



**Destaque**

## Revenda: uma feira diferente e sem o fulgor de outros tempos

Com poucas vendas, sem as condições ideais e com preços avultados pelo lugar que ocupam, feirantes traçam cenário negro e revelam desânimo para o futuro. **p4 e 5**



Pequenos almoços  
Almoços  
Lanches

Encomende os seus  
doces de Natal e  
Passagem de Ano

Das 9h às 19h

**RUA 14 NÚMERO 633 ESPINHO**  
964 426 920

### COMÉRCIO LOCAL

#### A um mês do Natal ainda não há animação à vista

Comerciantes queixam-se da falta de ambiente natalício nas ruas para animar as vendas. **p8**

### DEFESA-ATAQUE

#### “Quando o antigo pavilhão foi demolido, chorei pela minha alma”

Rosa Silva, antiga jogadora de andebol do SC Espinho tem uma vida ligada ao desporto. **p16 e 17**



**44** MILHÕES DE EUROS

**VALOR DO ORÇAMENTO PARA 2024.** Câmara quer melhorar infraestruturas municipais e ruas da cidade. **p9**

### PESSOAS & NEGÓCIOS.

#### Backdoor prestes a celebrar 15 anos

Loja vai soprar as velas, assinalando aniversário com várias surpresas e com a edição exclusiva de relógio. **p12**

### 4500 ESPINHO.

#### Reciclar e reaproveitar é o lema nas escolas

Semana Europeia da Prevenção de Resíduos mobiliza crianças e professores. **p7**

NOVEMBRO  
E  
DEZEMBRO  
CONSULTE  
AQUI AS DATAS



gruposolverde.pt



# CASINO ESPINHO FUEGO THE SHOW

JANTAR ESPECTÁCULO







**SOLVERDE.PT**  
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

**25 FREE SPINS  
NO REGISTO**

**100€** BÓNUS DE  
BOAS-VINDAS  
100% ATÉ 100€



**SÃO JOGOS  
POR TODO  
O LADO**

**18+** JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.  
TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS



# destaque

FEIRA DA REVENDA

## Feirantes descrevem realidade dura e lamentam que “já não é como antigamente”

**REPORTAGEM. Sem comparação com os tempos do passado, a feira da revenda já não é fonte de alegria nem de vendas para muitos feirantes. Quem vem de longe tem tendência em desistir e os de perto lutam para continuar, mas assumem dificuldades. Falta de condições é uma das principais críticas e autarquia admite já ter aberto processo de estudo.**



LISANDRA VALQUARESMA

A manhã é cinzenta, não há sol e a chuva ameaça cair a qualquer altura. Por entre os automóveis estacionados, surgem, a passo apressado, vários clientes que procuram na feira da revenda os produtos que necessitam para vender nas suas lojas. Ao longe, já se vislumbram as tendas montadas, os feirantes prontos para a manhã de trabalho, mas rapidamente se repara também que o recinto está, no mínimo, despido.

Com anos de tradição em Espinho, a feira da revenda, realizada todas as sextas-feiras na área a sul do recinto da feira semanal, continua a fazer-se, mas sem o brilho do passado. Muitos poderão dizer que o mau tempo que

se fez sentir durante várias semanas afugentou a clientela e até os feirantes, mas a realidade que a Defesa de Espinho encontrou na manhã da passada sexta-feira, 17 de novembro, dita o oposto.

À entrada do recinto, atrás da sua banca de calçado, José Rodrigues repara em quem passa. Nas mãos, segura umas botas que rapidamente larga para nos explicar que “atualmente a feira está muito má”. José faz disto vida há 34 anos, já passou por muitas fases da feira da revenda, mas não esconde que hoje em dia “não se pode comparar”.

“Vende-se muito pouco. Já não é como antigamente, nem de longe nem de perto”, refere o feirante, afirmando que agora “as pessoas compram muito menos” e são também “cada vez menos as

que aparecem”.

A feira da revenda destina-se à venda de artigos, de diversas especificidades, para lojistas. Ou seja, na teoria, só pode comprar nesta feira espinhense quem está coletado e tem o objetivo de comprar para, depois, voltar a vender. No entanto, na prática, a realidade é um pouco diferente.

Natural de Santa Maria da Feira, Paulo Costa vem todas as sextas-feiras a Espinho para trabalhar. É feirante e vende na cidade há 30 anos, mas, à semelhança do colega José Rodrigues, garante que “hoje em dia, o negócio, como revenda, está mau”.

Aliado à dificuldade em vender, o feirante não hesita em afirmar que o espaço onde se realiza a feira não ajuda. “Temos condições muito más, o espaço não é

o melhor, devíamos ter tomadas para ligar a luz e para poder ter o computador. Hoje em dia isso existe em todas as revendas que faço, menos em Espinho”, lamenta.

**“Nem se nota que estamos a chegar ao Natal”**

Paulo Costa tem 52 anos. Faz esta atividade desde os 15, numa época em que ajudava a mãe no negócio. Fazendo uma rápida retrospectiva desse tempo, diz-nos, sem dúvidas, que “não é como há 20 anos, pois já não se vende o que se vendia”. Além disso, com a desistência de muitos, a feira foi sendo diminuir a sua dimensão, pois, como recorda Paulo, “antigamente era muito maior”.

Percorrendo um pouco mais o recinto, encontramos Aida Costa. Tem 69 anos, é natural de Penafiel e vem todas as sextas-feiras a Espinho, uma rotina que dura há 40 anos. Hoje assume uma tarefa diferente. Passou o testemunho aos filhos e, num papel mais secundário, continua presente apenas para os poder ajudar.

Com a mesma opinião dos colegas, Aida revela que o negócio está mau. Perante a época do calendário, a feirante explica que “esta devia ser uma altura muito boa, mas nem se nota que estamos a chegar ao Natal”.

No passado, as semanas que antecediam a quadra natalícia eram de grande atividade. Aida Costa diz-nos que “quem é do antigamente pode comprovar a diferença”. Hoje o cenário é bem distinto e “vê-se que as pessoas não têm dinheiro”, diz. “Quando vim para aqui, há 40 anos, nem lugar tinha, vendia à beira da rua, só depois é que consegui arranjar um lugar. Antigamente era muita gente e vendia-se muito bem. Agora, infelizmente, não faltam lugares”.

Atualmente, Aida Costa e a família dividem-se entre a feira da revenda de Espinho e a de Esmoriz. A feirante conta-nos que a de Gondomar também era hábito, mas acabou por desistir. A distância que tem que percorrer é significativa e o gasto com o combustível acaba por ser penoso.

É perante esta realidade que muitos feirantes são obrigados a repensar a atividade.

Com tristeza, Aida revela que já assistiu a muitas desistências. “As pessoas estão à rasquinha para aguentar isto. Ninguém tem noção do que passamos para aguentar estes lugares. Muitos vendedores já desistiram e sei que vão desistir mais até ao fim do ano. Vamos conversando uns com os outros e alguns dizem-nos que vão embora”.

Com 37 anos, Marco Marques é outro dos feirantes que a Defesa de Espinho encontrou. De braços cruzados e, aparentemente, sem muito que fazer atrás da banca de edredões, diz-nos, de imediato, que “atualmente a feira está um bocadinho fraca e não se compara com antigamente, pois as pessoas não têm poder de compra”.

A fazer disto a sua profissão há 17 anos, Marco, natural de Lourosa, assegura que “há cada vez menos clientes”, e com menos poder de compra. “Sinto que a feira é sobretudo para pessoas mais velhas, pois os mais novos não aparecem aqui. Procuram lojas, grandes superfícies e muito as compras online”, acredita.

Na área do calçado, mas com grande incidência na venda de chinélos, encontramos Filipe. Diz-nos que trabalha na feira da revenda há quase 50 anos, explicando que o faz desde o tempo em que frequentava a escola. O feirante salienta que antes da revolução de 25 de abril de 1974, “não existia feira da revenda”, já que “só depois é que ela se formou como hoje a conhecemos”.

Tantos anos depois, “a feira está péssima”, segundo o vendedor. “Hoje existem muitos comércios e poucos clientes. Antigamente havia as mercearias da aldeia e pouco mais”, refere, apontando este facto como uma das principais críticas para a pouca procura pela revenda.

Perto da saída do recinto, encontramos Maria e Fortunato. O casal, residente em Santa Maria da Feira, vende em Espinho há 30 anos e atualmente dedica-se apenas a esta feira, pois “o negócio está fraco e como a idade já pesa tem que se começar a abrandar”.

Explicando que vários colegas foram desistindo, Maria evidencia que “não há explicação nem comparação para a feira de antigamente”. À Defesa de Espinho, o casal re-

corda que a feira da revenda já passou por outros locais na cidade. “Antigamente fazia-se onde é a feira à segunda, mas depois, com as obras de construção do Centro Multimeios, fizeram mudanças e viemos mais para a frente. Mais tarde, houve nova mudança e agora estamos aqui neste recinto”, explica, relevando que, no passado, esta feira destinada à revenda “também era à segunda-feira, mas como era muita confusão com a feira semanal mudou-se para a sexta”.

**Quem pode comprar na revenda?**

Tal como o próprio nome indica, a feira destina-se aos lojistas e comerciantes que compram para revender. No entanto, os vários feirantes, admitem que essa distinção foi-se perdendo e hoje vende-se a quem demonstrar vontade em comprar os artigos. Claro que a maioria dos clientes são lojistas. No entanto, há sempre “um ou outro” que não, mas que pretende comprar.

De acordo com Aida Costa, “no passado, as pessoas, como estavam coletadas, apresentavam o número da coleta, e até havia um cartão de feirante, mas agora não”. Perante esta situação, Aida revela que muitos feirantes se sentem “na obrigação em vender”, já que estão ali para isso mesmo.

“Hoje em dia usa-se o número de contribuinte de cada pessoa, mas antigamente era mais restrito, pois usava-se o número da loja ou da empresa. Sabemos que isto se destina a essas pessoas, mas também sabemos que há quem não tenha loja, mas compre na mesma”, revela.

Marco Marques afirma que “por norma”, não vende a quem não é vendedor, “a não ser que não se aperceba”, mas Paulo Costa garante que esse controlo é difícil, já que a feira se faz em espaço aberto, acessível a qualquer cidadão. “As outras revendas que faço são muito diferentes, pois são em espaço fechado. As pessoas para entrar têm que ter um cartão, de forma a controlar, mas aqui em Espinho não, por isso, isto é uma feira de revenda, mas acaba também por ser uma feira de retalho”. De acordo com Paulo Costa,



Hoje em dia, o negócio, como revenda, está mau”  
*Paulo Costa*



“existem pessoas que não sabem sequer que se trata de uma revenda”.

#### Preço pelo lugar gera descontentamento

A crítica é geral e tem provocado insatisfação nos feirantes ouvidos pela Defesa de Espinho. Para venderem na feira da revenda, estes profissionais pagam 200 euros por mês pelo lugar que ocupam, ou seja, 50 euros por cada feira.

Este preço, que é incompreendido por muitos, não acompanha as condições que o espaço oferece. “Gosto do que faço, mas ainda não desisti de fazer a feira de Espinho unicamente porque sou de perto”, diz Paulo Costa. “Perante o preço que se paga, gostava de ter melhores condições e além disso temos sempre o preço alto do combustível, por isso, é claro que quase não compensa.

“Pagamos bastante para as condições que temos. Há pouco tempo, chegamos aqui e ao longo de três semanas não conseguimos trabalhar devido ao mau tempo. Não trabalhei, mas paguei na mesma”, afirma Aida Costa, contestando que perante o valor praticado, “devia haver outras condições”.

Comparativamente com as restantes feiras, Aida não tem dúvidas de que “há uma diferença muito grande e o tempo de trabalho é o mesmo”, dando o exemplo de Famalicão e Albergaria, cidades onde a revenda é feita em pavilhões. “Aqui em Espinho é onde pagamos mais e, no entanto, não são as melhores condições. Posso dizer que em Esmoriz, por exemplo, pago 60 euros por mês e lá temos muito mais espaço”, garante.

Da mesma forma, Marco Marques utiliza o caso de Esmoriz. Revela-nos que “o valor é muito mais baixo e as condições conseguem ser melhores”. Assim, acredita que se a Câmara Municipal “não quer baixar o preço, pelo menos devia dar as condições necessárias”.

Mas que condições seriam estas? A primeira, apontada como a mais sensível, é a inexistência de acessos para a passagem de veículos, incluindo os de emergência.

#### Feirantes sonham com melhores condições do recinto

Aida Costa e a família chegam a Espinho às 6 horas para mais um dia de vendas. Chegar 15 ou 20 minutos mais tarde é o suficiente para transtornarem todo o funcionamento da feira. À Defesa de Espinho, a cidadã revela que depois de se começaram a montar as bancas e os respetivos toldes já não se consegue entrar no recinto por não haver uma via de acesso.

Adelino é natural de São João de Ver e vende em Espinho há 40 anos. Diz, rapidamente, que “está tudo mal, não se vende nada e não há organização”. Habitado a percorrer o país em variadas feiras, como Leiria, Esmoriz, Montemor-o-Velho e Malveira, esta deixada recentemente, Adelino não hesita em afirmar que “a feira da revenda de Espinho é a mais abandalhada de todas” aquelas em que participa.

“Infelizmente não há aqui ninguém a coordenar. Há muitos lugares vazios, as pessoas nem percorrem a feira toda, cortam caminho. Compram um artigo aqui, depois já atravessam pelo meio das carrinhas e já nem vão ao resto da feira. É ferros

por todo o lado, não há organização nenhuma”, atira o feirante, demonstrando o seu desagrado.

Recordando que imprevistos acontecem todos os dias, Adelino conta que se chegar atrasado já é muito difícil entrar. “A revenda de Espinho já foi muito boa, mas agora infelizmente é o oposto. Acho que devia haver a presença de um responsável que organizasse isto, pois quando chegamos atrasados, como já não é a primeira vez por termos uma avaria, é preciso andar a desamarrar tudo para se poder passar e outros acabam por nem entrar porque não deixam”, conta.

“Pagamos um valor muito elevado para as condições que existem”, começa por dizer Marco Marques. “Falta um pavimento em condições, faltam casas de banho na zona mais interior e, acima de tudo, faltam acessos. Se tiver que vir uma ambulância buscar alguém, não consegue passar. A ambulância tem que esperar que a feira acabe para poder vir buscar o doente porque ninguém entra aqui de carro”, alerta o feirante.

Perante a mesma realidade, Maria e Fortunato lamentam a situação. “Para entrar e sair é complicado, o que nos obriga a chegar muito cedo e a sair tarde. Temos que esperar que os outros arrumem para podermos passar”, criticam. Além disto, a colocação dos ferros que ajudam a sustentar os toldes revela outro problema, já que impedem a criação de uma via de circulação. “Os ferros estão no meio do caminho, se for preciso entrar uma ambulância não se consegue. Felizmente até hoje nunca aconteceu nada de grave, mas se algum dia for necessário vai ser um

problema”, lamenta Maria.

#### Câmara Municipal abre “processo interno de estudo e análise”

Face às críticas manifestadas pelos feirantes e às atuais condições na realização da feira da revenda, algo que já vem do passado, a autarquia confirmou à Defesa de Espinho que foi “aberto um processo interno de estudo e análise das condições atuais, tendo como fito essencial a melhoria das condições de que, nela, podem fruir quer os feirantes, quer os comerciantes a que à mesma têm acesso”.

Desta forma, “aos colaboradores dos serviços de feiras e mercados e de proteção civil foram solicitados articulação e estudo, no sentido de serem apresentadas as melhores soluções para o ajustamento e adequação maior da feira às condições legais e às necessidades de proteção civil”.

Segundo a Câmara Municipal, existem em vista alguns “objetivos prioritários” como “melhorar a fruição da feira da revenda”, “permitir um melhor aproveitamento dos espaços de banca”, o que “poderá passar pelo aumento do espaço disponível aos feirantes”, “assegurar as necessidades de transporte”, nomeadamente de cargas e descargas e também “garantir as necessidades de proteção civil”.



©SARA FERREIRA



Não há explicação nem comparação para a feira de antigamente”. *Maria e Fortunato*



©SARA FERREIRA



Pagamos um valor muito elevado para as condições que existem”  
*Marco Marques*



©SARA FERREIRA



**25 FREE SPINS**  
NO REGISTO

**100€** BÓNUS DE BOAS-VINDAS  
100% ATÉ 100€



**SOLVERDE.PT**  
SÃO MUITOS ANOS



# 4500 Espinho

## MOBILIDADE



# Linha 9500 irá servir Espinho na nova rede UNIR

**AUTOCARROS DA UNIR VÃO USAR A NUMERAÇÃO 95XX NO PERCURSO DE ESPINHO. O ANDANTE SERÁ O TÍTULO DE TRANSPORTE A UTILIZAR A PARTIR DE 1 DE DEZEMBRO QUE DEVERÁ SER VALIDADO À ENTRADA DO AUTOCARRO.**

MANUEL PROENÇA

**AS LINHAS** dos novos autocarros da Área Metropolitana do Porto (AMP) que entram em funcionamento a partir de 1 de dezembro, conforme já noticiámos na nossa edição de 9 de novembro último, poderão ser consultadas no novo site na marca UNIR – unirmobildade.pt.

Os utilizadores passam assim ter acesso à mais variada informação, nomeadamente sobre os percursos e a implantação das paragens em cada uma das freguesias de cada um dos concelhos.

No novo site é possível os utilizadores procurarem, em cada um dos concelhos da AMP – exceto no Porto, onde a Sociedade de Transportes Coletivos do Porto (STCP) manterá a operação dentro e para os concelhos vizinhos –, os números das linhas dos atuais operadores privados na região e o respetivo novo número do autocarro.

A rede UNIR utilizará quatro dígitos para identificar as linhas, seguindo uma lógica de atribuição por concelho, e contará com autocarros

azuis, brancos e pretos.

Apesar do acrescento de um dígito em relação aos números da STCP, há municípios que mantêm o número inicial, nomeadamente o de Matosinhos o 5, na Maia o 6, em Valongo o 7, em Gondomar o 8 e em Vila Nova de Gaia o 9.

Os autocarros terão, assim, uma numeração destinada a cada um dos concelhos da AMP. A Espinho ficou atribuído o código de linha 95XX, correspondendo os algarismos das dezenas a um determinado circuito, como, por exemplo, por Anta, Guetim ou Silvalde.

Deste modo, a Arouca ficou atribuído o código de linha 10XX, a Oliveira de Azeméis os códigos 123X, 124X (linhas urbanas) e 12XX, a São João da Madeira o 14XX, a Vale de Cambra 16XX, a Santa Maria da Feira 20XX e 21XX (rede urbana), à Póvoa de Varzim 30XX e 33XX (rede urbana), a Vila do Conde 35XX, a Matosinhos 50XX e 51XX (rede noturna), a Maia 60XX, a Trofa 63XX, Santo Tirso 66XX, Valongo 70XX, Paredes 73XX, Gondomar 80XX e a Vila Nova de Gaia 90XX.

Quanto às paragens, as indicações de linhas nas paragens terão uma configuração semelhante à da STCP, com identificação da zona Andante, nome e código da paragem, número das linhas e destinos.

Tal como sucede na STCP, nas paragens também estarão afixados os horários previstos de passagens das linhas. O projeto UNIR prevê ainda a disponibilização de horários em tempo real através de aplicações móveis.

Toda a rede UNIR utilizará o sistema de bilhética Andante, por zonas e de acordo com a tabela de

preços estabelecida. O utilizador, através do respetivo cartão, poderá carregá-lo com as zonas que necessita, podendo circular, por toda a linha Andante de acordo com o tarifário que optou.

Recorde-se que o lote Sul Poente (Vila Nova de Gaia e Espinho) foi adjudicado pela AMP à Transportes Beira Douro (Auto Viação Feirense) por 59,8 milhões de euros.

### Como utilizar o título de transporte Andante

O Andante é o título para os transportes públicos da Área Metropolitana do Porto, que serve autocarro, metro ou comboio. O preço a pagar depende apenas do trajeto a realizar e não do modo de transporte que utiliza ou do número de embarques que efetua.

Deve validar o título quando inicia uma viagem ou quando muda de linha ou de transporte, seja qual for o seu cartão – o mesmo se aplica para a app. Pode validar, no máximo, com 10 minutos de antecedência antes de iniciar a viagem.

No comboio e no metro, deverá utilizar-se os validadores existentes nas estações. Nos autocarros, como será o caso na rede UNIR, usam-se os validadores existentes à entrada do veículo.

Para validar, deverá aproximar o cartão (ou o telemóvel, se usar a app) do validador a menos de 10 centímetros do círculo preto. Se acender uma luz verde, a validação está correta. Irá ouvir um som e pode ler no ecrã do validador o saldo remanescente no cartão. Se acender uma luz vermelha, a validação está incorreta e ouve um som diferente

e pode ler no ecrã uma mensagem indicando a razão.

### Onde pode adquirir e/ou recarregar o seu título de transporte

O título Andante poderá ser adquirido nas várias lojas disponíveis em vários pontos, entre os quais estações do Metro do Porto (Trindade, Campanhã, Brito Capelo, Hospital de S. João, Senhora da Hora, Casa da Música e Póvoa de Varzim), no interface da STCP no Bom Sucesso (Porto) e nas estações da CP, como é o caso de Espinho, Porto S. Bento, Porto Campanhã, Devesas (Vila Nova de Gaia), Valadares, entre outras. Poderá adquirir o título ou carregá-lo nos operadores rodoviários privados que operam na UNIR, como a AV Feirense, máquinas de venda automática em todas as estações do Metro do Porto e CP e no Aeroporto Francisco Sá Carneiro.

### Tarifário varia de acordo com as necessidades do utilizador

O tarifário intermodal do Andante varia de acordo com a distância pretendida pelo utilizador, à semelhança do que já existe com a linha ferroviária (CP), o Metro do Porto e a STCP. O preço da compra dos títulos varia entre 1,30 euros (Z2) para uma viagem ou 4,70 para 24 horas e Z9, correspondente a 4,30 euros por uma viagem e 15,25 euros por 24 horas.

Os títulos de assinatura variam entre os 30 ou 40 euros, sendo o primeiro para três zonas e o segundo para todas as zonas.

Há, também, títulos com desconto, nomeadamente o Social +, o Família, Sub23, ou o 3.ª Idade. •



### PREÇOS

€ 1,30 Z2
€ 1,70 Z3
€ 2,15 Z4
€ 2,55 Z5
€ 3,00 Z6
€ 3,45 Z7
€ 3,85 Z8
€ 4,30 Z9

### DURAÇÃO MÁXIMA

Z2 1h00m
Z3 1h00m
Z4 1h15m
Z5 1h30m
Z6 1h45m
Z7 2h00m
Z8 2h15m
Z9 2h30m

### ASSINATURA MENSAL

€ 30,00 3 zonas
€ 40,00 Todas

## AMBIENTE

# Separar e dar nova vida ao plástico (também) se aprende na escola

O Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira está envolvido no projeto Eco Escolas (programa internacional da Foundation for Environmental Education) e tem implementadas algumas iniciativas no âmbito da escola ecológica e da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (SEPR) que decorre desde o passado dia 18 de novembro até domingo [26 de novembro]. Trata-se de um programa europeu que visa incentivar a comunidade a tomar parte na gestão dos resíduos".

MANUEL PROENÇA

"DE PEQUENINO se torce o pepino" e, por isso, nada melhor do que levar as boas práticas até aos seus melhores agentes promotores, as crianças. "Embora o projeto ambiental, em parceria com a LIPOR, esteja já implementado no Agrupamento de Escolas Dr. Manuel Laranjeira, é junto das crianças do ensino básico que está voltada a preocupação pela separação dos resíduos, nomeadamente do plástico e do papel", explica a coordenadora Emília Vieira. A docente aponta a sua escola como um exemplo na separação e reutilização de materiais, trazendo-os para os trabalhos que estão a ser realizados pela Unidade Especial de Ensino, na escola-sede, com os alunos autistas, com necessidades especiais.

"Fazemos um reaproveitamento do papel, dando-lhe uma nova vida, proporcionando aos nossos alunos alguns trabalhos na construção de enfeites para a árvore de Natal ou na elaboração de postais", dá nota, revelando os trabalhos que estão a ser levados a cabo noutras escolas do agrupamento.

"Trabalhamos com a LIPOR há mais de uma década através de vários projetos, nomeadamente com a separação de lixos. Por isso, estão espalhados pela escola vários recipientes que convidam os alunos a depositar, maioritariamente os plásticos (amarelo) e o papel (azul). Simultaneamente já foram feitos vários workshops com o pessoal não docente para que tente ajudar neste trabalho de separação de materiais", explica Emília Vieira, acrescentando que "é importante que a escola incuta nos seus alunos esta problemática ambiental e a necessidade de separação de lixos, pois desta forma eles poderão levar para casa esta ideia".

Tudo o que é feito relativamente à separação e reutilização visa "envolver todos os alunos, desde o



© SARA FERREIRA



primeiro ciclo ao secundário", mas Emília Vieira sublinha todo o trabalho que tem sido desenvolvido com as crianças do primeiro ciclo que "estão mais abertas a este tipo de participação". "Nos alunos mais velhos e nas áreas ligadas às artes, há uma preocupação em fazer alguns trabalhos no âmbito do reaproveitamento de materiais e com a perspetiva da proteção ambiental", destaca.

"É importante perceber que é possível dar outra vida aos materiais e é essa semente que temos de lançar

aos mais novos", evidencia, acrescentando que a escola irá realizar uma ação de sensibilização junto dos delegados de turma "para que façam chegar a nossa mensagem até junto dos seus colegas", finaliza

## Alertar e formar os mais pequenos

O trabalho ecológico de separação do plástico e do papel é feito de forma mais incisiva nas escolas do primeiro ciclo. É uma forma de mentalizar uma nova geração para as consequências que resultam da proliferação de plástico.

Inês Sá, Tiago Malta e Tomás Gomes são alunos da professora Patrícia Ribeiro, na turma do 3.º ano da Escola Básica de Guetim. Todos estão sensibilizados para a necessidade da separação do lixo e para a reutilização de materiais nas mais variadas vertentes.

Na escola, os mais pequeninos desenvolvem trabalho, em conjunto com a professora, que visam o reaproveitamento de embalagens. Aproveitaram os pacotes de sumos

para depositar um conjunto de sementes de vegetais que irão plantar na própria escola. Embalagens que estão junto a uma janela, bem visíveis e que todos aguardam entusiasmados pela oportunidade de realizar a atividade.

Inês Sá, aluna de 8 anos, procura transmitir em casa os ensinamentos que leva da escola relativamente à separação do plástico. "É muito importante fazermos esta separação do lixo porque é uma forma de pouparmos o planeta", sublinha a pequena aluna. "Com o reaproveitamento dos materiais podemos fazer outros objetos que poderão ser utilizados, por exemplo, na decoração. Por outro lado, se o plástico for para a reciclagem significa que não estaremos a produzir mais quantidade além daquela que já existe e é reaproveitado", destaca o jovem Inês.

Tiago Malta diz que em sua casa "é feita a separação do lixo". "Esta é uma forma de protegermos o planeta. Se os plásticos forem depositados no solo demoram muito tempo a desaparecer", lembra o jovem aluno de Guetim.

É na escola que estas crianças aprendem estes princípios. "Fazemo-lo de forma divertida construindo bonecos com as embalagens em plástico", diz Tiago acrescentando que já têm feito coisas muito interessantes com a "reutilização de embalagens em vidro".

Tal como o seu colega, Tomás Gomes tem uma grande preocupação com a separação dos materiais, nomeadamente com o plástico, vidro e papel. "É muito importante que separemos o lixo na escola, mas também em casa", evidencia. "Tudo aquilo que se deita fora poderá ser transformado em coisas novas", diz Tomás, acrescentando que "é muito importante que os adultos saibam disto".

Patrícia Ribeiro é a professora desta turma do 3.º ano e coordena o projeto Eco Escolas em Guetim. "Ao implementarmos estes trabalhos nestas crianças procuramos, em primeiro lugar, sensibilizá-las para a necessidade da separação de lixo e para elas poderem levar a mensagem para suas casas. Há que ter outros cuidados e pensar na reutilização dos materiais", sublinha a docente da Escola de Guetim.

"Na Semana Europeia da Prevenção de Resíduos temos procurado, por exemplo, que os alunos tragam menos embalagem em plástico com os seus lanches", conta a professora, acrescentando que "é feito um trabalho de reutilização de materiais na própria escola e nas salas de aula. É uma forma de lhes explicar como se poderá poupar dando novo uso aos materiais", conclui. •



É possível dar outra vida aos materiais e é essa semente que temos de lançar aos mais novos"

Emília Vieira, Agrupamento Dr. Manuel Laranjeira



É muito importante fazermos esta separação do lixo porque é uma forma de pouparmos o planeta"

Inês Sá, aluna



Se os plásticos forem depositados no solo demoram muito tempo a desaparecer"

Tiago Malta, aluno



É muito importante que separemos o lixo na escola, mas também em casa"

Tomás Gomes, aluno

# 4500 Espinho

## ECONOMIA

### Faltam luzes para animar o comércio para o Natal

**A pouco mais de um mês do Natal, em algumas cidades e localidades do país, o comércio regozija-se com o ar festivo que ganharam as ruas. Em Espinho, ao contrário do que é habitual, pouco se conhece sobre o que tem o Município agendado, quer em termos de animação e de agenda cultural, quer no que respeita à iluminação das principais ruas.**

MANUEL PROENÇA

Os comerciantes vão, por eles próprios, decorando as montras, na expectativa de agitem as vendas para a quadra que se avizinha. Um movimento que pretendem ser dinâmico e diferente do que tem sido implementado nos últimos anos para um negócio que foi fortemente afetado, quer pelas obras no Re-CaFe, quer por mais de dois anos de pandemia.

O Natal é um momento alto e, tradicionalmente, o espírito invade as principais ruas onde se encontram os estabelecimentos comerciais. Aos poucos, os lojistas vão vendendo os produtos que vão fazer os encantos de crianças e de adultos junto de uma comunidade que valoriza fortemente uma das principais festas do ano.

As montras de alguns dos estabelecimentos já vão introduzindo o

tema, perante um esmagador descontentamento da maioria dos comerciantes face à aparente inércia do Município de Espinho e à "falta de comunicação" como alguns se queixam.

"Não nos explicaram absolutamente nada até ao momento. Nem nos disseram quando iriam ligar as tradicionais luzes ou qual o tipo de programação que agendaram para a época especial do ano que é tão importante para o comércio local", lamenta Manuel Oliveira, proprietário da Confeitaria Pá Velha/Vila Real Bombonaria. Relembrando que "esta é uma época fundamental para o negócio", o comerciante afirma estar triste por verificar "que ainda nada está feito no sentido de decorar as ruas com a iluminação alusiva ao Natal. Isto não é bom para os comerciantes nem para a cidade", salienta.

"Nós, que também damos o nosso

contributo para a divulgação da cidade de Espinho sentimo-nos muito desapoiados", acrescenta o comerciante, um dos mais antigos no comércio local.

Manuel Oliveira sente existir "alguma desigualdade relativamente ao comércio de outras cidades onde as ornamentações natalícias já estão em pleno funcionamento". O comerciante tem noção que os últimos anos não foram fáceis para o negócio, devido à pandemia e à quebra do poder de compra e, por isso, entende que faltam apoios para ajudar a alavancar o comércio: "Queremos sair da crise e da solidão", revela.

#### Não há comunicação com os comerciantes

Percorrendo outras artérias e falando com mais comerciantes, as queixas, por esta altura, são as mesmas. Na Ourivesaria Pinho, na rua 14, o Natal é considerado como um dos momentos altos do ano, contudo, a falta de comunicação entre a autarquia é um ponto negativo. "Lamentavelmente não houve comunicação com os comerciantes, nem quiseram saber o que pensamos sobre aquilo que se poderia fazer na cidade para atrair as pessoas e estimulá-las a fazerem as compras de Natal no comércio de rua", afirma Carlos Silva. A crítica estende-se também à Associação Comercial local por não terem existido contactos.

"Não sabemos exatamente aquilo que irá ser feito, nem quais são as atividades que estão previstas. Esta comunicação já deveria ter sido feita aos comerciantes para que eles próprios pudessem preparar qualquer coisa para captarem os



“ Nem quiseram saber o que pensamos sobre aquilo que se poderia fazer na cidade”

Carlos Silva,  
Ourivesaria  
Pinho



“ O que se tem feito junto à Câmara não irá contribuir para a dinamização do comércio que está espalhado pela cidade”

Alice Bleco,  
Millena



“ Há que fazer ver que o comércio está a querer sair da crise e da solidão a que é devotado pela própria cidade”

Manuel Oliveira,  
Pá Velha



clientes", afirma o comerciante espinhense. "As lojas também têm uma palavra e um contributo a dar nesta época festiva", acrescenta.

"Nesta altura do ano, quer as iluminações, quer as iniciativas que pensaram para o Natal, já deveriam estar implementadas", diz Carlos Silva que considera que "são uma mais-valia, não só em Espinho como em qualquer terra onde haja comércio de rua".

"Há cidades no país que já têm todo o ambiente natalício e em Espinho não se veem enfeites. Não sabemos quando nem como irão ser estas ornamentações, nem quais as propostas de animação que o Município irá oferecer aos cidadãos", sublinha.

#### Crítica à animação concentrada em frente à Câmara

Alice Bleco é funcionária de um estabelecimento comercial na rua 23, a Millena e, tal como os colegas, continua à espera de novidades. "Se tivéssemos as iluminações nas ruas isso iria atrair mais pessoas e, deste modo, mais clientes aos estabelecimentos", afirma a comerciante.

"O comércio tem estado um bocadinho parado, à semelhança do movimento de cidadãos nas ruas e quer

as iluminações de Natal, quer a programação que o Município promove anualmente, podem ajudar a dinamizar as vendas", considera Alice.

A comerciante da rua 23 afirma que o estabelecimento onde trabalha "já tem propostas muito boas para os seus clientes, com muitos produtos e muitas ofertas", mas faltam "as pessoas nas ruas para poderem apreciar as montras e entrarem nas lojas".

"Precisamos de mais animação na cidade e, sobretudo, nas ruas com comércio", considera Alice Bleco, acrescentando que "o que se tem feito junto à Câmara não irá contribuir para a dinamização do comércio que está espalhado pela cidade". "São propostas muito interessantes, que estão concentradas em locais com muito espaço, mas não nos trazem vantagens aos comerciantes que estamos mais afastados", conclui.

Sobre a ausência de iluminação de Natal e da divulgação do programa, a Defesa de Espinho contactou a Câmara Municipal que optou por remeter todas as respostas para um encontro, agendado para dia 27, onde "será dado conhecimento a todos do programa de atividades inerentes à promoção do período de Festas de Natal". •

## CIRCULAÇÃO

# Entrada Norte está longe de ser o melhor cartão de visita para os automobilistas



**É um daqueles casos que nasce torto e dificilmente se irá endireitar. A requalificada entrada norte da cidade apresenta incongruências e gera confusão entre os automobilistas. A ausência de sinalização também não ajuda.**

GONÇALO RIBEIRO

**EM CENTROS** urbanos a circulação dos carros pode ser um desafio. Seja pela existência de obras na via pública, condições climáticas adversas, buracos na estrada ou tráfico intenso, os condutores debatem-se para chegar ao destino. A simplificação dos acessos pode ser uma melhoria substancial e Espinho poderia ter usufruído disso com a requalificação da entrada norte. Porém, a obra apresenta incongruências e complica a vida aos automobilistas de forma desnecessária.

A rotunda criada para uma suposta melhor circulação, apresenta duas medidas. Quem circula pela rua 20 tem prioridade sobre os condutores que querem entrar vindos de S. Félix. Porém, uns metros mais

à frente, a bifurcação para quem pretende seguir para as praias ou cortar à esquerda, já não tem sinal de prioridade. O acesso é mais apertado, forçando frequentemente uma viatura a dar prioridade. António Valente é um dos muitos espinhenses que utiliza o acesso diariamente e mostra-se fustigado com a situação, admitindo que já bateu com a jante do carro no passeio da rotunda quando realizava a curva. “Havia tanto espaço para a circulação de carros, mas acabou por ficar tudo esganado, quando podia ficar mais largo”, lamenta. A colocação de um sinal de cedência de passagem é a solução sugerida por Isabel Guedes, de forma a evitar “os acidentes que acontecem, por vezes, como choques entre carros”.

## Proibição de virar à direita sem sentido

Quem vem no sentido nascente-poente, pela rua Nova da Praia, poderá virar à esquerda na rua 66, sem problema algum, tendo apenas de esperar pela passagem das viaturas que possam estar a circular no sentido contrário.

Em contrapartida, quem vier no sentido contrário não poderá virar à direita na rua 66, uma vez que um sinal de trânsito proíbe essa viragem, obrigando os condutores a dar uma volta completa para descer e realizar a manobra desejada.

O sinal de proibição tem causado

alguma frustração entre os condutores, que se veem obrigados a enfrentar um trajeto muito mais extenso apenas para virar à direita. A medida, apesar de visar a segurança no trânsito, uma vez que a curva é algo apertada, tem levado alguns motoristas a desrespeitarem a proibição.

Entre os descontentes com este sinal está Mário Barbosa, que considera que a sinalização “não tem nexo”. “A situação podia ser mais prática, não há necessidade de fazer 300 metros e voltar, novamente, para trás”, comenta. Para o espinhense, a retirada da proibição de viragem à direita era uma solução a ter em conta, nem que seja necessário um “ligeiro encurtamento do passeio”, para tornar a curva mais ampla e possibilitar a manobra com segurança.

Com uma opinião semelhante à de Mário está António Valente, que reconhece o transtorno de ter de fazer uma volta maior com o carro e considera que “há muito espaço” para fazer a viragem à direita sem grandes problemas.

Por sua vez, Isabel Guedes considera que a existência do sinal de proibição é “justificada”, argumentando que a referida curva é “um pouco perigosa”. “Sem o sinal, podem existir alguns acidentes na zona, como eu própria já verifiquei”, refere a cidadã, que adianta ainda que a curva podia ter sido “melhor executada”. •

## VIDA AUTÁRQUICA

# Orçamento de 44 milhões de euros para 2024

A Câmara Municipal de Espinho prepara-se para apresentar um orçamento de cerca de 44 milhões de euros para o ano de 2024. O montante representa um acréscimo de quatro milhões face à proposta para 2023.

## NOS DOCUMENTOS

previsão que deverão ser levados, em breve, a votação no órgão executivo e na Assembleia Municipal, a autarquia prevê cerca de 44 milhões de euros e uma aposta na recuperação de infraestruturas municipais, nomeadamente em alguns dos equipamentos, na requalificação de ruas, escolas e habitação.

Na apresentação que foi feita no final da semana passada aos partidos com representação na Assembleia Municipal, o executivo traçou algumas das linhas orientadoras dos documentos previsionais, pouco se sabendo, em concreto, relativamente aos valores destinados para as diversas áreas.

Segundo a Defesa de Espinho apurou, o Partido Social Democrata (PSD), na reunião com a presidente da Câmara no âmbito do Direito de Oposição, acabou por lançar duas

propostas a incluir nos documentos: a requalificação da rua 19, entre as ruas 8 e 20 e a requalificação e repavimentação da Estrada 109 que atravessa o concelho de Espinho quando esta lhe for entregue pela Infraestruturas de Portugal (IP).

Resta saber em que data serão levados os documentos previsionais para 2024 a reunião de Câmara e à Assembleia Municipal de Espinho, de forma a serem discutidos e aprovados. Recorde-se que no ano passado, ainda com Miguel Reis como presidente da Câmara, o valor do orçamento rondava os 40,8 milhões de euros e que, segundo o autarca de então, se tratava de “um orçamento sério, responsável, equilibrado” e que abria “caminho às prioridades” do seu executivo e ao lançamento daqueles que eram os compromissos do Partido Socialista. • MP

## PARAMOS

# João Paulo Oliveira é o novo comandante do Regimento de Engenharia

**O CORONEL** João Paulo do Amaral Oliveira, de 52 anos, é o novo comandante do Regimento de Engenharia 3 (RE3), localizado em Paramos, substituindo o coronel Rego Ferreira que está de saída após dois anos no cargo.

A cerimónia de tomada de posse realizou-se no passado dia 15 com o comandante Brigadeiro-General Mendes Farinha, do Comando das Forças Terrestres e Brigada de Intervenção a relembrar que “a investidura do cargo de comandante é um ato ao qual se confere especial destaque, pois o exercício de

comando constitui muitas bases essenciais para a garantia do cumprimento de diversas missões que são atribuídas ao exército e às suas unidades”.

O RE3 não é uma casa desconhecida para o novo comandante, já que há três anos assumiu o cargo de segundo comandante, seguindo posteriormente para Lisboa, onde esteve até agora, chefiando diversas repartições como, por exemplo, a direção de infraestruturas ou a repartição técnica de engenharia que elabora projetos de engenharia militar e civil.

• LV

# 4500 Freguesias

PROTEÇÃO DA COSTA

## Paramos tem resistido à agitação marítima

O mau tempo nas últimas semanas provocou o aumento da agitação marítima deixando em aflição quem vive e trabalha junto à costa. Em Paramos, a Junta de Freguesia controlou a situação e deixou a população mais tranquila.

GONÇALO RIBEIRO

**APESAR DO CLIMA** adverso que se fez sentir em meados de outubro e novembro, que, entre outros problemas, desencadeou uma forte agitação marítima, não foram registados grandes estragos na costa de Paramos.

A capela da N. Senhora da Aparecida é um ponto delicado face à adversidade do mar, mas graças à intervenção e prevenção por parte da Junta de Freguesia local, o edifício ficou incólume. Paramos venceu, mas é preciso estar alerta pois a “defesa da costa é sempre uma preocupação e luta constante”, revela Manuel Dias, presidente da Junta.

A única ocorrência que causou maior desassossego nas últimas semanas envolve a chegada de alguma água à rua da Praia, nomeadamente, junto ao restaurante Zé da Banana, ainda que não tenham sido evidenciados grandes estragos. Nessa madrugada, a água terá chegado à rua porque a defesa de areia ainda não havia sido colocada junto aos passadiços. “Entretanto, já estiveram lá as máquinas a tratar da defesa, o conjunto de dunas já foi refeito. Temos lá uma barreira e uns sacos gigantes que tem sido o suficiente para já”, descreve o edil.

### Preparação começa em outubro

O autarca revelou os procedimentos que são desenvolvidos aquando da chegada do mau tempo, em meados de outubro. A colocação das barreiras, sacos de areia e a remodelação das dunas que se encontram a norte da Capela acontecem “quase simultâneo”. Para proteger a zona a sul, o presidente adianta que foi criada uma bacia e foram colocadas barreiras, com uma estrutura em ferro, tábuas e sacos.

Manuel Dias afirma que, ao contrário daquilo que se vai verificando nas últimas semanas, já houve anos em que, depois de destruir a proteção, a água chegou a entrar no Zé da Banana, no restaurante Casarão do Emigrante e em algumas casas a sul da Capela.

A remodelação de dunas também



© SARA FERREIRA



© SARA FERREIRA

“foi necessária em anos anteriores”, principalmente, se as marés forem de tal maneira intensas que esbarrem nas pedras e depois nas dunas, desfazendo-as. Pese embora a violência das recentes depressões, como a Aline e Ciarán, tenha feito estragos em diferentes regiões do país, Manuel Dias revelou que estes fenómenos não alteraram a preparação da proteção da costa, registando que “não há muito mais a fazer” a não ser reforçar o cordão dunar.

“Se houver alguma ocorrência fora do normal que derruba uma proteção de 2 metros, é muito mau sinal. Para já não temos muito mais a fazer e não tem havido grandes problemas”, indica.

A juntar a todos estes cuidados, a Junta de Freguesia de Paramos

“mantém-se sempre em sintonia com a Proteção Civil”, havendo comunicações regulares entre as instituições. Ainda assim, Manuel Dias não deixa de “ficar com o coração nas mãos” se as previsões alertarem para a existência de ondas que possam chegar aos 14 ou 15 metros, algo que o autarca duvida que aconteça na zona de rebentação.

O contacto com a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) é “quase permanente”, porque temos consciência que, a norte e a sul da Capela, o esporão está bastante danificado, falta-nos 100 metros de pedra”, revela Manuel.

O autarca adiantou ainda que, Inês Andrade, diretora da APA, revelou que, em 2024, está previsto um projeto de requalificação para o conselho de Espinho. •

Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade

+Liberdade

António Costa apresentou, a 7 de novembro, a demissão do cargo de primeiro-ministro, decisão que irá pôr termo a uma governação que se iniciou no final de novembro de 2015, ou seja, há oito anos. Mas qual é o balanço destes oito anos de governação de António Costa?

Pelo lado positivo, Portugal reduziu em larga escala a sua dívida pública em percentagem do PIB (de 131% em 2015 para 103% em 2023, de acordo com a estimativa da Proposta de OE para 2024) e aumentou as exportações em percentagem do PIB (de 41% em 2015 para 50% em 2022). No entanto, nestes indicadores Portugal continua a estar no top-8 dos países com pior desempenho na UE. A taxa de desemprego também diminuiu, de 13% em 2015 para 6% em 2022, a taxa de privação material e social severa (percentagem da população considerada em situação de carência económica e social, como falta de dinheiro para pagar contas, aquecer a casa ou estar com amigos ou família) recuou de 10,9% para 5,3% e Portugal passou de 17.º para 22.º entre os países da UE com mais emissão líquida de gases com efeito de estufa per capita.

Pelo lado negativo, a economia portuguesa divergiu face à média na UE, entre 2015 e 2022. No ranking do PIB per capita, em paridade de poderes de compra, perdemos 3 posições, passamos de 18.º para 21.º (em 27 países). Neste período, fomos ultrapassados pela Estónia, Lituânia, Hungria e Polónia e ultrapassamos a Grécia. Estas ultrapassagens juntam-se às da Eslovénia, Malta e Chéquia, que se registaram desde o início do século. A Roménia está prestes a juntar-se a esta lista (previsivelmente ainda este ano), sendo que no início do século era um país muito mais pobre e que exportava muita mão de obra para Portugal (romenos que vinham à procura de melhores condições de vida em Portugal). O salário médio, em paridade de poderes de compra, também perdeu competitividade na UE passando do 12.º mais baixo no espaço económico em 2015 para o 7.º mais baixo. A carga fiscal (em % do PIB) cresceu de 34,4% em 2015 para 37,2% em 2023 (estimativa da Proposta de OE), o valor mais elevado de que há registo. Pioramos 5 posições no Índice de Perceção da Corrupção (de 28.º em 2015 para 33.º em 2022) e o número de utentes sem médico de família subiu de 923 mil em outubro de 2016 para 1,678 milhões em outubro de 2023 (+82%).

Em resumo, verifica-se que após a intervenção da Troika o país recuperou em alguns indicadores relevantes, mas o desenvolvimento da economia continua a ser o principal “calcanhar de Aquiles”, continuando a ficar bastante aquém dos seus pares, associado à falta de reformas estruturais.

André Pinção Lucas e Juliano Ventura  
20 de novembro de 2023



## SANTA MARIA DA FEIRA



# Perlím abre portas no fim de semana

**Centro histórico de Santa Maria da Feira ganha nova luz a partir de sexta-feira. Além da chegada do Pai Natal, Perlím regressa cheio de novidades e muitas atrações.**

LISANDRA VALQUARESMA

O **PERLÍM** está de regresso no próximo sábado, dia 25, para mais uma edição onde a magia do Natal encanta miúdos e graúdos. No entanto, na noite de 24 de novembro, a chegada do Pai Natal ao centro histórico de Santa Maria da Feira, cerca das 21 horas, surge como um evento de antecipação para a grande abertura do parque temático infantil, o maior do país nesta época natalícia.

Este ano, o certame foca-se nas quatro estações do ano, com o objetivo de refletir para algumas questões ambientais, fazendo, sobretudo, um alerta para as alterações climáticas, com destaque para um reaproveitamento dos vários materiais de cenografia que são utilizados para a decoração do parque temático feirense.

Segundo a Câmara Municipal da Feira, estão previstas "15 áreas temáticas e seis espetáculos inéditos, criados e protagonizados por agentes locais, num total de 20 apresentações diárias". Ao contrário do que aconteceu no ano passado, a edição de 2023 já poderá contar com o recinto junto ao Castelo de Santa Maria da Feira que se encontra em requalificação, mas a conclusão das obras da primeira fase vai permitir

o regresso a um dos locais mais emblemáticos do concelho. Desta forma, na Praça de Armas e Sala D. Manuel, para além do emblemático espetáculo de pirotecnia, que volta a fechar o cartaz diário do Perlím, sempre às 19 horas, há outras atividades preparadas.

Entre a possibilidade de fazer slide e mini-slide, ver a rampa de trenós, dançar numa mini-disco, andar de comboio e carrosséis, o difícil vai ser escolher e não se esqueça que nem todas são gratuitas.

Ao longo dos 22 dias de Perlím, também não vai faltar espaço para a gastronomia e o artesanato, características muito relacionadas com a quadra que se avizinha. Este ano, e pela primeira vez, a Lego também faz parte. A marca vai marcar presença com uma área de jogo onde as crianças poderão aceitar o desafio e fazer construções com os conhecidos tijolos.

As portas do parque estão quase a abrir e poderá ser visitado até dia 30 de dezembro, entre as 13 e as 19 horas, dia em que se fará o encerramento com um espetáculo de fogo de artifício. Os bilhetes para entrar no Perlím, que podem ser comprados no local ou online, podem ir dos 6,50 aos 7,50 euros, durante a semana e entre os 7,50 e os

8,50 euros aos fins de semana. No entanto, os visitantes podem optar por comprar a pulseira que tem um custo de 13 euros, caso a compra seja feita até esta sexta-feira. Depois desta data, tem um custo de 16 euros e permite acesso a todos os dias do evento.

Além da chegada do Pai Natal, os visitantes vão poder ainda ver a inauguração da iluminação da árvore de Natal "em forma de chapéu mágico, inspirada na magia do castelo e da época natalícia", diz a autarquia.

Além disto, a música também vai estar presente. Nesta noite, quatro cantores líricos vão, no âmbito da Ópera Intermezzo, interpretar canções de Natal.

Momento a ter em atenção é, também, a apresentação ao público da instalação coletiva O Nosso Natal, uma criação comunitária "composta por 600 lanternas personalizadas por crianças e famílias do concelho, que dará uma nova vida à icónica rua Direita e conduzirá o público ao Mercado de Natal, depois da atuação do Coro Infantil do CAF de S. João de Ver, na escadaria da Igreja Matriz".

Já o Mercado de Natal também apresenta mudanças, pois conseguiu crescer este ano com 40 espaços de venda. •

## V.N. GAIA



## Nova estação de metro junto ao Centro Hospitalar já tem cobertura

**CONTINUAM** em curso as obras de expansão da linha amarela do metro que vai passar junto ao Centro Hospitalar de Gaia/Espinho, até à zona de Vila D'Este.

Na passada terça-feira, a Metro do Porto, responsável pela empreitada, divulgou novas informações e algumas imagens da fase atual da obra, explicando que está a ser feita

a colocação dos carris no túnel de ligação à estação Manuel Leão e a finalização da cobertura na estação do hospital.

Recorde-se que esta expansão está a ser feita entre Santo Ovídio e Vila d'Este, incluindo as estações de Manuel Leão e junto ao Centro Hospitalar, tal como a construção de um viaduto. Estas obras, tal como a construção da Linha Rosa, vão permitir ter mais seis quilómetros de rede de metro e sete estações, o que representa um investimento total superior a 400 milhões de euros.

A conclusão da empreitada referente à Linha Amarela está prevista para o próximo mês de abril. •



## Proteja as suas raízes e valorize o seu legado.

Identifique e registe os seus terrenos de forma simples e gratuita.

[bupi.gov.pt](http://bupi.gov.pt)





REPÚBLICA PORTUGUESA



eBUPi

PARCEIROS INSTITUCIONAIS:







FINANCIADO POR:





[recuperarportugal.gov.pt](http://recuperarportugal.gov.pt)

# Pessoas & Negócios

## COMÉRCIO LOCAL

# Backdoor marca a hora de aniversário com uma edição limitada

**Conhecida pela maioria dos espinhenses pelo seu estilo descontraído e diferenciador, a loja Backdoor está em plena adolescência, mas com ideias e projetos bem definidos. A festa do 15.º aniversário aproxima-se e a marca Nixon presenteia os clientes com um relógio de edição limitada.**



LISANDRA VALQUARESMA

**O ANIVERSÁRIO** assinala-se dia 29, mas a festa vai realizar-se a 2 de dezembro com várias surpresas já preparadas. Segundo Gregório Pereira, proprietário e fundador da loja, localizada na rua 4, a data vai ser celebrada ao longo de todo o dia e vai contar com vários momentos.

O principal deverá ser a apresentação de uma edição especial de um relógio, da marca Nixon, que foi pensado precisamente para a ocasião. “A Nixon é uma marca com a qual já trabalhamos desde que a loja abriu, é líder no mercado neste segmento e fez uma edição especial dos 15 anos com a Backdoor”, revela Gregório, explicando que se tratam de “15 relógios para assinalar os 15 anos de loja”.

Depois da apresentação, os relógios vão ser vendidos na loja, mas as surpresas não terminam aqui. De acordo

com o proprietário, haverá um concerto de Freddy Strings acompanhado com o saxofone e ainda uma degustação de um vinho especial cedido pela Sogrape.

Para Gregório Pereira, o aniversário que se aproxima significa que a loja já “é uma adolescente”, fruto de uma trajetória de “muito trabalho nesta cidade onde nascemos”.

### Conceito respeitado desde o início

Ao recordar o passado, Gregório não tem dúvidas quanto à certeza do conceito de negócio que desenvolveu em Espinho. “Era isto que eu queria. Quando decidimos abrir era isto mesmo. Na época, recordo-me de estar a falar com a nossa contabilista e a explicar-lhe que era esta a minha visão, por isso, sinto-me feliz por chegar a este ponto e também pelo facto a loja estar dentro daquilo que pretendia desde o início”, conta.

Atualmente, a loja é composta por várias vertentes: vestuário e calçado, motas e surf. O espaço abriu para ser uma loja, mas, anos mais tarde, deu-se a expansão para acolher a Backdoor Garage, um conceito também diferenciador, onde estão disponíveis alguns modelos de motas, uma das paixões do fundador, e onde é, ao mesmo tempo, possível tomar um café.

Além da roupa, tanto para mulher como para homem, a loja apresenta uma vasta oferta de calçado, mochilas, relógios, óculos de sol chapéus e muito mais. Há quem procure a loja pelos seus produtos, mas também há quem lhe admire o estilo descontraído e diferenciador, a decoração criativa e o ambiente vívido.

Apesar da Backdoor trabalhar para um público adulto, Gregório sabe que há um público mais jovem que segue a loja. “Tenho a certeza que os mais jovens queriam ser como nós, pois temos alguns seguidores, identificam-se com o conceito e são os meus futuros clientes”, reconhece o fundador.

### Online é grande objetivo para os próximos anos

Com os olhos postos no futuro, Gregório Pereira garante que o importante é “trabalhar para chegar ao 16º aniversário”, mas admite que “há algumas coisas e ideias em vista”, até porque “pensa-se sempre em aspetos diferentes para incluir e melhorar”.

O conceito online é um dos grandes objetivos. “É uma ferramenta que tem algum sucesso e que nos traz muitos clientes à loja. Há muitas pessoas que nos conheceram online e, por isso, queremos trazê-las à loja e a Espinho. Nos últimos tempos, estamos a conseguir trazer muita gente do Porto e fico muito contente”, confessa, revelando ao mesmo tempo que há clientes de Viseu que visitam a loja uma vez por mês. “Gostam da cidade, aproveitam para almoçar por cá e vêm ao nosso espaço. Como ele está aberto todos os dias isso também facilita”, diz, explicando que “o grande desafio para os próximos anos é conseguir trazer as pessoas do online para a loja, com eventos, com degustações e festas. No fundo, trazer gente a Espinho”.

## SOLVERDE



**ESTÁ A DECORRER** a famosa semana de descontos, mundialmente conhecida como Black Friday e a Solverde, tal como milhares de marcas e lojas do país, junta-se a esta iniciativa organizando a sua própria campanha de descontos que está em vigor até domingo, dia 26 de novembro.

Assim, o grupo Solverde “apresenta descontos fantásticos, com várias sugestões para se começar já a preparar as férias e escapadinhas de 2024”. Em vista, está a hospedagem nos vários hotéis do grupo, seja em Espinho ou noutra localidade.

Até ao fim desta semana, o grupo está a oferecer 20% de desconto em reservas feitas no site, nas suas quatro unidades hoteleiras, nomeadamente no Hotel Apartamento Solverde, Hotel Solverde Spa & Wellness Center, Hotel Algarve Casino e ainda o Hotel Casino Chaves.

Além do desconto ser uma vantagem, a Solverde ainda possibilita uma margem temporal significativa para ajudar a planear com tranquilidade a estadia. Assim, esta promoção é válida para as reservas de 1 de janeiro a 29 de dezembro de 2024, basta que confirme a sua presença no hotel à sua escolha até domingo.

“Os hotéis do grupo Solverde reúnem as condições ideais para o turismo, tanto de lazer como de negócios, com uma agradável atmosfera de descontração, e com um rico e variado leque das mais saborosas iguarias que os seus restaurantes têm para oferecer. Algarve, Chaves, Espinho ou Vila Nova de Gaia: basta escolher o destino pretendido e agendar uns dias de sonho”, diz a Solverde em comunicado.

### ORIGENS DO TERMO

O termo “**Black Friday**” (em português, “Sexta-feira Negra”) foi utilizado pela primeira no dia 24 de setembro de 1869, dia em que houve um crash em Wall Street, a bolsa de Nova Iorque. Só nos anos 2000 é que a “Black Friday” se assumiu como o dia com maior volume de compras do ano.



opinião

Tito Miguel Pereira

## Marcas da governação: uma espécie de polígrafo!

Propagandisticamente, somos quotidianamente confrontados com dados sobre supostos sucessos que nos pretendem transmitir aspectos positivos e qualificados, sobre os quais não subsistiriam dúvidas da sua verdade intrínseca ou absoluta. Ou não deveriam subsistir. O problema advém quando essas marcas, mais do propagandisticamente propagandeadas, são manifestamente enviesadas, falsas e enganadoras. Analisaremos alguns exemplos.

### Portugal não está há sete anos a convergir com a UE entre 2016 e 2023!

Em 2015 e 2016, Portugal apresentava um PIB per capita em paridade de poder de compra de 78% em relação à média europeia. No caso de convergência, este valor deveria aumentar e aproximar-se progressivamente da média europeia (=100) no período referenciado. De acordo com os dados mais recentes, actualizados pelo Eurostat a Junho de 2023, e relativos ao ano de 2022, Portugal apresentava um PIB per capita de 77%. Ou seja, diminuiu um ponto o seu PIB per capita, pelo que se manifesta uma divergência em relação à média europeia.

Mais, não só não se verifica qualquer processo de convergência como, aliás, se verifica a divergência em relação à média europeia e uma perda relativa: em 2015, Portugal apresentava-se na 18.ª posi-

ção entre os 27 países da UE, tendo piorado o seu posicionamento para a 20.ª posição, e sido 'ultrapassado' por países como a Lituânia, a Estónia e a Polónia (num cenário cuja queda não foi superior pela perda de posições da Eslováquia) mas partilhando a 20.ª posição com a Hungria (que convergiu 7 pontos) e a Roménia (que convergiu 20 pontos). Se estes países prosseguirem as suas dinâmicas de convergência, certamente alcançarão patamares superiores ao de Portugal, o que significará a ultrapassagem do nosso país e a queda para a cauda da Europa.

### Portugal não foi o segundo país da UE que mais cresceu em 2022!

De acordo com os dados actualizados do Eurostat, em Novembro de 2023, relativos ao ano de 2022, Portugal foi o terceiro país que mais cresceu na UE (6,8%), atrás da Irlanda (9,4%) e de Malta (6,9%). Trata-se de um dado factual, divergente com a informação propagandeada. Não só apenas a não veracidade seria discutível, como também o seu contexto. É, certamente, uma excelente notícia o país apresentar um crescimento económico assinalável. Não fosse também o facto de Portugal ter apresentado a 5.ª maior compressão do PIB no ano de 2020, recuando 8,3%, atrás de Espanha (11,2%), Grécia (9,3%), Itália (9,0%) e Croácia (8,6%) e acima da média Europeia (5,6%). Isto depois de, em 2021, ter tido a 6.ª pior recuperação na União Europeia, recuperando apenas 5,7%, abaixo da média europeia (6,0%). Já anteriormente, neste mesmo espaço, havíamos abordado e assinalado que a economia portuguesa era uma das mais lentas na recuperação pós-pandemia.

A confirmar o desempenho

insuficiente de Portugal, relativamente ao crescimento económico, estão os dados do crescimento do PIB entre 2015 e 2022. A preços de mercado, Portugal tem 'apenas' o 18.º melhor crescimento entre os 27 países da União Europeia. Os países que apresentaram um crescimento menos acentuado, exceptuando a Grécia, referem-se, em todos os casos, às maiores economias europeias, que como se compreende, apresentam taxas de crescimento mais conservadoras. O dado preocupante é a comparação com os designados países da coesão. Durante o período de programação comunitária 2021-2027, são 15 os países da coesão, incluindo Portugal. Entre os países da coesão, todos apresentam crescimentos económicos entre 2015 e 2022, mais acentuados que Portugal, só à excepção da Grécia.

*Sem investimento, uma carga fiscal como nunca, e uma degradação continuada de serviços públicos essenciais nos domínios da saúde, da educação, da habitação, dos transportes, da justiça, da segurança.*

### Não é verdade que a dívida pública esteja a reduzir.

A dívida pública, segundo dados do Banco de Portugal, aumentou de 235,7 mil milhões de euros (Novembro 2015) para 279,9 mil milhões de euros (Setembro 2023), ou seja, verifica-se um aumento de

44,2 mil milhões de euros no volume da dívida pública. Contudo, é certo que se tem verificado uma redução, não no volume da dívida pública, mas no rácio da dívida pública em relação ao PIB. A percentagem da dívida pública em relação ao PIB baixou de 131,2% (2015) para 112,4% (2022). Recorde-se que no Tratado da União Europeia, os Estados-Membros acordaram manter a dívida pública num valor inferior a 60% do PIB. Não obstante a descida favorável da dívida pública, esta mantém-se num nível manifestamente elevado. Era, e ainda é, o terceiro país da União Europeia com a maior dívida em % do PIB, depois da Grécia (172,6%) e da Itália (141,7%).

Não se pode omitir, contudo, o processo. O cumprimento da redução da relação da dívida pública em % do PIB, e o alcance do excedente orçamental e de défices reduzidos, tem sido realizado à custa da economia, das pessoas, das famílias, das empresas e das organizações, do presente e do futuro.

Com efeito, a austeridade não foi embora, e persiste, agora e no futuro. O peso da dívida mantém-se como um enorme fardo que pesa sobre todos os portugueses.

O investimento público em Portugal, no período 2014-2020 foi o mais baixo registado em toda a União Europeia, com um peso médio de 1,9% do PIB, que compara com a média da UE de 3,0% do produto. O investimento público no período pós-troika (2016-2019) foi mesmo inferior ao investimento verificado durante o período de implementação do Memorando de Entendimento (2011-2014), com um peso de 2,5% do PIB.

O Banco de Portugal evidencia

que se verificou uma degradação dos salários reais entre 2006 e 2020 nos salários qualificados e intermédios, que registaram crescimentos reais negativos, ou seja, os salários reais destes trabalhadores diminuíram.

O indicador global de custos de contexto, publicado pelo INE, com referência a 2021, evidencia que os custos de contexto têm vindo a aumentar paulatinamente, registando actualmente um valor de 3,09, numa escala de um a cinco, superior aos registados em 2017 (3,05) e 2014 (3,04).

A carga fiscal total em Portugal, medida pela relação entre as receitas fiscais e contribuições sociais das Administrações Públicas em % do Produto Interno Bruto (PIB), renova anualmente máximos históricos e atingiu o recorde de 37,7% do PIB em 2022.

Sem investimento, uma carga fiscal como nunca, e uma degradação continuada de serviços públicos essenciais nos domínios da saúde, da educação, da habitação, dos transportes, da justiça, da segurança, entre tantos outros, com persistência de baixos salários e perspectivas desanimadoras em relação ao futuro da economia e à melhoria das condições de vida e do bem-estar das populações.

É preciso falar verdade sobre as marcas da governação.

Escrito em desacordo ortográfico. ●

# necrologia

## † Laurinda Pereira da Silva

AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA



Rua de Santo António / Silvalde-Espinho

Sua filha, nora, netos 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 sábado, dia 25 de Novembro, pelas 16h30m na Igreja Paroquial de Silvalde. A família desde já agradece.

Silvalde, 23 de novembro de 2023

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

## † Isaura Alves de Jesus

AGRADECIMENTO



(Viúva de Manuel Pereira Gomes)

A família vem por este meio 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 manifestaram pesar.

Espinho, 23 de novembro de 2023

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

## † Violanta Marques da Silva

AGRADECIMENTO



Rua da Guimbra / Anta-Espinho

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

Anta, 23 de novembro de 2023

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

## † António Queirós da Costa e Sousa

MISSA DO 4.º ANIVERSÁRIO



“Estás sempre connosco, Estamos sempre contigo.”

Na passagem do 4.º aniversário de falecimento do nosso ente querido, participamos aos amigos e pessoas das nossas relações que será celebrada missa em sua memória dia 28, terça-feira, pelas 19 horas, no auditório do salão paroquial de Espinho. Agradecemos a todos quantos estiverem presentes.

Filhos e família.

Espinho, 23 de novembro de 2023



## † MÁRIO PINTO DOS SANTOS

MISSA DE 3.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

Ex. Funcionário da Fosforeira

Sua esposa, Maria de Lurdes Gaio de Oliveira Santos, filhos e restante família vem comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido dia 29, quarta-feira, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já agradecem a quem comparecer.

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

## APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3.

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

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

DEFESA DE ESPINHO - 4777 - 23 NOVEMBRO 2023

## ASS. HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DO CONCELHO DE ESPINHO

CONVOCATÓRIA / ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Em conformidade com o Artigo 40º Ponto 3, Alínea a) dos Estatutos, convoco todos os Associados no gozo dos seus direitos a reunirem em Assembleia Geral Extraordinária, no dia 28 de novembro de 2023, pelas 21H00 no Edifício do Novo Quartel, sito na Rua do Porto, 221 — Silvalde — Espinho, para:

**Ponto único** — Deliberar sobre o pedido de autorização proposto pela Direção, nos termos do Art.º 36.º, n.º 2, alínea n) para recurso a crédito bancário destinado a suportar a aquisição de viaturas destinadas ao apoio a novas valências de socorro, nomeadamente, em casos de estruturas colapsadas, socorro em águas rápidas, etc., até ao montante de 120.000 euros, pelo prazo de 6 anos com carência de capital por 1 mês.

ATENÇÃO: - De acordo com os Estatutos, se passada meia hora, depois da marcada, não estiverem presentes mais de metade dos Sócios Efetivos, a Assembleia Geral reunirá então, legalmente, com qualquer número, sendo válidas as deliberações tomadas.

Espinho, 20 de novembro de 2023  
O Presidente da Assembleia Geral  
Cmt. José Gomes da Costa

### 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**

<b>quinta</b> <b>23</b>	<b>Farmácia Santos</b> Rua 19, n.º 263 - Espinho	<b>227 340 331</b>
<b>sexta</b> <b>24</b>	<b>Farmácia Paiva</b> Rua 19, n.º 319 - Espinho	<b>227 340 250</b>
<b>sábado</b> <b>25</b>	<b>Farmácia Higiene</b> Rua 19, n.º 395 - Espinho	<b>227 340 320</b>
<b>domingo</b> <b>26</b>	<b>Grande Farmácia</b> Rua 8, n.º 1025 - Espinho	<b>227 340 092</b>
<b>segunda</b> <b>27</b>	<b>Farmácia Conceição</b> Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	<b>227 311 482</b>
<b>terça</b> <b>28</b>	<b>Farmácia Mais</b> Rua 19, n.º 1412 - Anta	<b>227 341 409</b>
<b>quarta</b> <b>29</b>	<b>Farmácia Machado</b> Av.ª Central Sul, 1275 - Paramos	<b>227 346 388</b>

CONTACTOS ÚTEIS	
<b>A. VIAÇÃO ESPINHO</b>	<b>227 341 296</b>
<b>BIBLIOTECA</b>	<b>227 335 800</b>
<b>BOMB. V. DO CONCELHO DE ESPINHO</b>	<b>227 340 005</b> <b>227 340 042</b>
<b>CÂMARA MUNICIPAL</b>	<b>227 335 800</b>
<b>CENTRO DE SAÚDE</b>	<b>227 334 020</b>
<b>CLIESP</b>	<b>227 330 410</b>
<b>CLÍNICA COSTA VERDE</b>	<b>227 345 885</b>
<b>CLÍNICA N.º S.ª D'AJUDA</b>	<b>227 342 695</b>
<b>CLÍNICA S. PEDRO</b>	<b>227 344 714</b>
<b>CLÍN. DR. J. MENDES &amp; FILHA</b>	<b>227 341 710</b>
<b>COGE - CLÍNICA SANTA CASA</b>	<b>227 330 960</b>
<b>POLICLÍNICA</b>	<b>227 330 640</b>

### 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](mailto:clinicajorgepacheco@net.novis.pt)

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, Nº 448  
E EM EXPANSÃO DO SEU CORPO CLÍNICO

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

Especialidade em Peixe de Mar

## Os Melinhos

### Restaurante Marisqueira

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

# defesa-ataque



Entrevista.

**"Se parar para pensar um bocado, reparo que vivi em função do SC Espinho"**

Rosa Silva, antiga jogadora de andebol dos tigres. p16 e 17

Voleibol.

**Tigres ficaram mais perto do objetivo depois da vitória no dérbi**

Vareiros estão quase a garantir um lugar nos oito primeiros. AA Espinho tem um jogo decisivo no sábado. p18

Futebol popular.

**Cruzeiro e GD Outeiros só querem a vitória**

Arranque da Taça Cidade de Espinho com quatro jogos emocionantes. p19

## ATLETISMO

# SC Espinho vai levantando o peso da falta de condições

**REPORTAGEM.** Apesar de não contar com pista própria e só ter duas atletas, a vertente de lançamento do peso do SC Espinho tem conseguido trazer medalhas para a secção de atletismo tigre. Objetivo passa pelo crescimento e captação de novos praticantes.



©SARA FERREIRA

GONÇALO RIBEIRO

Tal como diz Carlos Ferreira, director da secção de atletismo e treinador-adjunto do SC Espinho há sete anos, o "atletismo não é só correr", uma vez que, além da referida disciplina, há espaço para saltos e lançamentos. O director dos tigres refere que a secção procura que tudo seja lecionado, aquando das provas iniciais dos atletas.

Relativamente ao setor dos

lançamentos, o clube conta com apenas duas atletas, Mariana Monteiro, de 20 anos, e Filipa Silva, de 16 anos, sendo que, a última até veio experimentar o atletismo com o intuito de enveredar pelo caminho das corridas. "Como metemos os atletas a experimentar todas as vertentes, percebi que a Filipa tinha potencial para competir na parte dos lançamentos", explica Carlos.

Para o dirigente, as caracte-

terísticas físicas são parte importante na escolha da vertente. Uma pessoa mais leve terá um perfil mais indicado para as corridas, enquanto um atleta de lançamentos terá de fazer um grande trabalho de braços e ombros.

No entanto, o director revela que a parte mental também é decisiva, uma vez que o atleta tem de estar predisposto a treinar ao mais alto nível, para chegar ao momento das provas devidamente preparado.

"Há exemplos de muitos jovens que vieram experimentar atletismo no SC Espinho e que deixaram de aparecer na semana seguinte", afirma.

**Primeiro estranha-se...**

"Não é fácil" atrair jovens para a vertente dos lançamentos, uma vez que é algo que, normalmente, nunca foi experimentado", relata o dirigente que se agarra aos bons exemplos, como o de Filipa, para mostrar que uma atleta até pode não gostar da vertente quando experimenta, mas, "depois de muito tempo e treino", pode tornar-se numa das melhores atletas a nível nacional.

Além da dificuldade em trazer pessoas, a ausência de um local de treino é também um problema, uma vez que, sem esquecer as outras vertentes do atletismo, os lançamentos estão divididos em quatro categorias: peso, a especialidade de Mariana Monteiro, dardo, a especialidade de Filipa Silva, martelo e disco. "As nossas condições são quase nulas, temos de treinar na rua, no parque de estacionamento da Nave e na pista de Arada, em Ovar. Não temos apoios do clube e da Câmara Municipal de Espinho, sobrevivemos graças aos patrocinadores", lamenta.

Existe ainda o caso da pista António Leitão, que está "guardada" debaixo das bancadas da Nave, não havendo planos para que regresse. Carlos revela que a presidente da Câmara, Maria Manuel Cruz, chegou a afirmar "que não haveria atletas suficientes

em Espinho", algo que o director da secção considera uma "barbaridade".

"A presidente disse que estaria disponível a ceder a pista para fora, ao mesmo tempo que estamos sem ela. Estamos a lutar contra uma parede, fica muito difícil", relata Carlos, que também assume que o atletismo é a "modalidade mais pobre do desporto".

**Perder atletas é inevitável**

A falta de condições de treino do clube leva o responsável pela secção a "ter medo" em relação à perda de atletas para outros clubes, mas mostra-se consciente e preparado de que esse será o caminho indicado para as respetivas evoluções de rendimento. Este mar de incertezas por onde o SC Espinho navega levam a secção a abordar um ano de cada vez, sem saber se a atividade irá continuar na época seguinte.

Apesar das respetivas especialidades, as atletas ainda participam em provas de outras categorias de lançamen-

to, visto que a experiência noutras setores é "benéfica para a descoberta de movimentos que podem ser úteis nas suas especialidades".

Os treinos da secção de atletismo do SC Espinho acontecem ao mesmo tempo, independentemente da vertente, e Carlos Ferreira garante que, havendo vontade de todas as partes, "a gestão é bem conseguida". Tendo em conta a falta de condições de treino, que já existiam aquando da sua chegada ao clube, o director considera que a última época, que terminou em outubro, foi "muito boa", tendo sido alcançados mais de 150 pódios, e está convencido que, se estas condições fossem melhores, haveria 50 atletas em vez de 29".

Recorde-se que a época da secção de atletismo tigre foi de tal maneira positiva que resultou no reconhecimento do próprio clube. Deste modo, o SC Espinho prestou uma homenagem a 12 atletas da secção, onde se incluem Mariana e Filipa, aquando da celebração dos 109 anos do clube. ●



Mariana Monteiro, 20 anos, a executar o lançamento do peso.



Filipa Silva, 16 anos, durante o lançamento do dardo.

“

Há exemplos de muitos jovens que vieram experimentar atletismo no SC Espinho e que deixaram de aparecer na semana seguinte”

Carlos Ferreira,  
SC Espinho

# defesa-ataque

ROSA SILVA



GONÇALO RIBEIRO

## Como surgiu o interesse no andebol?

Vivi a minha juventude entre as ruas 6 e 4. Na altura, o treinador de andebol do SC Espinho era o António Canelas que morava na rua 4. Eu, assim como outras raparigas da minha idade e da mesma zona, fomos experimentando a modalidade que se jogava no pavilhão do antigo estádio. Foi ali que tudo começou, com 12 anos, no meu caso. Infelizmente, agora está tudo destruído, até me dói a alma quando passo lá e é algo que evito fazer.

## A ligação à modalidade surge por proximidade...

Exatamente. Acabamos por conhecer outras pessoas, fomos convivendo e aprendendo. E assim começou o andebol, porque o António Canelas nos levou atrás dele.

## E porque acha que ele era um bom treinador?

Porque conhecia o andebol, ensinou-nos as bases e depois exigia muito de nós. Portanto, ele sabia que tínhamos habilidade e éramos capazes de criar algo bonito.

O António sempre nos incentivou e soube reconhecer o talento das raparigas.

## Fez o caminho todo da formação no SC Espinho?

Comecei na equipa juvenil do SC Espinho e segui até ao escalão sénior. Não era fácil uma rapariga do escalão juvenil entrar na equipa das mais velhas.

Lembro-me, perfeitamente, do primeiro jogo que fui fazer às seniores, contra o Académico do Porto. Era juvenil, tinha 14 anos, cheguei à porta do balneário, cheia de vergonha, e perguntaram-me o que estava ali a fazer. Não estavam habituadas a deixar uma juvenil entrar no espaço delas, mas respondi que tinha sido convocada para jogar com elas.

## Como correu o jogo?

Ganhámos e marquei um gol. Foi uma maravilha tendo em conta a minha idade.

Antigamente, havia muita diferença na relação das mais velhas com as mais novas, mas isso já não existe. Já não há mais essa hierarquia pela idade. No meu caso acabou por ser uma experiência saudável.

## Hoje já não existe essa hierarquia de idade, mas acha que seria possível uma jovem de 14 anos estreiar-se na equipa sénior?

Talvez não, porque, antigamente, o andebol não tinha tantos praticantes. Não havia muita gente e quem tivesse valor, quem tivesse um bocadinho de jeito e fosse mais desenvolvido fisicamente, talvez tivesse a oportunidade de se estreiar mais cedo.

## Depois desse primeiro jogo, olharam para si de maneira diferente?

Sim, começaram a olhar de outra maneira.

## Tinha muito potencial para a idade?

Acima de tudo, tinha força e gostava de jogar. Já era alta para a idade que tinha e isso ajudou também.

## A força e qualidade que mencionou são as principais qualidades que uma jogadora deve ter?

Não, também é preciso ter um pouco de visão de jogo, de olhar para o espaço ao redor. Naquela idade, não pensamos nisso. Agora, conseguimos ver essas coisas, mas naquela idade só queremos chegar à beira da baliza e rematar com toda a força.

Com o passar do tempo, percebemos que não é só isso, há muito mais. Agora desenvolvem-se muito mais as técnicas que antigamente não eram tão enfatizadas, estudam-se os jogos para compreender a maneira de jogar e outras nuances.

## E acha que isso é bom nas idades de formação?

Na formação, não. Acabam por criar vícios que depois não conseguem perder. Querem imitar e depois não aprendem as técnicas próprias de jogo.

## Esteve no SC Espinho até que idade?

Joguei dos 12 aos 18 anos no SC Espinho. Entretanto, a minha colega, Clara Chumbinho, formou uma equipa de miúdas, de juvenis do SC Espinho, e pediu-me para ir ajudá-la. Tinha 20 anos e aceitei o desafio como responsável da secção e treinadora-adjunta.

## Ainda voltou a jogar?

Sim, voltei a jogar andebol no SC Espinho aos 27 anos, quando já tinha o meu filho mais velho, o Tozé, que é guarda-redes de andebol no São Bernardo. No entanto, o meu regresso foi uma experiência muito fraca e, entretanto, acabei mesmo por desistir, só estive lá durante um ano.

## Mas não desistiu do desporto...

Antes de voltar ao andebol, já tinha começado a participar no futsal, dos 21 até aos 24 anos. Eu e o meu marido formámos uma equipa de futsal e chegamos a participar em torneios de futsal que se realizaram em Espinho ou na Boavista, por exemplo.

Depois de ter casado fiquei ligada ao futebol popular. Comecei a fazer parte da direção do GD Outeiros. Tenho uma vida ligada ao desporto.

Quando o meu filho começou a praticar andebol, no SC Espinho, começou outra fase da minha vida ligada a esta modalidade. Os pais andam sempre a acompanhar os filhos e as atividades amadoras nunca funcionam sozinhas. Chegou uma altura em que precisavam de ter alguém que lavasse os equipamentos e fiquei com esse cargo. Foi com o dinheiro dessa função que paguei a inscrição do meu filho.

Se parar para pensar um bocadinho,

# “Estou ligada ao andebol como mãe, treinadora de bancada e espectadora”

**ENTREVISTA.** O longo percurso ligado a diferentes modalidades confere a Rosa Silva o estatuto de mulher do desporto. Com passado no SC Espinho, como andebolista, e no GD Outeiros, como dirigente, a espinhense mantém uma duradoura ligação ao desporto, através dos filhos, e um grande amor aos clubes que representou.

reparo que vivi em função do SC Espinho. Quando era miúda, o nosso entretenimento era ir com o meu pai ver o jogo de futebol no campo e depois íamos para o pavilhão. Portanto, acabámos por crescer no desporto e vivíamos todos naquela parte da cidade.

Agora o SC Espinho está centralizado na Nave e isso tira alguma mística. Claro que é bom para os miúdos, mas, quando o antigo pavilhão foi demolido, chorei pela minha alma. Parece que tiraram uma parte de nós daquele pavilhão, tínhamos tantas memórias lá.

**Depois de voltar a deixar de jogar e a treinar as camadas jovens, fica ligada ao andebol através do seu filho apenas?**

Sim, a tratar dos equipamentos, a dar-lhe boleia para os treinos e a assistir aos jogos. Contudo, evito assistir aos jogos pois fico enervada e dizem que sou treinadora de bancada. Mesmo que o jogo dê na televisão, arranjo maneira de ficar enervada.

De qualquer forma, o andebol trouxe-me muitas alegrias. Estou ligada ao andebol como mãe, treinadora de bancada e espectadora, porque adoro ver um bom jogo.

Também fiz parte do andebol de praia como dirigente, mas tenho que admitir que não gosto muito. Não consigo vibrar com aquilo, gosto mais do andebol de pavilhão.

**Também tem outro filho, que joga futebol...**

Sim, o Miguel, que é guarda-redes de futebol no GD Ronda. É curioso perceber que se vive diferente o andebol e o futebol.

No meu caso, faz-me confusão estar muito tempo parada a ver futebol, fico irritada a ver um jogo durante tanto tempo. Houve um encontro em que voltei a encarnar o meu lado de treinadora de bancada e o meu filho teve de me mandar calar. Foi a partir desse momento em que me mentalizei que não me devia exaltar tanto.

Em contrapartida, é muito bom



Rosa Silva esteve ligada ao andebol do SC Espinho durante vários anos, tendo sido treinada por António Canelas.

quando oiço um recinto desportivo cheio a chamar por qualquer um dos meus filhos, faz bem ao ego.

**Ainda está ligada ao desporto?**

Não, agora, além de trabalhar numa instituição de apoio a pessoas com dificuldades, estou mais ligada à música, porque o meu filho mais novo também toca clarinete e faz parte da banda de Silvalde. Também já estive por dentro da direção da banda, quando ia às festas, ajudando os mais novos.

**O que é que fazia como integrante da direção?**

Participamos nas festas, quando vão em romarias, vamos atrás com a água. Servia de apoio, tal como fazia no futebol. Quando tinha a equipa de futebol dos Outeiros, fazia o chá para levarem todos os dias por causa do frio e as sanduíches para comerem quando voltavam dos jogos. Era assim que convivíamos, foi assim que fiz muitas amizades. Continuo na banda porque também cantava no coro, mas não tenho ido muitas vezes, só vou lá quando me apetece, sem stress.

**Quando esteve na equipa técnica das juvenis do SC Espinho, nunca foi treinadora principal?**

Não, estive sempre a auxiliar, tratava de papelada e, durante os jogos, estava no banco como seccionista.

**Quando é que se juntou ao universo do futebol popular?**

Já estava dentro desse universo desde os meus 18 anos, com os Outeiros. Era a única mulher que fazia parte da Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho, como dirigente. Antigamente, cada dirigente de clube tinha de ir às reuniões.

Cumpri a função dos 23 anos até aos 50. Comecei a trazer outras pessoas para o futebol popular para cumprir o meu papel.

**Como é que fica 27 anos ligada ao futebol popular?**

Na altura, tínhamos a sede, que era o nosso ponto de encontro. Inclusivamente, morávamos perto da sede, em Silvalde, e o meu marido ajudava nos treinos, enquanto eu levava a carrinha.

Durante algum tempo, vivi em função da sede, algo que ajuda a explicar esta ligação duradoura ao futebol.

**Pode-se dizer que os Outeiros e o SC Espinho são os clubes mais importantes da sua vida...**

Claro, sendo que o SC Espinho é o primeiro.

**Como vê o clube atualmente?**

Honestamente não tenho acompanhado muito o clube. O enteado do meu filho joga andebol nas camadas jovens, com a minha antiga colega, Regina Ferreira.

No entanto, não me vejo a ir ver um jogo tão cedo. Fui muitas vezes ao



**É muito bom quando ouço um recinto desportivo cheio a chamar por qualquer um dos meus filhos, faz bem ao ego”**

antigo estádio, mas agora não vou. A sensação é diferente.

Neste momento, o SC Espinho está perdido, não tem espaço próprio. Lembro-me que depois dos jogos de futebol, em casa, muitos adeptos seguiam para o pavilhão ver os jogos de andebol e voleibol. Quando estávamos a aquecer antes dos jogos, íamos espreitar o jogo de futebol. Havia uma interligação sem nunca esquecer a grande rivalidade entre o SC Espinho e a AA Espinho. Sempre que ganhávamos fazíamos uma grande festa a voltar para a casa. Agora, a rivalidade já não é assim.

**Tem acompanhado o trabalho da formação do andebol do SC Espinho?**

Antigamente acompanhava o Hugo Valente, atual treinador do FC Gaia. O Hugo cresceu e fez crescer os miúdos que estiveram com ele.

Também têm o seu mérito, mas ainda hoje agradeço ao Hugo por ter feito do meu filho Tozé um homem, dentro das suas capacidades. Como treinador incutiu valores e estou agradecida por aquilo que fez.

Lembro-me de um episódio em que, antes de um jogo importante, peguei numa das minhas camisolas antigas e pedi ao Hugo para falar com os miúdos. Contei-lhes que, no meu tempo, não havia camisolas nem equipamentos novos todos os anos. Tentei espicaçá-los, dizendo que os equipamentos eram novos, mas, muitas vezes, o suor ficava fora do pavilhão. Acho que é bom confrontar os mais novos com realidades diferentes, ao mesmo tempo que lhes pedia para darem o seu melhor no jogo.

**Se a Regina ligasse para fazer parte da equipa técnica do andebol dos mais novos, aceitaria o convite?**

Gostava de trabalhar com a Regina outra vez, mas não tenho tempo. Enquanto estiver a desempenhar o trabalho que desempenho agora, não tenho disponibilidade. Para me comprometer com as pessoas tenho de ter tempo.

Gosto de estar com as minhas antigas colegas e, sempre que fazem um convívio, faço questão de marcar presença, não quero perder esse bocadinho que tenho com elas.

**Como vê o desporto feminino atualmente?**

Há uma evolução natural. Em minha casa, só se vê desporto, nomeadamente o futebol feminino no Canal 11. Às vezes, lembro-me como não havia ninguém a ver a modalidade no passado. Agora já se vê mais gente nos estádios e pavilhões e as famílias fazem um acompanhamento que não tínhamos. Dá gosto ver equipas como a seleção nacional, o SL Benfica ou o Barcelona. São equipas que nos enchem o ego enquanto mulheres. Há outro profissionalismo, não largam o desporto tão cedo. •

**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

## FUTEBOL

### Tigres desceram ao quarto lugar

O SC Espinho perdeu o segundo lugar da tabela classificativa do Campeonato Sabseg, em futebol. Os tigres foram derrotados pelo U. Lamas por 2-0 e baixaram ao quarto posto. O resultado acabou por ser demasiadamente penalizador para os espinhenses, sobretudo por tudo o que fizeram ao longo da partida. Esta foi a segunda derrota dos vareiros no principal campeonato da Associação de Futebol de Aveiro. O próximo jogo será com o SC Esmoriz, no domingo, no campo Joaquim Domingos Maia, em Nogueira da Regedoura. Em jogo a contar para a 1.ª Divisão do distrital, o GD Ronda foi a Castelo de Paiva vencer o SC Paivense, por 0-1. O autor do golo foi Tiago Ribeiro, aos 4 minutos. ●

#### CAMPEONATO SABSEG



U. LAMAS



SC ESPINHO

2

0

JORNADA 11. 19/11/2023

Estádio Comendador Henrique Amorim, em Santa Maria de Lamas

CARTÕES		SUBST.		AS EQUIPAS		SUBST.		CARTÕES	
V	A								
		André Fonseca	Miguel Borges						
		Barbosa	Filipe Bastos						
		Nuno Martins	Duarte Soares						
		© Filipe Melo	Rodrigo			83			
57	79	Diogo Gouveia	Vilas Boas			70			
88	90	Aranha	João Ricardo ©						
		Joãozinho	Filipe Leite			63	21		
76	79	Rafa Cardoso	Diogo Martins						
	70	André Mesquita	Sandro Semedo			63			
12		Wilson Rodrigues	Pedras			46			
		Emanuel Alves	Ángelo Oliveira						
		<b>Fernando Pereira</b> T	<b>João Ferreira</b>						
		Nuno Dias	Matt Silva						
79		Luis Moreira	Tomás Martins						
90		Zé António	Ministro			63			
79		Rubinho	Alex			83			
		Alexandre Pardal	Duarte Santos			70			
		Guilherme Melo	Filipe Castro			63			
		David Maneira	Rafa			46			

ÁRBITRO: Daniel Pinto (AF Aveiro)

ÁRBITROS AUXILIARES: Luis Lei e Manuel Azevedo

AO INTERVALO: 0-0 MARCADORES: 1-0, por Emanuel Alves (48); 2-0, por Nuno Martins (53).

#### CLASSIFICAÇÃO

	J	V	E	D	F-C	P
1 Ovarense	11	9	1	1	31-10	28
2 U. Lamas	11	8	2	1	24-6	26
3 Paços Brandão	11	7	2	2	14-11	23
4 SC Espinho	11	6	3	2	19-9	21
5 ADC Lobão	11	5	3	3	17-11	18
6 SC Fermentelos	11	5	3	3	20-15	18
7 Pampilhosa	11	4	5	2	12-10	17
8 Oliveira Bairro	11	4	5	2	20-12	17
9 RD Águeda	11	5	2	4	12-15	17
10 Canedo FC	10	4	1	5	13-15	13
11 Juveforce	11	3	2	6	10-19	11
12 FC Cesarense	10	3	2	5	13-18	11
13 Alba	11	2	4	5	14-20	10
14 Fiães SC	11	2	3	6	10-19	9
15 SC ESMORIZ	11	1	6	4	10-19	9
16 Estarreja	11	2	2	7	12-17	8
17 SC Bustelo	11	1	4	6	8-13	7
18 UD Mansores	11	1	2	8	10-30	5

#### 11.ª JORNADA

JuveForce	0-0	Pampilhosa
Canedo FC	1-3	P. Brandão
Fiães SC	1-0	Estarreja
U. Lamas	2-0	SC Espinho
SC Esmoriz	1-1	SC Bustelo
Ovarense	2-0	ADC Lobão
UD Mansores	1-1	Oliveira Bairro
Alba	0-0	RD Águeda
FC Cesarense	2-2	SC Fermentelos

## CAMPEONATO SABSEG

### “Vamos querer amearhar os três pontos já no próximo domingo”

Apesar de ter registado uma derrota diante o rival U. Lamas, a equipa de futebol do SC Espinho está confiante e o grupo mantém-se unido. João Ricardo, capitão dos tigres, acredita no regresso às vitórias já no próximo domingo, diante o Esmoriz.

Depois de uma derrota em Santa Maria de Lamas, os tigres estão focados no próximo jogo, com o SC Esmoriz, equipa que ocupa a 15.ª posição da tabela. Um adversário que, à partida, estará ao alcance dos alvinegros e que abre perspectivas para o regresso às vitórias. Mesmo com essa diferença, os jogadores vareiros assumem que não há jogos fáceis e, por isso, o próprio capitão de equipa, João Ricardo, afirma que “a equipa terá de estar ao seu melhor nível para conseguir conquistar os três pontos”.

O atleta tem a certeza de que “será um jogo competitivo” e que a equipa “está consciente da responsabilidade que tem”. Segundo o capitão dos tigres “há uma proximidade muito grande entre as localidades dos dois clubes e entre alguns dos respetivos adeptos”, mas isso é algo que está longe do foco dos jogadores. “Estamos focados em dar o melhor e realizar o nosso trabalho com grande determinação para conquistar a vitória”, garante. O grupo está forte e a moral da equipa em nada foi abalada com o resultado de domingo. “Temos a perfeita noção do nosso valor e das nossas qualidades como grupo e como equipa”, assegura o atleta, acrescentando que “o campeonato é longo e, por isso, todos os pontos conquistados são muito importantes. Vamos querer amearhar os três pontos já no próximo domingo”, diz o jogador espinhense.

João Ricardo é um dos jogadores do plantel que tem mais tempo de jogo (990 minutos) e garante que está determinado em ajudar a equipa. “Sinto-me capaz de ajudar os meus colegas tendo em conta aquilo que o treinador pretende”, afirma o



©SERGIO SANTOS

jogador de 32 anos, acrescentando que “o importante é o grupo na globalidade”. “Naturalmente que todos queremos ajudar e dar o nosso contributo, mas não é muito importante se estamos mais ou menos tempo em campo. É de realçar, acima de tudo, o trabalho coletivo da equipa”, sublinha.

João Ricardo garante que os jogadores que chegaram mais tarde à equipa “já estão com a raça tigre” e que “estão conscientes da responsabilidade de vestir esta camisola e de representar um clube com a grandeza do SC Espinho”. “É muito importante para o clube dar continuidade à nossa cultura e àquilo que representa jogar no Espinho. Nesta altura, os mais novos e aqueles que chegaram mais tarde percebem a grandeza do clube, os adeptos tão especiais que temos e a exigência e a responsabilidade que é jogar aqui”, lembra o capitão dos alvinegros.

João Ricardo recusa fazer quaisquer tipos de apelos aos adeptos por considerar que “não há essa necessidade”. “Temos adeptos extraordinários que nos acompanham em todos os jogos, em todas as deslocações e, por isso, quero fazer um agradeci-

mento público por todo o apoio que nos têm dado e pelos sacrifícios que fazem para marcarem presença nos campos onde jogamos”, afirma. “Felizmente, os nossos adeptos estão sempre presentes e isso faz com que fiquemos muito satisfeitos quando os podemos recompensar com vitórias”, conclui o capitão dos tigres.

#### Tigres somaram 10 vitórias em 20 jogos com o Esmoriz

O SC Espinho já não joga com o SC Esmoriz desde a época de 2026/2017 na qual venceu todos os jogos do campeonato, exceto para a Taça de Aveiro, onde foi afastado pelo adversário.

Nos 20 jogos disputados entre os dois clubes, ao longo dos seus históricos, o SC Espinho somou 10 vitórias, enquanto o adversário registou apenas duas, em abril de 2007 (2-0) e em fevereiro de 2017 por 1-0 em jogo para a Taça de Aveiro. Houve oito empates. Nos 20 jogos realizados entre as duas equipas, os espinhenses apontaram 27 golos e sofreram 15. O jogo onde houve mais golos foi em março de 2006, com uma vitória do SC Espinho por 4-3. ● MP

## VOLEIBOL

### Dérbi deu oxigénio ao SC Espinho e afundou AA Espinho

NO ÚLTIMO SÁBADO, dia 18 de outubro, o SC Espinho recebeu duas importantes “injeções”, que permitem à equipa de Tiago Rachão abordar as últimas jornadas da fase inicial da Liga Uno Seguros com otimismo. A primeira “injeção” foi de moral, uma vez que os tigres derrotaram a rival AA Espinho no Pavilhão Arquiteto Jerónimo Reis por 2-3 (25-20, 25-21, 17-25, 21-25 e 12-15).

A segunda foi de tranquilidade, uma vez que os tigres passaram a ter mais duas vitórias que os rivais da cidade, a três jornadas do final da fase inicial. Assim sendo, o SC Espinho ocupa o 7.º lugar do campeonato, com 6 vitórias, e prepara-se para receber o Sporting CP, no próximo sábado.

Por outro lado, a derrota no confronto com os tigres foi duplamente castradora para a AA Espinho, que, além de ter desperdiçado uma vantagem num jogo tão importante, desceu aos lugares de luta pela manutenção. Nesse sentido, o próximo jogo será vital para os comandados de Miguel Maia, que estão em 9.º lugar com 4 vitórias, uma vez que vão visitar o VC Viana, atual 8.º classificado, com 5 vitórias. ●

## FUTSAL FEMININO

### Derrota com Sporting CP não tira pódio ao Novasemente

O PAVILHÃO Napoleão Guerra recebeu uma partida de futsal entre claros candidatos aos lugares primeiros da Liga Feminina Placard Futsal. O Novasemente defrontou o Sporting CP e perdeu por 2-3, num jogo que teve direito a reviravoltas. Depois do golo de Júlia Santos ao minuto 11, Lídia Moreira tratou de virar o resultado a favor da equipa da casa. Infelizmente para as antenses, Kika e Débora Venâncio selaram o triunfo leonino com golos aos minutos 32 e 33 respetivamente. A derrota deixou a equipa de Ricardo Rodrigues mais longe do SL Benfica e Nun' Álvares, o 1.º e 2.º classificados da prova, mas não foi o suficiente para cair do pódio. Em contrapartida, Lídia Moreira cimentou-se como uma das melhores marcadoras da prova, tendo chegado aos 12 golos.

Na próxima jornada, o Novasemente irá ao terreno do Santa Luzia, equipa que eliminou as antenses, nos quartos-de-final da Liga Placard, no ano passado. ● GR

## FUTEBOL POPULAR

# Taça Cidade de Espinho com dérbi em Silvalde

No próximo fim de semana, 25 e 26 de novembro realiza-se a primeira eliminatória da Taça Cidade de Espinho. Com apenas quatro jogos por disputar, os clubes sabem que conquistar o título não é tarefa fácil. A edição deste ano abre com três dérbi, um dos quais em Silvalde.



O GD Outeiros, da 2.ª Divisão, venceu a Associação de Esmojães por 2-0 no campeonato e quer derrotar o Cruzeiro de Silvalde, da 1.ª Divisão, na Taça Cidade de Espinho

MANUEL PROENÇA

**SÁBADO, ÀS 15H00**, o Cruzeiro vai medir forças com o GD Outeiros no campo da Seara (Silvalde). Na Idanha, os Estrelas da Ponte de Anta também disputam um dérbi, mas contra os Magos. Já no domingo, às 10h00, a Lomba de Paramos defronta os vizinhos Águias de Paramos, em Cassufas. Ali perto, em Guetim, o Império defrontará o Bairro da Ponte de Anta.

Ficaram isentos da jornada inaugural os Leões Bairristas, Rio Largo, Cantinho Ramboia, Novasemente GD, Juventude da Estrada, Estrelas Vermelhas, Associação de Esmojães, Quinta de Paramos, Morgados de Paramos, Desportivo Ponte Anta e GD Idanha.

"Acho que a edição deste ano da Taça Cidade de Espinho será muito competitiva e muitos clubes encaram esta prova como uma competição onde podem dar a oportunidade a jogadores menos utilizados no campeonato, sem pretenderem subestimar a prova em si", refere o treinador do Cruzeiro de Silvalde, Rui Ferro.

Segundo o técnico cruzeirista, o objetivo da sua equipa "é ganhar todos os jogos e poderemos estar em todas as frentes". Por isso, o silvaldense mostra-se entusiasmado por estar nesta

jornada inaugural da Taça Cidade de Espinho e não está preocupado por não ter ficado entre as equipas isentas de participarem na primeira eliminatória. "É sempre mais um jogo e, por vezes, ao ficar isento é uma forma de se adiar a saída. Também nesta competição há clubes pequenos que fazem brilharetes", alerta o treinador.

Rui Ferro sente que a equipa "está sempre preparada para todos os jogos que tem pela frente". "Sei que tenho uma formação jovem, com algumas fragilidades, mas confio plenamente nos meus jogadores porque têm qualidade e têm muito para crescer", sublinha.

O único problema que o treinador do Cruzeiro de Silvalde vê é o facto de não poder contar com alguns dos seus elementos por estarem a trabalhar. "No futebol popular é normal haver jogadores que trabalham por turnos e isto faz com que tenhamos de fazer adaptações. Infelizmente isso não nos deixa criar rotinas", dá nota o técnico que, mesmo assim, manifesta a plena confiança nos jogadores que tem ao seu dispor.

O técnico evidencia, ainda, a qualidade crescente que está implementada no futebol popular do concelho. "Os clubes estão a jogar melhor futebol e há, por isso, mais qualidade. No entanto, entendo que o verdadeiro espírito do futebol

popular está arredado daquilo que era, puramente amador, com bairrismo. Os intervenientes têm o seu trabalho ou são estudantes. Os antigos jogadores do futebol federado vêm trazer qualidade, mas não estão habituados à dureza do futebol popular. Os treinadores estão mais à frente e preparados. Tudo isto aumentou a competitividade das equipas e já se vê o futebol bem jogado", remata.

## GD Outeiros está focado no jogo com o Cruzeiro

O treinador do GD Outeiros, Fernando Martins, encara o dérbi de Silvalde com o Cruzeiro com grande naturalidade e ambiciona chegar à final. "O GD Outeiros não é exceção e irá tentar ganhar os jogos na prova para poder registar um feito na história do clube", admite o técnico.

Fernando Martins está ciente de que a sua equipa irá enfrentar uma formação com bons valores. "Vamos enfrentar uma equipa jovem, ambiciosa, que tem bons valores e que irá criar-nos muitas dificuldades. Mesmo assim, vamos procurar vencer o jogo", evidencia, acrescentando que o GD Outeiros "irá apresentar-se na melhor forma possível".

Fernando Martins reconhece que o GD Outeiros não iniciou o campeonato da melhor maneira mas vê o resultado obtido no último jogo como um sinal para as vitórias.

"Não começámos bem o campeonato, mas atendendo ao último jogo em que levámos de vencida a Associação de Esmojães, tenho a esperança de que as coisas poderão melhorar daqui para a frente. Trabalhar em cima de vitórias é diferente de o fazer após derrotas", adianta o técnico que viu a sua equipa "dar uma boa resposta" o que o leva a crer que "poderá ser mais consistente daqui em diante".

"A Taça Cidade de Espinho envolve finais em cima de finais, ou seja, implica que vençamos o jogo para prosseguirmos. É por isso que a ambição dos jogadores terá de estar presente e o foco está nesse jogo", conclui. ●

## HÓQUEI EM PATINS

## AA Espinho aproxima-se do 1.º lugar

**DEPOIS DE PERDER** nas duas últimas jornadas da 2.ª Divisão Zona Norte, a AA Espinho voltou aos triunfos, com uma vitória caseira por 10-1, frente ao CP Sobreira, no último sábado, dia 18 de outubro. O experiente André Pinto foi o jogador que mais se destacou neste jogo, tendo marcado metade dos golos dos academistas.

Desta forma, a equipa espinhense voltou às vitórias e aproveitou o empate do líder CD Póvoa, em Oliveira de Azeméis com o Escola Livre, para se aproximar. Os poveiros seguem na frente com 16 pontos, mais 1 ponto que AD Sanjoanense, AA Espinho e Juventude de Viana.

Na próxima jornada, os academistas vão visitar o pavilhão do Valença HC, equipa que poderá ultrapassar os espinhenses em caso de vitória. ●

## TRAMPOLINS

## Atletas da AA Espinho com performances honrosas no Mundial

**O CAMPEONATO** Mundial de Trampolins, realizado em Birmingham, Inglaterra, contou com a presença de dois atletas da AA Espinho ao serviço da seleção nacional, no caso, Diogo Cabral e Santiago Ramos.

A nível individual, Diogo, de 24 anos, ocupou o 40.º lugar na prova de duplo minitrampolim, tendo conseguido o 4.º lugar no ranking por equipas.

Por sua vez, Santiago Ramos, conseguiu garantir a presença em duas finais, uma vez que só conseguiria a presença nessa fase quem conseguisse um lugar nos oito primeiros lugares. O jovem atleta conseguiu o 5.º lugar na categoria de trampolim sincronizado, 6.º lugar na categoria duplo minitrampolim individual e ainda alcançou um 9.º lugar, na vertente trampolim individual. ●

## FUTEBOL

## Tiago Morais estreou-se a titular na seleção nacional sub-21

**O ARRANQUE** vistoso do espinhense Tiago Morais no Boavista já lhe tinha conferido o estatuto de melhor jogador jovem de agosto e setembro da Liga Portuguesa. A juntar a esta premiação, o jogador de 20 anos já havia sido convocado por Rui Jorge para representar a seleção nacional de sub-21, em jogos de qualificação para o Campeonato Europeu de 2025. Desta vez, o jogador axadrezado estreou-se como titular na seleção de esperanças. ●

# OFF. BOM FIM DE SEMANA



## Olhar para o passado e aproveitar uma estância termal



**Viajar até ao Centro é sempre motivo para apreciar as paisagens, recordar a história e desfrutar da rica gastronomia da região. Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas, é a nossa sugestão para um fim de semana entre a tranquilidade do ambiente termal e o enoturismo da região do Dão. Uma opção em família, a apenas uma hora e meia de distância de Espinho.**

MANUEL PROENÇA

**dia 1**

**PREPARE A SUA** viagem até às Caldas da Felgueira, no concelho de Nelas, no limite do distrito de Viseu com Coimbra. São cerca de 130 quilómetros, maioritariamente por autoestrada (A1 ou A29 e A25), pelo que poderá chegar muito próximo da hora de jantar de sexta-feira. Tem várias opções para o alojamento, sendo o Grande Hotel das Caldas da Felgueira uma das grandes referências da região e que tem uma ligação muito próxima com as termas. Já instalados, escolha um dos restaurantes no concelho de Nelas. O pato à moda da Beira, entrecosto cozido com feijões e grelos, caldeirada de cabrito são algumas das iguarias típicas de uma rica e variada gastronomia que mantém as tradições culinárias da

Região Dão Lafões. Há, também, uma variedade de pão (pão de mistura, de centeio e broa de milho) para acompanhar com queijo da Serra. Os doces com base em receitas antigas como o leite-creme, arroz doce, pudim de requeijão, pudim de pão e papas de milho, são apresentados frequentemente nos vários restaurantes. Nelas é célebre, também, pelos afamados e requintados vinhos da região do Dão. Tem, por isso, uma vasta escolha para os três dias em que irá permanecer na região.

Aproveite para repousar e se estiver bom tempo, para ir até ao centro da cidade.

**dia 2**

**PARA O DIA DE SÁBADO**, poderá optar por usufruir, logo pela manhã, da estância termal das Caldas da Felgueira. Tem ao seu dispor um

conjunto de programas de bem-estar, estética e beleza. Há programas especiais pensados para novembro e que poderão ser consultados no próprio hotel e que poderão ser incluídos com a reserva para a estadia.

Já relaxado com as águas termais, sugerimos um passeio, em contacto com a natureza, antes de ir para o restaurante que escolheu para almoço. O circuito pré-histórico do concelho de Nelas é uma hipótese para a tarde de sábado. O Habitat e Orca da Lapa do Lobo é um local arqueológico que revela uma longa história a que o topónimo Cruz Alta associa uma memória popular longa, tal como a própria lenda da Lapa do Lobo. Uma zona com vários registos do Neolítico, entre 5500 e 2.500 a.C., envolvendo uma área arquitetónica protegida. Tem, também, a opção do Habitat da Orca do Folhadal, também ligado ao Neolítico na vertente Norte do Mondego, uma pequena aldeia com cinco cabanas elipsoidais. Foi construído um dólmen (a Orca), que foi fechado com uma laje vertical, com uma pequena câmara poligonal e um pequeno corredor que abria para um átrio empedrado.

A Orca de Pramelas é um pequeno monumento megalítico (dólmen) com uma câmara poligonal com o chão lajeado e um corredor pequeno e simbólico.

À noite pode aproveitar para dar um salto a Canas de Senhorim, vila e freguesia do município de Nelas e jantar por lá.

**dia 3**

**NA MANHÃ DE DOMINGO** poderá aproveitar para desfrutar dos programas termais das Caldas da Felgueira, antes de abandonar o alojamento.

Depois do almoço poderá aproveitar o tempo para mais um programa, desta vez em Santar. A Lagareta Medieval do Barroco, está ali localizada e integra um conjunto patrimonial com cerca de 10 lagaretas rupestres existentes no concelho de Nelas, identificadas pelo Serviço de Património Cultural.

A freguesia de Santar conserva até hoje as suas raízes ancestrais com o casario granítico e o conjunto urbano de traça senhorial. Uma das referências é o Solar dos Condes de Santar, que data dos séculos XVII e XVIII, a Casa das Fidalgas, o Paço dos Cunhas, o Solar a Capela de N. Senhora da Piedade, a Igreja Matriz de Santar, cuja construção é do século X, a Igreja da Misericórdia de Santar, obra do século XVII. Há, por isso, um conjunto e edifícios que poderá apreciar.

No caminho de regresso, poderá optar por fazer uma visita à famosa Capela de Nossa Senhora da Tosse, no Folhadal. Reza a história que outrora a capela estaria localizada

na margem direita do rio Mondego e que, devido às constantes enchentes do rio de grande caudal, num esforço das populações em honra e devoção, foi transladada pedra por pedra para o Folhadal.

Igualmente digno de uma visita seria o Pelourinho (datado de 1937), em Nelas, a estação de caminhos de ferro que apresenta interessantes painéis de azulejos que retratam cenas da vida rural e a importância da indústria vinícola do Dão. ●



### GASTRONOMIA

**Pato à moda da Beira**  
**Entrecosto cozido com feijões e grelos**  
**Caldeirada de cabrito**  
**Pão de mistura**  
**Pão de centeio**  
**Broa de milho**  
**Queijo da Serra**  
**Leite-creme**  
**Arroz doce**  
**Pudim de requeijão**  
**Papas de milho**

### TERMAS DAS CALDAS DA FELGUEIRA

**Remonta ao século XIX**  
**Água emerge a uma temperatura de cerca de 35°C**

**Propriedades anti-inflamatórias associadas ao enxofre**  
**Doenças do foro respiratório**  
**Doenças do foro músculo-esquelético**

### LAGARETA MEDIEVAL DO BARROCO

**A Lagareta Medieval do Barroco, em Santar, é formada por uma grande base redonda escavada no chão, com cerca de 1,50 metros de diâmetro, onde se pisavam as uvas. Próximo da lagareta havia uma casota de apoio.**



Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

SUPERMERCADO

# Novo Oriente

RUA 31, N.º 914 ESPINHO ☎ 22 734 6230



# NOVA ABERTURA



PASSE POR  
CÁ, COMPRE E  
GARANTA O SEU  
DESCONTO!\*

23. & 24.11.2023 · Às 9:00 horas  
Galerias Fosforeira, Rua 20, Espinho

VISITE-NOS NOS DIAS DE **ABERTURA E GARANTA**  
**O SEU CUPÃO DE DESCONTO!\***

\* Válido na próxima visita à nossa loja. Condições no verso do cupão entregue em qualquer compra realizada nos dois dias de inauguração da loja.



Pode encontrar a loja mais perto de si em  
[www.kik.pt/localizador-de-lojas](http://www.kik.pt/localizador-de-lojas)

*simpático prático único*  
[www.kik.pt](http://www.kik.pt)

Oferta válida sujeita a stock existente. Entrega apenas em quantidades habituais para os agregados familiares. Os desvios de cor são devidos à impressão. Exceto os erros.  
Responsável pela campanha:  
KIK Têxteis e Non Food, Unipessoal, Lda. · R. Qta. do Pinheiro, 16 – 4.º A, 2490-143 Carnaxide

## agenda

**24 E 25 NOV****Congresso Internacional de Ética no Desporto**

Centro Multimeios de Espinho  
Evento de participação livre, mas a inscrição é obrigatória e decorre até ao dia 21.

**25 NOV****45º Aniversário Rancho S. Tiago de Silvalde**

O evento vai iniciar às 10 horas com o tradicional hastear das bandeiras na Casa Cultura Santiago e prossegue, da parte da tarde, com a receção dos convidados, cerca das 16 horas. Às 16h30 vai decorrer uma eucarística comemorativa na Igreja Paroquial de Silvalde e, logo a seguir, uma romagem ao cemitério. À noite, cerca das 19h45 vai realizar-se o jantar comemorativo do aniversário, onde todos os participantes poderão conviver. O jantar tem um custo de 23 euros para adulto e para as crianças dos 5 aos 10 anos é de 10 euros. Realiza-se no restaurante Flor da Corga.

**26 NOV****Concerto de órgão de tubos Igreja Paroquial de Nogueira da Regedoura**

**Horário: 16 horas**

Os irmãos Van Twiller, organista e saxofonista, tocam pela primeira vez juntos em Portugal

**ATÉ 26 NOV****Exposição - 100 anos de cinema português de animação**

Salão Nobre Piscina Solário Atlântico

Como forma de celebrar os 100 anos de cinema de animação em português, o Cinanima apresenta uma exposição, onde será possível observar vários objetos relacionados com a sétima arte. Destaque para “desenhos, fotogramas, câmaras, dispositivos óticos e outros artefactos” que contam “uma perspetiva única sobre a história e evolução” do cinema de animação.

**26 NOV****78ª caminhada – “As antigas redes sociais”**

Caminhada organizada pelo grupo Anta a Mexer. Tem início na Igreja Matriz e trata-se de um percurso de cerca de 7 quilómetros.  
Horário: 9h30

**29 NOV****Cinema: Retratos Fantasmas Cineclube do FEST Auditório Casino Espinho****24 NOV****MATTHEW HERBERT & JULIAN SARTORIUS**

**AUDITÓRIO DE ESPINHO – ACADEMIA**  
**HORÁRIO: 21H30**

“Neste projeto, Herbert aliou-se ao baterista suíço Julian Sartorius para a série ‘Album In A Day’. Gravado num dia, Drum Solo tem na percussão de Sartorius a única fonte sonora de todo o trabalho e é a partir dela que Herbert transforma ritmos em paisagens sonoras em tempo real. Em Espinho, Herbert e Sartorius vão recriar esse trabalho numa noite de experimentação e improvisação.

**Horário: 21h30**

Entrada livre, mas com necessidade de reserva. Fruto de sete anos de trabalho e pesquisa, filmagens e montagem, “Retratos Fantasmas” traz o espaço histórico e humano como o personagem principal, revisitando-o através dos grandes cinemas que serviram como espaços de convívio durante o século XX na Cidade do Recife.

**1 DEZ****Inauguração das iluminações de Natal no Porto Avenida dos Aliados**

Logo após a ligação da iluminação da Árvore de Natal e das ruas da cidade, às 18 horas, realiza-se um concerto de Diogo Piçarra com entrada gratuita.

**3 DEZ****Caminhada solidária Tem início às 10 horas**

Iniciativa vai realizar-se pela manhã e tem ponto de encontro na Junta de Freguesia de Nogueira da Regedoura. Para se inscreverem, os interessados devem contribuir, no mínimo, com dois bens alimentares. Esta angariação reverte para a Sociedade São Vicente de Paulo de Nogueira da Regedoura. Os participantes devem caminhar com um adereço de Natal.

**4 E 6 DEZ****Eco-encontros numa cidade à beira-mar Centro Multimeios de Espinho**

Exibição de curtas-metragens de animação temáticas  
Horário: 10 horas

**ATÉ 4 DEZ****Recolha de brinquedos para doação de Natal**

Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho estão a angariar brinquedos para entregar a crianças mais carenciadas na quadra natalícia. A entrega dos pertences, em boas condições, deverá ser feita no quartel.

**6 DEZ****Cinema: Mal Viver Auditório Casino Espinho**

**Horário: 21h30**  
Num hotel familiar junto à costa norte de Portugal, vivem várias mulheres da mesma família de gerações diferentes. Numa relação envenenada pela amargura tentam sobreviver no hotel

em decadência. A chegada inesperada de uma neta a este espaço claustrofóbico provoca perturbação e o avivar de ódios latentes e rancores acumulados.  
Entrada livre, mas sujeita a reserva

**13 DEZ****Cinema: Ovos de Ouro – Uma Aventura em África Auditório Casino Espinho**

**Horário: 15h30**  
Um filme de animação e aventura pensado especialmente para os mais novos.  
Entrada livre, mas sujeita a reserva obrigatória

**16 DEZ****Desfile de Pais Natal Motard**

**Horário de início de desfile: 15H**  
Ponto de encontro: sede do Moto Clube de Espinho  
Desfile pelas principais ruas da cidade e das freguesias

**16 DEZ****Apresentação do livro E Agora? Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva**

Livro infantil da autora espinhense Marta Sousa realiza-se na sala polivalente.  
Horário: 15 horas

**19 DEZ****Concerto: Cantar o Natal Europarque**

Evento organizado pela Escola de Música de Perosinho

**ATÉ 20 JAN****Exposição Momentos Museu Municipal de Espinho**

Exposição da pintora Ana Del Rio.

## TEATRO

**1973: Teatro Popular de Espinho estreia em dezembro novo espetáculo**

Está agendado para o dia 7 de dezembro a estreia do novo projeto do Teatro Popular de Espinho (TPE), um espetáculo com o nome 1973 e que decorre no Auditório de Espinho | Academia, mas que se prolonga também nos dias 8 e 9.

Caracterizando-se como “um momento evocativo dos cinquenta anos da elevação de Espinho a cidade”, este “é um espetáculo concebido para os dias de hoje, com uma forte intervenção dos jovens músicos da Escola Profissional de Música de Espinho que, em parceria com os atores do Teatro Popular de Espinho, se apresentam em palco com arrojo estético e linguagem contemporânea”, refere a organização. Um dos aspetos que serão recordados será, por exemplo, a antiga e icónica Cabine de Som que existia, aos anos 60 e 70, na Avenida 8 e rua 2, onde um dos locutores era Manuel Luís Paiva. O espetáculo tem a participação de vários atores como Carlos Luís Gaio, Carolina Serrano, Deborah Penna, Hermínia Carvalho, Inês Alves, Pedro Costa, Ramiro Ferreira, Rita Betânia, Rogéria Varela, Sara Francisco, Sérgio Coelho e Vítor Barradas e a encenação está a cargo de António Paiva.

O bilhete normal tem um custo de oito euros e os espetáculos realizam-se sempre às 21h30. •

## SOLIDARIEDADE

**Agrupamentos de escolas unem-se em caminhada pela inclusão**

A comunidade educativa de Espinho vai realizar, dia 30 de novembro, uma caminhada “de mãos dadas” pela inclusão, uma atividade que acontece pela terceira vez na cidade.

“Esta iniciativa tem como missão sensibilizar a comunidade para a questão das diferenças e para a importância de reconhecer a mais-valia da diversidade”, explicam as professoras Dulce Adrêgo e Ilda Peralta, dos agrupamentos de escolas Manuel Gomes de Almeida e Manuel Laranjeira.

De acordo com as docentes, “o programa deste evento é pautado pela causa da inclusão social através de um conjunto de meios e ações que procura transmitir a mensagem de que o futuro é acessível a todos”, um “compromisso de uma educação que se pretende inclusiva, de uma sociedade com mais equidade e de combate às diferenças e ao preconceito social”.

A caminhada tem início às 10h30, com a saída dos alunos das respetivas escolas, até ao ponto de encontro no largo da Câmara Municipal. De seguida, a comunidade educativa desce a rua 19, passa pela Avenida 8 e sobe a rua 23, terminando o percurso no Parque João de Deus. •

OFF.

# Ansiedade: “A perturbação mental mais comum em todo o mundo”

**Faz parte do quotidiano e afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A ansiedade bate cada vez mais à porta, está diretamente ligada com um mundo mais agitado e apresenta sintomas tanto físicos quanto mentais.**

LISANDRA VALQUARESMA

**NÃO É UM TEMA NOVO**, mas está cada vez mais presente no nosso dia a dia, seja através de casos conhecidos, notícias ou até de estudos que abordam e alertam para esta perturbação.

Segundo Beatriz Gonçalves, psicóloga, existem “dois fenómenos distintos, que explicam o facto de se falar mais de ansiedade atualmente”, reforçando que esta é a “perturbação mental mais comum em todo o mundo”.

Tal como explica a especialista, por um lado, “há, de facto, cada vez mais pessoas a sofrer com a ansiedade, fruto de um mundo agitado e com desafios constantes, como crises, catástrofes naturais, pandemias, carga de trabalho excessiva ou uma exposição a notícias mais constante”. No entanto, por outro lado, “a ansiedade vai sendo cada vez mais discutida publicamente e os indivíduos vão-se tornando cada vez mais conscientes dos seus sintomas e manifestações, conseguindo mais facilmente identificá-la”.

## Mas o que é, afinal, a ansiedade?

De acordo com Beatriz Gonçalves, trata-se de “uma reação normal do organismo face a um perigo ou ameaça” e, no fundo, “é a reação que nos faz agir com o objetivo de nos protegermos de uma situação temida”. No entanto, quando o tema é abordado, normalmente retrata a ansiedade excessiva. Nestes casos, ela “apresenta níveis demasiado elevados, causando mal-estar recorrente e impossibilitando uma vida tranquila e saudável”. Além disso, “coloca os indivíduos numa



**“As perturbações de ansiedade afetam milhões de pessoas e são uma vivência extremamente difícil e aterradora, que merecem atenção e tratamento.”**  
Beatriz Gonçalves

situação de alerta praticamente constante, convencendo-os que estão em perigo e impedindo-os de permanecerem calmos”, explica.

## Principais sintomas

Podem ser mentais e físicos. No que se refere à mente, “a ansiedade causa um medo excessivo e permanente, em relação a diversos aspetos do quotidiano”, dando Beatriz, como exemplo, o medo de ficar sem emprego ou sem dinheiro, o medo de ficar sozinho, de morrer ou de não conseguir executar tarefas do dia a dia. Além disto, pode causar pensamentos negativos e recorrentes, caracterizando Beatriz como “parasitas”, já que “parecem não abandonar a pessoa e, quando um desaparece, segue-se outro, como se não fosse possível desligar a mente”.

Já sobre os sintomas físicos, eles podem ser variados. Tal como explica a psicóloga, a ansiedade pode “manifestar-se através de palpitações, dificuldade em respirar, enjoos, diarreia, dores de cabeça, tensão muscular, aumento da tensão arterial, entre outros”, sendo “capaz de imitar diversas doenças do foro físico, mascarando-a e levando “os indivíduos a permanecerem em alerta constantemente”, o que significa que a “a ansiedade é verdadeiramente assustadora”.



*A ansiedade causa um medo excessivo e permanente, em relação a diversos aspetos do quotidiano”*

*Beatriz Gonçalves, psicóloga*



## O que poderá causar ansiedade?

Apesar de estarem ainda a ser estudadas, segundo explica Beatriz Gonçalves, as causas da ansiedade podem ser muitas e as que são apontadas frequentemente são do foro genético, tendo em conta o histórico familiar, “situações de vida mais stressantes como problemas relacionais, de saúde ou laborais”, e ainda “traços de personalidade”. No entanto, de acordo com a psicóloga ouvida pela Defesa de Espinho, “em muitos casos, os indi-

víduos não conseguem identificar o que causou a ansiedade, sendo ainda mais difícil tratá-la”.

## Que tratamento pode ser feito?

Tal como explica Beatriz, o tratamento “com maior taxa de sucesso” é aquele que combine duas valências. Ou seja, o tratamento farmacológico, através da administração de ansiolítico ou antidepressivo, prescrito por médicos psiquiatras, aliado à psicoterapia, o apoio psicológico prestado por psicólogos. Existem estratégias que ajudem a prevenir a ansiedade ou a aliviar sintomas?

Segundo a psicóloga Beatriz Gonçalves, a resposta é afirmativa. Para a profissional de saúde, “a prevenção da ansiedade é de extrema importância e é uma das chaves para evitar passar por perturbações que podem ser tão aterradoras”.

Apontando algumas das estratégias, a psicóloga destaca uma rotina de prática de exercício físico, nomeadamente “com exercícios de relaxamento e respiração diariamente”. Além disso, realça a importância de “incluir atividades prazerosas no quotidiano, reduzir o consumo de substâncias estimulantes, como a cafeína e alguns chás, organizar as tarefas do dia a dia com antecedência e recorrer à rede de apoio, através das pessoas próximas e que sejam fonte de suporte, em situações de maior dificuldade”.

Apesar destas estratégias, Beatriz alerta que, se alguém se encontrar a lidar com sintomas de ansiedade intensos e frequentes, “procurar ajuda de um profissional, psicólogo ou psiquiatra, fará toda a diferença”. A ansiedade é, muitas vezes, confundida com um quadro de depressão e esta é uma das dúvidas mais comuns. Mas, segundo Beatriz Gonçalves, “são perturbações diferentes, com sintomas distintos”. Apesar disso, a profissional de saúde garante que “a ansiedade constitui um fator de risco para o desenvolvimento de depressão e vice-versa”, uma vez que são perturbações que “acarretam um sofrimento tão elevado para os indivíduos” sendo, por isso, “compreensível que apareça uma após a outra”. •

**FRANKLIN PRATA** energias

NÃO PENSE MUITO NISSO!

não faço ideia como aquecer a casa este inverno...

não penses muito nisso!

[www.franklinprata.com](http://www.franklinprata.com)



130€

**AQUECEDOR PAINEL DE VIDRO**  
**ENTREGA GRATUITA**  
nas nossas áreas de distribuição de GPL

OFERTA

até 50€

1€ de desconto por litro  
+ UM VALOR EM GÁS  
+ ACESSÓRIOS

ENCOMENDE JÁ!  
300 402 000

Não dispensa a consulta das condições comerciais em [franklinprata.com](http://franklinprata.com)

## foto com memória

## Academia de Música de Espinho foi homenageada por Cavaco Silva

A 20 de novembro de 2009, Aníbal Cavaco Silva, Presidente da República na altura, condecorou a Academia de Música de Espinho como Membro Honorário da Ordem da Instrução Pública, na sequência de uma visita às instalações da instituição.

O antigo Presidente entregou a distinção a Alexandre Santos, presidente da Direção da Academia de Música de Espinho numa cerimónia que contou com a presença do antigo presidente da Câmara Municipal de Espinho, Joaquim Pinto Moreira, e o presidente da Assembleia Municipal de Espinho na altura, Luís Montenegro.



26 de novembro 2009

## TEMPO ESPINHO:

QUI • 23		18° 8°
SEX • 24		18° 7°
SÁB • 25		17° 8°
DOM • 26		16° 8°
SEG • 27		15° 6°
TER • 28		15° 6°
QUA • 29		15° 6°
QUI • 30		15° 6°

Fonte: www.ipma.pt

## GASTRONOMIA

## Pedro Cohen foi escolhido para ensinar prato português no Masterchef da Bulgária

Espinhense, apaixonado pelo mundo culinário, participou num episódio especial do famoso programa de cozinha. Apenas podia falar português e devia ensinar uma receita do país de origem.



LISANDRA VALQUARESMA

**PEDRO COHEN** tem 32 anos e vive na Bulgária. Natural de Espinho, decidiu abraçar uma nova experiência de vida há cerca de quatro anos e, por isso, mudou-se levando também consigo a paixão pela cozinha.

Apesar de trabalhar numa corretora, o espinhense continua a colocar em prática os seus dotes culinários e até participou no programa Masterchef da Bulgária. À Defesa de Espinho confidencia que nunca apostou em formação, uma vez que gosta de aprender por si mesmo, mas foi na época em que entrou para o ensino universitário que se colocou à prova. “Estudei em Braga, na Universidade do Minho, e, nessa altura, não sabia cozinhar. Comecei a ver tutoriais no Youtube de como fazer arroz, massa, no fundo coisas básicas, até que depois comecei a puxar mais por mim e a querer aprender mais”, recorda Pedro.

Dos primeiros contactos com o mundo culinário até à confeção de variados pratos foi uma curta dis-

tância. Recentemente, Pedro Cohen foi um dos selecionados para participar num episódio especial do Masterchef, uma experiência que lhe trouxe novas ferramentas. “A produção do programa estava à procura de cozinheiros com nacionalidades diferentes para participar numa edição especial. Convidaram-me e aceitei”, começa por explicar o espinhense, revelando que o episódio foi gravado a 1 de maio e emitido a 3 de novembro na televisão búlgara.

## Língua como principal desafio

Para participar, um dos requisitos era apresentar um prato oriundo do país de origem. Em conversas com a mãe, Pedro decidiu ensinar a preparar carne de porco à alentejana. “Acho que é uma boa imagem da cozinha tradicional portuguesa. Discuti a possibilidade de algumas receitas, mas como este é um prato que costume fazer algumas vezes com os meus amigos achei que fosse interessante”, afirma.

Outra das exigências era a língua.

Como se tratava de uma edição especial, com enfoque na cozinha de vários países do mundo, os cozinheiros convidados apenas poderiam falar a língua nativa e os concorrentes do Masterchef o búlgaro. Um pormenor que, segundo Pedro, faz toda a diferença. “Foi uma experiência diferente. Estou habituado a cozinhar e não a explicar, ainda por cima em línguas diferentes. A concorrente com quem fiz o programa percebia um pouco de espanhol, mas mesmo assim era complicado, não deixando de ser engraçado”, comenta.

Aliada a esta dificuldade, havia também a personalidade forte da concorrente búlgara. “Para mim foi um pouco chato porque a concorrente era daquelas pessoas que gostam de serem elas a comandar. A língua era um entrave e acabava por ser muito difícil, mas houve situações em que ela queria estar à frente, como, por exemplo, o facto de não compreender o porquê das ameijoas estarem lá pousadas num prato e não as usamos. Tive que tentar dizer-lhe para as deixar quietas,



Para mim o paladar búlgaro não é tão bom como o português”

Pedro Cohen

pois quando chegasse à altura ela iria colocá-las na receita”, revela o espinhense, confidenciando que ainda equacionou concorrer ao programa. “Como não falo búlgaro, não seria fácil. Consigo perceber a língua, mas não consigo expressar-me o suficiente para conseguir estar num programa de culinária”, explica.

Para facilitar, Pedro Cohen acabava por utilizar o gesto, uma técnica que já conhecia, sobretudo da época em que chegou ao país e não encontrava quem falasse inglês. “Para

mim foi bom, pois a experiência ajuda na parte de gerir pessoas, principalmente aquelas que acham que só elas é que sabem”.

## Objetivos futuros passam pela cozinha

Apesar de já ter tido oportunidade de trabalhar e fazer francesinhas num bar da Bulgária, Pedro pretende dar continuidade a esta paixão. “Para mim o paladar búlgaro não é tão bom como o português e, por isso, surgiu-me a ideia de abrir um restaurante. Quero fazê-lo nos próximos dois anos, embora tenha noção que pode demorar um pouco mais”, revela.

Como um dos pratos que pretende incluir no seu restaurante é a famosa francesinha, o cozinheiro decidiu preservá-la o máximo possível. “Inicialmente pensei ensinar a concorrente a fazer a nossa francesinha, mas como quero abrir o restaurante, não quis estar a expor a receita na televisão”.

Habitado a visitar Espinho “uma ou duas vezes por ano”, Pedro Cohen já não tem planos para regressar à cidade em 2023. Com o Natal a aproximar-se, o cozinheiro vai passar a quadra na Bulgária e prepara-se para assumir o comando da ementa. “Sou como se fosse a avó dos meus colegas porque sou eu que cozinho. Em minha casa, monto uma mesa para os meus amigos portugueses, pois aqui há muitos, e conhecemo-nos praticamente todos uns aos outros”, conta, explicando que recebe sempre cerca de 20 pessoas e, à mesa, não faltam as iguarias típicas, nomeadamente o bacalhau e o peru, obviamente pelas mãos de Pedro Cohen. ●