são as duas coisas, porque eles entregam-se muito. Aqui, certamente que será igual a nível de empenho, mas se não existir apoio camarário, fica mais difícil. Em Espanha, a juntar ao apoio da Câmara, os clubes conseguem arranjar patrocínios. Isto acontece porque o andebol espanhol está muito bem

desenvolvido, desde as camadas jovens aos seniores. As próprias equipas técnicas são bem compostas nos vários escalões, é muito mais profissional. A juntar a isso, as atletas continuam a estudar, o clube também dá essa ajuda e a escola ou faculdade sabe quando uma aluna tem de faltar, sendo que é justificado.

Porque é que há tantas diferenças entre países vizinhos em questão de igualdade no acompanhamento do desporto feminino e de desportos que não o futebol?

Essa é a pergunta de um milhão de euros. Sempre perguntei isso aos dirigentes dos clubes onde passei. Diziam que não tínhamos apoios e isso sempre foi assim, o que é uma pena. Na Madeira, as coisas são parecidas com Espanha. No Funchal, em todo o tipo de modalidades, há apoio das Câmaras e patrocínios que se arranjam. O desporto é valorizado. Conheço várias atletas que foram para lá jogar, que sempre tiveram apoios para terminar a faculdade e arranjar trabalho, em Espanha é igual.

Não é um mero contributo, é um apoio...

Completamente. Na altura em que fui jogar para a Madeira, tinha ido para o clube mais pequeno, o Infante D. Henrique, e já tínhamos todas condições. Lá há apoios.

Já não estamos no tempo de vender rifas, é preciso mais apoios. Dá-me pena, por vezes.

Como se muda essa mentalidade?
Não lhe sei dizer. Acho que os apoios e reconhecimento só chegam quando alguém ganha,



Cheguei a ter um local à frente de minha casa que foi incendiado pelos etarras”

falo em relação ao apoio das Câmaras em geral, em todo o país. Não há reconhecimento de quem trabalha todo o ano.

Acha que o desporto é visto seriamente em Portugal?

É, já o vi pior. Estou a ver melhorias nesse aspeto, estamos a evoluir em todas as modalidades. Está a ser dado mais valor, os próprios clubes estão a ter boas ideias para o desenvolvimento dos jovens. Há cada vez mais divulgação de outros desportos nas escolas. Mesmo os professores estão a melhorar nessa divulgação, dando mais opções aos alunos para escolher no futuro. Dá-se mais valor a modalidades como o skate e o surf, isso é bom.

Quando começou a jogar, passou-lhe pela cabeça que iria jogar competições europeias?

Não, até porque comecei tarde, com 14 anos. Antes tinha feito atletismo, fui campeã de juniores na meia-maratona de Ovar, com 13 anos. Gostava de correr, mas entretanto, tínhamos o desporto escolar e o meu primeiro treinador, o Sr. Simplício, disse-me que tinha gostado da maneira como eu armava o remate e

acabei por gostar de jogar andebol. O treinador chamou a Clara Chumbinho, treinadora das camadas jovens do SC Espinho, para ver um treino e perguntou-me se queria jogar no clube e foi isso que aconteceu. Volta e meia, tinha uma prendinha que era treinar com as seniores, que era outro andamento. A ida para Espanha resulta de um interesse do Porriño, que já me estava a 'chatear' para ir há três anos, mas sempre houve alguma resistência da minha família. Houve um ano em que decidi ir, com 29 anos. Na segunda época no Porriño, já tinha o Elda atrás de mim, mas dizia que não, era muito cedo. Na altura, gostava de ajudar a equipa a consolidar-se, era um dos objetivos, mas tinha vários. O primeiro era não me lesionar, depois gostava sempre de ser a melhor marcadora da equipa, sempre tive muita ganância nesse aspeto. Sempre fui assim.

Sair de Portugal para Espanha foi uma mudança drástica?

Talvez não, porque já tinha estado na Madeira, que foi uma mudança grande. Por isso já tinha boa bagagem e consegui adaptar-me bem. **A mudança não lhe deu algum medo?**

Não, senão não tinha arriscado. Fui sem medos, sabia que tinha de me precaver, porque tinha uma competição forte para o meu lugar, não podia ter deslizes.

Quais foram os seus melhores momentos na carreira?

O melhor foi quando fomos campeãs nacionais de seniores da 2ª divisão, pelo SC Espinho, e subimos de divisão, em 1991. Na altura, tínhamos feito uma promessa de dormir no pavilhão caso conseguíssemos subir e foi isso que aconteceu. Esse foi um fim-de-semana de muitas emoções, visto que no dia seguinte fomos campeãs nacionais de juniores.

De seguida, tenho de destacar a altura em que fui campeã em Espanha pelo Elda. A juntar a estes momentos, tem de estar o apuramento para o Campeonato Europeu da Macedónia, em 2008. Tínhamos jogado um play-off com a Polónia, na primeira mão tínhamos perdido por 11 golos de diferença. As polacas

estavam muito confiantes, mas, na segunda mão, ganhámos por 13 de diferença, em Gaia. Foi um jogo épico, até arrepiava só de lembrar. Depois fomos ao Euro e ficámos pelos oitavos de final, foi uma boa estreia.

Em Espinho, o voleibol e o futebol são os desportos mais populares.

Acha que o andebol vem a seguir?

Diria que sim, o basquetebol ainda não tem muita expressão e o hóquei só tem uma equipa.

Como é que o andebol se poderia intrrometer?

Com muitos bons resultados, tem de haver muito trabalho e mais equipas. Penso que seria bom para a cidade se a modalidade tivesse mais apoios, que existissem mais pessoas a praticar. O mais importante é que as crianças se divirtam, mas é preciso trabalho árduo para o andebol estar lá em cima, não acima de outros desportos, apenas ser mais falado.

O meu objetivo a longo prazo é ajudar os jovens naquilo que precisarem, dar apoio em problemas domésticos se for preciso, e divulgar a modalidade, sermos mais conhecidos. Fazer do SC Espinho um clube reconhecido e ter bons jogadores, mas é preciso trabalhar muito. Queremos dar apoio, o nosso trabalho também passa pela componente social.

Que lições é que o andebol espinhense pode aprender com o voleibol para poder ter tanta popularidade?

Acho que seria importante ter pessoas com outro tipo de experiência, como o Miguel Maia e João Brenha tiveram no voleibol. O sucesso é chamativo, ter o Maia e o Brenha é algo que traz os miúdos para a modalidade e as coisas evoluem a partir daí, essas pessoas são a base do voleibol em Espinho. O facto de o Miguel ter ido para o Sporting CP e jogar bem também ajuda, é bom para a cidade porque é um espinhense a ter sucesso. O facto de o João nunca se ter afastado da modalidade também é positivo. São coisas que chamam.

A Regina não teve sucesso suficiente para que houvesse uma maior atenção para o andebol?

Sim, mas é a velha questão, os desportos femininos não chamam tanto. Sou conhecida em Espinho pelas pessoas do desporto. O desporto feminino não é tão divulgado, não aparece tantas vezes na televisão.

De qualquer forma, queria enaltecer o desporto português de uma forma geral, tanto nas vertentes individuais como nas vertentes coletivas. Está a ser trilhado um ótimo caminho e a dar que falar, sinto-me muito orgulhosa de ser portuguesa. Os bons resultados aparecem com o empenho, sacrifício, muita dedicação e objetivos. •



Gostaria que o clube tivesse muitos meninos e meninas, espero que seja uma forma de os chamar e que se divirtam em equipa”



**FUTEBOL
DE RUA**

DEFESA DE ESPINHO
MEDIA PARTNER



Futebol adaptado de regresso às praias de Espinho

★ **O torneio da modalidade será realizado pelo segundo ano consecutivo no âmbito do Torneio de Futebol de Rua. Já há cinco equipas confirmadas.**

GONÇALO RIBEIRO

JÁ FALTA MENOS de um mês para o início do Torneio de Futebol de Rua, que se irá realizar de 8 a 10 de setembro, em Espinho. A competição, organizada pela Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho (AFPCE) em parceria com a Câmara Municipal de Espinho, tem como objetivo a promoção do acesso ao desporto e a inclusão social. Nessa medida, uma das componentes em destaque é o Torneio de Futebol Adaptado.

Lúcia Sousa, trabalhadora da Casa Ozanam, uma das associações envolvidas com o evento, será uma das técnicas superiores da animação sociocultural e explica como se irá realizar o torneio. "Será um torneio que tem como objetivo promover a interação entre pessoas com deficiência mental", explica Lúcia, revelando que existem seis equipas convidadas, sendo que cinco já confirmaram a presença no torneio.

Entre as confirmadas já estão a Cerci-Lamas, Cercifeira, Casa Ozanam, Cercivar e Cerci S. João da Madeira. O torneio será regido por regras semelhantes às dos jogos de futebol, neste caso, futebol de praia, existindo adaptações ao tempo de jogo e outras pequenas nuances. Lúcia informa ainda que o torneio irá ser realizado junto do bar 37 na Praia.

"A ideia da AFPCE é dar resposta a um novo público e desmistificar a questão da deficiência. Ao permitirmos aos utentes a saída do ambiente institucional para participarem numa atividade ao livre, mostramos às outras pessoas que qualquer um pode jogar e lutar pelos mesmos objetivos, independentemente das dificuldades", reitera.

A nível institucional, "cada organização trabalha várias competências com este público", para depois aproveitar as atividades no exterior para poder "pôr em prática o que foi trabalhado diariamente". Como

o convívio é algo importante em qualquer tipo de desporto, o facto de cada jogador poder voltar a ver amigos de outras instituições é algo que também eleva a experiência para outro patamar.

As amizades que se construíram ao longo dos anos, através do torneio, já poderão ser bastante longas, visto que, a competição de futebol adaptado já vai para a 10ª edição, apesar do Torneio de Futebol Popular, em que a primeira se insere, se realizar pelo segundo ano.

"A parceria entre o Futebol de Rua e o Torneio de Futebol adaptado já existe há dois anos, permitindo uma maior visibilidade, ter outro tipo de apoios, como no aspeto logístico. Esta parceria traz mais vantagens e mais qualidade para os utentes", revela Lúcia. A associação com a AFPCE surge por desejo mútuo, visto que havia a vontade de cobrir o aspeto do futebol adaptado, que, por sua vez, iria ter mais visibilidade. Para Lúcia Sousa, a parceria "só traz vantagens para todos". ●

APOIOS A CLUBES

Solverde.pt renova aposta no SC Espinho e na AA Espinho

Para além dos dois clubes espinhenses, o Grupo Solverde apoia futebol feminino do Valadares Gaia e equipas da Liga Portuguesa.



A Solverde.pt renovou a sua aposta em Espinho, nos dois principais clubes da cidade. A casa de apostas e casino online é patrocinadora do SC Espinho e da Associação Académica de Espinho. A empresa sediada em Espinho permanece ao lado do histórico SC Espinho, bem como da AAE, mas fora da esfera do futebol.

Nesta temporada desportiva, a empresa espinhense patrocina dez clubes de futebol, incluindo a equipa de futebol feminino Valadares Gaia FC. É a primeira vez que uma casa de apostas em Portugal patrocina uma equipa de futebol feminino.

Na primeira jornada da Liga Portuguesa, entram em campo três clubes com a Solverde.pt como *main sponsor* – o FC Vizela, e as renovações GD Estoril Praia e Rio Ave FC. Além destes três, o FC Arouca é a outra equipa da Liga Portuguesa patrocinada pela casa de apostas.

Na Segunda Liga, a Solverde.pt é o patrocinador de quatro clubes: Futebol Clube Paços De Ferreira, CD Santa Clara, CD Nacional e Leixões SC, mantendo-se como patrocinador principal dos três

primeiros.

"O nosso compromisso com o desporto nacional tem história e futuro", afirma o administrador do Grupo Solverde, Manuel Alexandre Violas. "Queremos continuar a evoluir e a inovar, sobretudo na forma como apoiamos os clubes e nos conectamos com os adeptos", evidencia Manuel Alexandre Violas, acrescentando que os "dez parceiros no futebol são mais que dez patrocínios, são histórias de vida que marcam milhares de adeptos em Portugal".

"Acho importante assinalar que sempre apoiamos outras modalidades e, nesse sentido, apresentaremos mais novidades em breve", conclui o administrador do Grupo Solverde. ●



O nosso compromisso com o desporto nacional tem história e futuro"

Manuel Alexandre Violas, Grupo Solverde

**8, 9, 10
SET 2023**

»»» AFPCE »»» C.M. ESPINHO

ESPINHO »»»

FUTEBOL DE RUA

INSCREVE-TE

WWW.AFPCE.PT

defesa-ataque

FUTSAL

Sporting de Silvalde já prepara a nova época

O trabalho de campo ainda não começou, mas o clube já se reforçou para a nova época. Para José Saxe, a ambição passa por subir de divisão e volta a confiar em Ricardo Rodrigues para escalar a montanha da 2ª Divisão Distrital.



GONÇALO RIBEIRO

AGOSTO é um mês de retoma para o mundo desportivo de uma forma geral. Em certas modalidades, a altura de competir oficialmente já começou, em outras nem por isso, mas não significa que já não haja uma preparação para a época que se aproxima.

Depois de uma época em que chegou à Fase de Apuramento de Campeão na 2ª Divisão Distrital de Aveiro, acabando em 6º lugar, a 15 pontos da subida, o Sporting de Silvalde já começou a preparar a nova época. Como não podia deixar de ser, este período está a ser marcado por várias contratações para os silvaldenses, tendo incorporado no plantel, entre outros atletas, António Pereira e Tiago Quelhas, dois antigos jogadores do rival Novasemente GD. O presidente do clube, José Saxe, revela que as ambições para a época 2023/2024 são as mesmas da época passada: tentar subir de divisão. "O nosso propósito é a subida de divisão. Temos feito um trabalho na escolha de novos atletas que nos dá algumas garantias de que isso poderá acontecer", admite.

As várias mudanças no plantel, quase inevitáveis a este nível, contrastam com a continuidade no 'homem do leme'. Por um lado, apenas transitaram quatro atletas do plantel de 2022/2023 para 2023/2024, por outro, Ricardo Rodrigues, de 37 anos, e a sua equipa técnica continuam no

banco.

No dia 24 de agosto, o plantel apresenta-se à conhecida equipa técnica, iniciando os trabalhos de pré-época. Apesar das várias mudanças, a equipa técnica poderá descansar sabendo que o plantel está "quase fechado", segundo José Saxe, que sabe da incerteza do mercado e que poderá perder um ou outro atleta, o que implicaria alguns ajustes. "Acredito que este plantel seja melhor do que o anterior. A equipa técnica teve a oportunidade de escolher todos os atletas e temos plena confiança nas escolhas do treinador. Vamos estar mais fortes e podemos esperar uma equipa a jogar à imagem do treinador", exprime o dirigente. A longo prazo, o dirigente tem a perspetiva de ir o mais longe possível, afirmando que "não faria sentido se fosse de outra forma".

Um aspeto que pode vir a preparar o clube para o futuro foi o recente regresso da formação. No entanto, o trabalho de captações ainda não trouxe frutos para os silvaldenses. Ainda assim, José Saxe mantém a fé de que o clube poderá chamar a atenção de alguns jovens para se juntarem à formação, em setembro, "porque é a altura em que retomam as atividades escolares". "Vai ser um trabalho árduo, agora é difícil porque estão todos de férias. Os clubes que têm estes talentos não os querem deixar ir, e outros, como nós, têm o trabalho redobrado", lamenta. ●



© FRANCISCO AZEVEDO/ARQUIVO

“

Acredito que este plantel seja melhor do que o anterior. A equipa técnica teve a oportunidade de escolher todos os atletas e temos plena confiança nas escolhas do treinador”

“

O nosso propósito é a subida de divisão. Temos feito um trabalho na escolha de novos atletas que nos dá algumas garantias de que isso poderá acontecer”

José Saxe, presidente do SC Silvalde

HÓQUEI EM PATINS



© SARA FERREIRA

António Pinto mantém-se como treinador dos academistas

NÃO HÁ MUDANÇAS para 2023. António Pinto, treinador que conduziu a equipa de hóquei em patins sénior da Associação Académica de Espinho no final da época passada, continuará como técnico principal do clube do Mocho. O atual membro da direção do clube (vice-presidente), irá manter-se, simultaneamente, nas suas funções como dirigente.

"Ficamos muito satisfeitos com o trabalho que o António Pinto fez na época passada, tirando o clube de uma situação muito delicada. Por isso, pedimos-lhe que continuasse ao leme da nossa equipa", explica o presidente do clube, José António Lacerda.

Quanto ao plantel, o conjunto academista já renovou com o seu capitão, André Pinto, jogador de 41 anos oriundo da formação e que está ao serviço dos seniores desde 2011. Os mochos irão também manter ao seu serviço o guarda-redes de 40 anos, Ricardo Silva, atleta que vestiu pela primeira vez a camisola espinhense na época passada e o avançado de 29 anos, Pedro Cerqueira, antigo jogador do FC Porto e da AD Sanjoanense que também se estreou nos academistas na época finda.

"Todos os restantes atletas são oriundos da nossa for-

mação, alguns que nunca deixaram o clube e outros que foram ter uma experiência noutras clubes e que agora irão regressar", revela José António Lacerda.

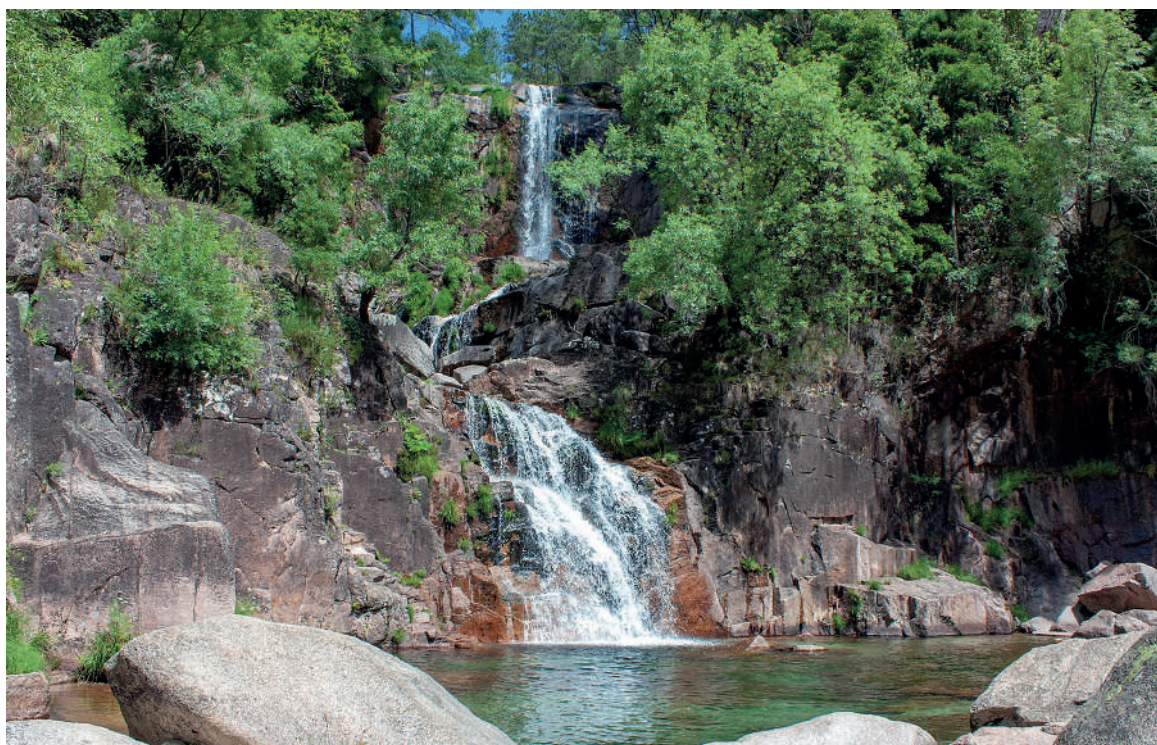
"Apesar de termos tido grandes jogadores na última temporada, nunca conseguimos construir uma grande equipa", explica o dirigente do Mocho, acrescentando que na formação do clube "há muitos jovens a chegar à equipa sénior e, por isso, decidimos fazer uma aposta muito grande nos nossos atletas para a próxima época".

"A nossa formação tem muita qualidade e dá-nos todas as garantias de que estes jovens jogadores poderão fazer no nosso clube uma excelente época, podendo bater-se de igual para igual contra todas as equipas da 2ª Divisão", assegura o presidente.

"Temos uma excelente formação, com todos os escalões etários e não poderíamos ter tido um desempenho tão bom. A Académica é isto mesmo, um clube de raça academista, de formação e que aposta nos jovens, sendo capaz de dar a oportunidade aos nossos jogadores de jogarem na equipa principal. É isto que pretendemos e é o que os nossos sócios gostam de ver", conclui. ● MP

Gerês II – Viagem pelas cascatas e pelas paisagens que inspiraram Miguel Torga

A nossa sugestão para o próximo fim de semana de agosto vai para a região mais próxima da vila do Gerês. Miradouros, cascatas, trilhos para caminhadas, belíssimas paisagens e um conjunto de opções ao ar livre são as ofertas disponíveis na Peneda. Terra cheia de vegetação, em pleno coração da serra, é de onde vem a conhecida água mineral do Fastio. Um ótimo local para um fim de semana ativo e, ao mesmo tempo, tranquilo.



MANUEL PROENÇA

dia 1 DE ESPINHO até ao centro da vila do Gerês terá um percurso de automóvel de aproximadamente 120 quilómetros e cerca de duas horas de viagem. Leve na sua bagagem toalhas de praia e fatos de banho.

Poderá sair de Espinho logo pela manhã e aproveitar para visitar alguns dos locais mais interessantes da serra da Peneda Gerês. Se gostar de comer ao ar livre, em família, prepare um picnic e dirija-se ao Parque das Termas, um pouco mais adiante da vila do Gerês. Trata-se de um parque com cerca de dois hectares, atravessado pelo rio Gerês, com dezenas de árvores seculares de rara beleza, um lago e grutas, com uma temperatura aprazível mesmo nos dias de grande calor.

No parque poderá usufruir de uma série de atividades como passeios de barco a remos no lago, um parque infantil, mesas de ping-pong, bar com esplanada, um parque de merendas, circuito de manutenção, atividades

de arborismo e tiro com arco. Um espaço que poderá aproveitar entre as 9h00 e as 18h00.

Poderá optar por ir até ao miradouro da Boneca, a 750 metros de altitude, que lhe irá proporcionar uma vista abrangente sobre todo o vale do rio Gerês e Cávado e as pontes de Rio Caldo. No local existe uma rocha em forma de menir que dá nome ao miradouro. O acesso é feito por uma estrada em terra batida, com extensão de 1,5 quilómetros, desde a chamada zona de Lamas, no entroncamento com a estrada que liga o Campo do Gerês à Vila.

À noite, dentro da vila do Gerês encontrará um conjunto de alternativas para degustar a cozinha tradicional de Terras de Bouro.

dia 2 PODERÁ COMEÇAR o seu dia bem cedo, após um bom pequeno almoço, leve consigo um bom farnel para mais um picnic. Apresentamos-lhe três propostas para um dia passado junto à água.

Comece por visitar o miradouro

da Pedra Bela, um local a 829 metros de altitude. A paisagem tem como pano de fundo as pontes de Rio Caldo e toda a albufeira da Caniçada. Além da sombra de cedros e bétulas, existe uma pequena fonte e várias mesas para a pausa de uma merenda. Um local que inspirou Miguel Torga, no seu poema "Pátria", colocado naquele local.

Se preferir poderá optar por seguir para o miradouro das Rocas, um aglomerado granítico, que oferece uma visão a 360° sobre os cumes da serra. Para lá chegar, deve seguir a estrada entre a aldeia da Ermida e o miradouro da Pedra Bela e fazer a paragem no início da estrada em terra batida que dá acesso à Cascata do Arado. A partir daqui terá de subir algumas centenas de metros por entre rochas e com a ajuda de corrimões até ao topo do miradouro.

O próximo local é a Cascata do Arado, uma queda de água localizada no rio Arado, a cerca de três quilómetros da aldeia da Ermida e a cerca de oito quilómetros da vila do Gerês, em pleno coração do Gerês. Situada a

uma altitude de cerca de 900 metros, é uma sucessão de cascatas únicas por entre as rochas.

Todo o caminho até à cascata é muito interessante, num permanente contacto com a natureza. O acesso é possível de carro, porém, o último quilómetro é feito através de um caminho em terra batida até à ponte sobre o rio Arado. Os banhos são desaconselhados nesta cascata, por se considerar um local suscetível de ocorrerem acidentes graves.

Poderá optar por ir à Cascata da Rajada, uma das várias quedas de águas presentes ao longo do curso do rio Arado, próximo da aldeia da Ermida.

dia 3 PARA O TERCEIRO e último dia, propomos uma ida à Cascata Fecha de Barjas, conhecida por Cascata do Tahiti, também localizada perto da aldeia da Ermida, na estrada que liga a aldeia à localidade de Fafião (Montalegre).

Com as suas águas provenientes do rio Arado, é uma das quedas de água mais bonitas do Gerês. Também a Cascata do Tahiti exige grandes cuidados no acesso e nos banhos pelos perigos de queda que lhe estão associados.

O acesso é feito a pé pela margem esquerda do rio Arado, mesmo junto à ponte sobre o rio. Depois de alguns minutos a descer por um caminho em terra batida é necessário transpor um segundo rio, o Fafião, para chegar à parte inferior onde é possível visualizar toda a queda de água. É este o local mais seguro para banhos. A transposição do rio Fafião está dependente do nível do seu caudal.

No regresso a Espinho poderá, ainda, fazer uma passagem pelo Miradouro de Fafião, na aldeia da freguesia de Cabril. É um miradouro ligado por uma ponte metálica a uma rocha de granito, que proporciona uma vista para a montanha e para a barragem da Caniçada. Está a uma altitude de 800 metros e pode impressionar os mais sensíveis, principalmente no acesso à rocha. •



Miradouro da Boneca

750 metros de altitude
Vista vale do rio Gerês e Cávado
Vilar da Veiga

Miradouro da Pedra Bela

829 metros de altitude
Fica a cerca de 6,5 km da vila do Gerês

Miradouro das Rocas

800 metros de altitude
Vista serra do Gerês e «vale do rio Arado»
Vilar da Veiga

Cascata Fecha de Barjas (Tahiti)

Aldeia da Ermida
Acesso a pé pela margem direita do rio Arado
Série de pequenas quedas de água e lagoas
Águas límpidas

GASTRONOMIA

Cozido à "Terras de Bouro"

O cozido de Feijão com Couves é composto por feijão (amarelo) e couves-galegas dos quinteiros das terras altas expostas ao frio da região de Bouro. As carnes são de porco, "bicharoco" medrado das lavaduras gordas. Não havendo qualquer tipo de refogado na sua confeção, as couves são cozidas juntamente com as diversas carnes e fumeiro, cuja gordura é o tempero necessário para lhe dar paladar. O feijão amarelo é cozido à parte, juntando-se tudo na mesma travessa que vai ser posta na mesa.

OFF. PÁGI- NA SOLTA

Em mês de férias, eis algumas sugestões para os dias na praia, na piscina ou até na sombra de casa. Não importa onde esteja, o que importa é que leia. Boas férias e boas leituras!



• Ficção



A PRINCESA E A TOSTA DE QUEIJO

ONDE: ABC
PREÇO: 17.99€

Lady Camembert quer viver a vida nos seus termos, sem ter de casar, ou melhor, sem ter de casar com um homem. Mas a lei impede as mulheres de herdarem, então, quando o seu pai morre, ela disfarça-se de homem e muda-se para a capital do Reino de Fromage para recomeçar a vida como Conde Camembert. •

• Não ficção



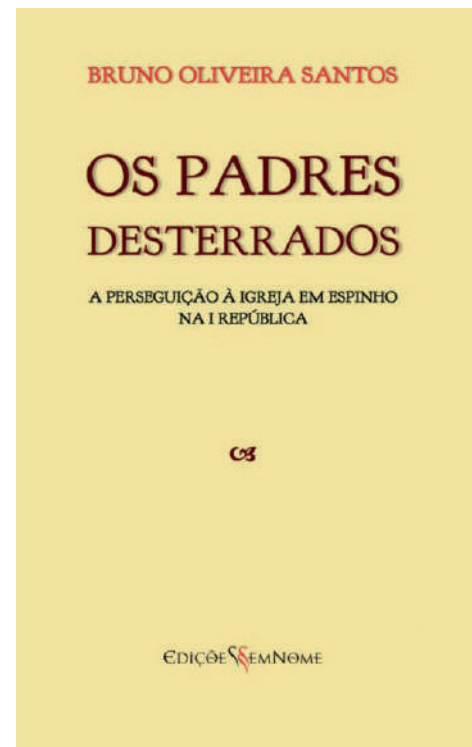
BENTO XVI - UMA VIDA

ONDE: ABC

PREÇO: 69.90€

Relatos e factos sobre a vida de Bento XVI que, quando se pretendia afastar da vida pública, viu-se eleito Papa, missão que desempenhou durante oito anos. •

Fundo Local



OS PADRES DESTERRADOS

ONDE: ABC
PREÇO 15€

Os Padres Desterrados – A Perseguição à Igreja em Espinho na I República é o mais recente livro de Bruno Oliveira Santos. O espinhense, de 54 anos, aventurou-se, pela primeira vez, na história local e partilha um trabalho de investigação marcado por grandes figuras espinhenses. O lançamento aconteceu em julho, na Biblioteca Municipal. •



ÚLTIMOS DIAS EM BERLIM

ONDE: ABC
PREÇO: 22.20€

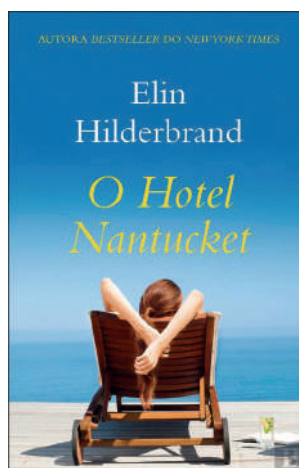
Quando Yuri Santacruz assistiu à nomeação de Adolf em Hitler para chanceler, não podia imaginar o quanto a sua vida em Berlim iria mudar. •



SIMPLY FLOW - ATREVE-TE A ABRANDAR

ONDE: ABC
PREÇO: 18.85€

Testemunho na primeira pessoa sobre cuidados com a alimentação, com o sono e com a saúde mental. •



O HOTEL NANTUCKET

ONDE: ABC
PREÇO: 18.85€

O verão no Hotel Nantucket nunca é aborrecido. Muito sol, segredos e escândalos. Lizbet Keaton é escolhida para diretora-geral do Hotel Nantucket e espera que o seu conhecimento sobre a vila e os funcionários carismáticos consigam dar novo rumo ao hotel. •

MUDAMOS PELO QUE FAZEMOS



MUDAMOS PELO QUE FAZEMOS

ONDE: ABC
PREÇO: 16.90€

Livro com dois objetivos principais: aumentar o sentido de responsabilidade individual e reduzir a perspetiva de vitimização, com leitura e exercícios práticos, para refletir e adaptar à própria história de vida. •

OFF.

agenda

18 E 19 AGO**Tributo aos ABBA
Casino Espinho**

Dois jantares concerto com os ABBAMIA, que vão trazer ao palco do Casino Espinho o repertório deste grupo sueco em formato de Tributo, com doces vozes femininas e quatro conceituados músicos portugueses.

18 AGO**Zumba
Esplanada da praia da Baía**
Horário: 19h30 e 21h00**20 AGO****Raiz Home & Yoga
Parque João de Deus**
Horário: 9h30**19 AGO****Concerto Nenny
Praça do Mar**
Horário: 22 horas**21 AGO A 6 SET****Cinema: Oppenheimer
Centro Multimeios de Espinho**
Bilhete: 5€

Um thriller que mergulha a fundo na mente do singular J. Robert Oppenheimer, o brilhante cientista envolvido na criação da bomba atômica durante a Segunda Guerra Mundial. Uma invenção revolucionária que simbolizou a máxima capacidade do engenho humano, capaz de refazer a civilização e, ao mesmo tempo, de ameaçar o futuro da humanidade.

24 A 30 AGO**Cinema: Pôr do Sol: O Mistério
do Colar de São Cajó
Centro Multimeios de Espinho**
Bilhete: 5€

A saga da família Bourbon de Linhaça e do seu bem mais valioso: o Colar de São Cajó, que está na família há mais de 3500 anos, e esconde segredos, maldições e uma lendária receita de bacalhau.

25 A 27 DE AGOSTO**Picadeiro 8
Street Food, Arte de Rua,
Animação de Rua e DJ**
Alameda**25 E 26 AGO****Tributo a Tina Turner
Casino Espinho**

"Ana Paula Cardoso, ou simplesmente "Kika" como é conhecida, encantou Portugal, com a sua magnífica voz no programa da SIC "Factor X" de onde saiu vencedora. Entre lançamentos de cds e novos projectos, Kika Cardoso decide criar um Tributo à sua Diva, Tina Turner"

25 AGO**Dj set Wilson Honrado****26 AGO****Dj set Carolina Torres****31 AGO A 6 SET****Cinema Infantil: Um Voo
Altamente**
Centro Multimeios de Espinho**Bilhete: 5€**

Richard, o pardal audaz que foi adotado por uma família de cegonhas, está a gozar o inverno no Grande Lago no Norte de África quando descobre que não será ele a liderar o bando de regresso ao norte. Por isso, decide fugir para viajar sozinho.

15 SET**Concerto DAMA
Praça do Mar**

Horário: 22 horas
Concerto inserido na celebração em honra de Nossa Senhora da Ajuda

15 SET**Concerto The Gift
Casino Espinho**

O momento está inserido num jantar concerto repleto de "sabores intensos e iguarias deliciosas", onde a banda da conhecida cantora Sónia Tavares vai apresentar o seu novo álbum com o nome Coral.

16 SET**Concerto Bárbara Bandeira
Praça do Mar**

Horário: 22 horas
Concerto inserido na celebração em honra de Nossa Senhora da Ajuda

**17 SET****Concerto Toda Gente
Praça do Mar**

Horário: 22 horas
Concerto inserido na celebração em honra de Nossa Senhora da Ajuda

22 SET**Concerto da Orquestra
Clássica de Espinho e Eric Lu
Auditório de Espinho –
Academia**

Horário: 21h30
Bilhete normal: 8 euros
O elefante Babar é um personagem simpático da literatura infantil. Escrito por Jean de Brunhoff, o livro foi pensado para os seus filhos. Francis Poulenc decidiu criar um acompanhamento musical à narração, que resultou no embrião desta obra, adaptada à orquestra pelo compositor Jean Françaix. O virtuosismo e o lirismo românticos encontram-se patentes na música do norueguês Edvard Grieg. O seu concerto para piano delicia muitos ouvintes desde que foi apresentado, em 1869. Uma apresentação eletrizante de Eric Lu, um valor seguro do pianismo atual.

ATÉ 30 SET**7ª Bienal Internacional de Arte
de Espinho****Exposição do Concurso
da 7ª Bienal****Exposição "O Mais Íntimo
Quotidiano"**

Centro Multimeios Espinho

**17 a
23 AGO****CINEMA: BARBIE****Centro Multimeios de Espinho****Bilhete: 5€**

Depois de ser expulsa da Barbieland por ser uma boneca de aparência menos do que perfeita, Barbie parte para o mundo humano em busca da verdadeira felicidade.

Diretora: Greta Gerwig

Com Margot Robbie, Issa Rae, Kate McKinnon, Alexandra Shipp, Ryan Gosling.

**17 a
30 AGO****CINEMA INFANTIL:
ELEMENTAL****Centro Multimeios de Espinho****Bilhete: 5€ Horário: Seg a Sáb 16h****Realizador: Peter Sohn**

EUA. 2023. 93 min. Animação. M/6

Na Cidade Elemento, os moradores de fogo, água, terra e ar vivem em conjunto. A história apresenta Chispa, uma jovem perspicaz e impetuosa, cuja amizade com Nilo, um rapaz divertido, sentimental e descontraído, desafia as suas crenças sobre o mundo em que vivem.

ESPETÁCULOS

**Tributo aos Abba no
Casino Espinho**

Os Abba Mia vão realizar um espetáculo no Casino Espinho a 18 e 19 de agosto. Tratam-se de dois jantares concerto onde o grupo irá trazer ao palco um repertório em formato de tributo.

Este projeto é totalmente interpretado ao vivo, onde todos os instrumentos e vozes são executados sem recurso a faixas previamente gravadas.

Formada em 2012, a banda tem atuado de norte a sul de Portugal e em países como Espanha e França onde alcançaram grandes êxitos.

Desde a sua criação a banda não mais parou, fazendo sucesso em vários casinos, auditórios, festivais e festas populares.

Mais tarde, a 25 e 26 de agosto, será a vez de Os Simply The Best prestarem um Tributo a Tina Turner.

Ana Paula Cardoso, ou simplesmente "Kika" como é conhecida, encantou Portugal, com a sua magnífica voz no programa da SIC "Factor X" de onde saiu vencedora.

Entre lançamentos de cds e novos projetos, Kika Cardoso decidiu criar um Tributo à sua Diva, Tina Turner.

Neste espetáculo Kika Cardoso é acompanhada pelos músicos, Francisco Madeira (teclas/voz), Pedro Ricardo (guitarra), Vítor Machado (baixo) e David Sequeira (bateria). •

**Eric Lu e a Orquestra
Clássica de Espinho**

O Auditório de Espinho, da Academia de Música de Espinho, vai receber um concerto da Orquestra Clássica de Espinho, dirigida pelo maestro Pedro Neves, com o pianista Eric Lu a 22 de setembro.

Do programa do concerto faz parte Francis Poulenc (Orq. Jean Françaix), A História de Babar, o pequeno Elefante e Edvard Grieg (concerto para piano e orquestra em lá menor, Op. 16).

O elefante Babar é um personagem simpático da literatura infantil do autor Jean de Brunhoff. Francis Poulenc decidiu criar um acompanhamento musical à narração, que resultou no embrião desta obra, adaptada à orquestra pelo compositor Jean Françaix. O virtuosismo e o lirismo românticos encontram-se patentes na música do norueguês Edvard Grieg. O seu concerto para piano delicia muitos ouvintes desde que foi apresentado, em 1869. Uma apresentação eletrizante de Eric Lu, um valor seguro do pianismo atual. •

AERO CLUBE COSTA VERDE

AQUI O HIPISMO GANHA ASAS!

ACCV.PT GERAL@ACCV.PT

227 342 060



**EQUITACÃO
ADAPTADA**



**ATIVIDADES
PEDAGÓGICAS,
EQUESTRES E
AERONÁUTICAS**



HIPOTERAPIA

