PUB
Aipal
Padarias, Pastelarias e muito mais...

DEFESA DE ESPINHO
Quinta-feira, 11 de janeiro de 2024 | Edição n.º 4784 · Ano 90 · Semanário · Diretor Nuno Oliveira · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

PUB
S. JOÃO DA MADEIRA LOUROSA
SANTA MARIA DA FEIRA ESPINHO

4500 ESPINHO

Estruturas dos apoios de pesca estão a apodrecer

Falta de manutenção põe em risco a única companha e a pesca artesanal. p9

4500 FREGUESIAS

Buraco por tapar desde o verão na entrada de Guetim

Deformação da estrada constitui um perigo para quem passa pela rua da Igreja. p10

4500 FREGUESIAS

Descargas ilegais poluem a ribeira de Silvalde

População está indignada com situação que se repete de duas em duas semanas. p10

© SARA FERREIRA

Destaque

Aprender uma arte é coisa do passado

Na eletricidade, canalização ou carpintaria, a falta de mão de obra parece não ter fim à vista. Profissões não atraem jovens e quem está no mercado não consegue gerir tanto trabalho. p4 a 6

4500 ESPINHO

"Relação com o Município de Espinho é zero"

Crítica vem da AV Feirense, concessionária da UNIR, que admite necessidade de ajustar horários. p7

DEFESA-ATAQUE

"A secção de natação nunca ficou a dever nada a ninguém"

Paulo Freitas, dirigente do SC Espinho, prepara-se para abandonar o cargo em 2025. p16 e 17

PUB
CASINO ESPINHO
YAMOHE
Show Latino
12,13 JAN
JANTAR ESPECTÁCULO
gruposolverde.pt
SOLVERDE
CASINOS · HOTÉIS

visto daqui

DESTAQUE

4 a 6 | Já ninguém quer as artes de antigamente
Na construção civil, na eletricidade ou na canalização há falta de mão de obra, mas o trabalho é muito para os profissionais que resistem.

4500 ESPINHO

7 | Transportes. Populações criticam serviço público da UNIR
Concessionária mostra-se disponível para implementar alterações até abril, mas administrador da AV Feirense sinaliza a falta de diálogo com o Município de Espinho.

8 | Operação Vórtex. Francisco Pessegueiro viu medidas de coação alteradas pelo Tribunal da Relação
Arguido poderá ausentar-se do país, mas terá de cumprir apresentação semanal num posto policial próximo da sua residência.

8 | Vida autárquica. Município lançou nova imagem de capa
Seguidores das redes sociais do município foram surpreendidos com o lançamento de novo logótipo.

9 | Silvalde. Apoios de pesca estão a apodrecer
Falta de manutenção leva a que o telhado esteja a meter água da chuva.

4500 FREGUESIAS

10 | Buraco na rua da Igreja sem solução há meses
Problema terá surgido há cerca de meio ano e já terá dado azo a alguns acidentes.

10 | Ambiente. Ribeira de Silvalde está poluída
Descarga ilegal na terça-feira levou ao grito de revolta da população.

DEFESA-ATAQUE

15 | Badmínton. Pandemia e falta de pavilhão contribuíram para quebra no Novasemente GD
Reestruturação da secção é o objetivo para os próximos tempos.

16 e 17 | "Tenho medo de ser eu quem esteja errado"
O Dirigente do Ano em 2023, Paulo Freitas, prepara-se para abandonar o cargo na secção de natação do SC Espinho.

18 | Quase um mês depois, regressa o líder
Quinta de Paramos tem tido um percurso 100% vitorioso na 1.ª Liga e Taça Associação.

18 | Futebol. Tigres ascenderam ao segundo lugar
Vitória ante o FC Cesarense fez com que os espinhenses entrassem no novo ano com o pé direito.

19 | São Silvestre. Ricardo Pereira (EV Peraltafil) conquistou medalha de prata
Novo elemento do clube de Silvalde chegou ao pódio numa competição com cerca de 1400 atletas.

OFF

21 | "O humor é uma característica que me fascina na literatura infantil"
Marta Santos lançou o primeiro livro chamado E Agora? no fim do ano passado.

EDITORIAL
Nuno Oliveira

Mudanças antigas

Há muito que as redes sociais assumiram funções importantes nas empresas. Com uma versatilidade significante, cada instituição utiliza da melhor forma possível as ferramentas disponíveis para tirar o máximo de partido. E, por já existirem há alguns anos, há "regras" que devem ser tidas em contas para alcançar o máximo de visualizações possíveis com o menor custo de dinheiro. No caso do Facebook, estatisticamente falando, os melhores horários para publicar um post são: Segundas-feiras, das 8h às 13h. Terças-feiras, das 8h às 14h. Quartas-feiras, das 8h às 13h. Quintas-feiras, das 8h ao meio-dia. Os melhores dias são de segunda a quinta e o pior dia é o domingo.

Ora, no sábado, um dos piores dias em termos de redes sociais, a Câmara Municipal de Espinho optou por lançar o novo logótipo. Uma medida sem aviso e sem qualquer explicação. Contudo, se formos ao site institucional, ainda temos o logótipo antigo. Os veículos municipais, as fardas, os documentos... ainda está tudo com o registo antigo. E agora? Vai ser tudo alterado? Os espinhenses pura e simplesmente não sabem porque não foram informados. E essa é que é a maior falha...a falta de comunicação.

É certo que as soluções custam dinheiro e, regra geral, nunca há um consenso. Podemos gostar da cor azul ou das ondas (contrariando o facto de terem abolido um evento firmado como o Espinho Surf Destination)... é a pluralidade de opiniões que enriquece a discussão e leva a resultados melhores. Contudo, a ausência de comunicação é uma falha grave perante os espinhenses.

Quanto a valores e a motivação, os espinhenses também devem ser esclarecidos. O logótipo antigo (ou atual?) foi uma mudança do antigo executivo PSD. Concorde-se ou não parece lógico haver uma nova mudança. Agora, convém colocar os valores no prato da balança e pesar o que é mais importante. Se mudar a imagem gráfica (com outros serviços) é mais importante que algumas obras ou reparações em infraestruturas no concelho...

feira semanal

Factos e figuras da semana

São Silvestre

O frio não foi problema para os atletas (e não só) que estiveram em Espinho para participar na São Silvestre. Tendo em conta os números (2100 participantes), a edição de 2024 em nada foi prejudicada por se ter realizado no horário matutino. E já há uma certeza para 2025: a prova vai voltar a realizar-se em janeiro.

Nova imagem

A Câmara Municipal apresentou um novo logótipo institucional nas redes sociais em tons azuis com aparentes ligações ao mar. As publicações surgiram sem qualquer aviso e no sábado de manhã, um dos piores momentos, estatisticamente, para serem lançadas publicações.

Apoios de pesca

A falta de manutenção é um dos grandes problemas dos apoios de pesca. A utilização de materiais ferrosos não é um bom aliado numa zona marítima e as reparações são urgentes. Não é sequer seguro utilizar os espaços para guardar material.

DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO

Fundado em 27 de março de 1932 por Benjamim Costa Dias. Semanário registado na Direcção-Geral de Comunicação Social sob o n.º 100594. **Proprietário e Editor:** EMPES - Empresa de Publicidade de Espinho, Lda. Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Espinho sob o n.º 59, folhas 30 do livro C-1 Capital Social: 5.200,00 Euros. NIF: 500 095 540 **Morada:** Av.ª 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO **Administrador / Publisher:** Nelson Soares. **Detentores com 5% ou mais do capital:** Solverde - Sociedade de Investimentos Turísticos da Costa Verde, SA. **Diretor:** Nuno Oliveira **Redação:** Manuel Proença (manuel.proenca@defesadeespinho.pt) / Lisandra Valquaresma (lisandra@defesadeespinho.pt) / Gonçalo Ribeiro **Colunistas:** Arcelina Santiago, Cláudia Brandão, Manuela Aguiar, Manuel Sancebas, Ricardo Fidalgo e Tito Miguel Pereira **Projeto Gráfico:** Nuno Almeida (Medesign) **Design e Paginação:** Ricardo Laranjeira Gomes **Fotografia:** Isabel Faustino, Francisco Azevedo, Sara Ferreira, Bruno Miguel Pinto, Raquel Machado **Cartunista:** Alex Pereira **Publicidade, Secretaria de Administração e Redação:** Cristina Fonseca / Fernanda Oliveira (geral@defesadeespinho.pt) **Contactos:** Av.ª 8, 456 - 1.º andar - Salas R, G e H 4500-205 ESPINHO. Tel. 227341525 (chamada para rede fixa nacional) · Telemóvel: 967368404 (chamada para rede móvel nacional) · Email: geral@defesadeespinho.pt / Email: defesadeespinho@sapo.pt **Correspondência por via postal:** Apartado 39 - 4501-853 ESPINHO Codex. **Impressão:** NAVEPRINTER - Indústria Gráfica do Norte, SA - E.N. 14 (km 7,05). Apartado 121 - 4471 MAIA Codex. **Tiragem média:** 3700 **Depósito Legal n.º** 1604/83 **Estatuto Editorial** disponível em https://defesadeespinho.sapo.pt **DISCLAIMER:** Os textos (e ilustrações) de Opinião publicados são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.
© 2023 Defesa de Espinho – Todos os direitos reservados

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

JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.
TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS

MERCADO DE TRABALHO

Nem eletricistas, nem canalizadores. Profissões tradicionais que ninguém quer

© SARA FERREIRA

EMPREGO. Muito escolhidas no passado, as profissões ditas mais tradicionais não são, há muitos anos, as preferências dos mais jovens. Com a diminuição dos cursos profissionais e a adesão ao ensino superior, as artes da eletricidade, carpintaria ou canalização foram perdendo profissionais. Atualmente, a falta de mão de obra qualificada é evidente e um problema que os resistentes consideram grave para o futuro.

LISANDRA VALQUARESMA

Longe vão os tempos em que os moços começavam cedo a aprender com os mestres. Nas artes da carpintaria, pichelaria, eletricidade, pintura e, claro, na construção civil não faltavam jovens que se interessavam por estes trabalhos e com vontade de progredir na profissão, mas hoje a realidade é outra.

José Rocha tem 68 anos e no currículo décadas de trabalho no mundo da pichelaria (termo usado popularmente para a área da canalização). Começou cedo, ainda em criança, já que na época era hábito deixar a escola para trabalhar. No entanto, confessa que nunca imaginou seguir esta área. "Quando terminei a quarta classe, um senhor, que andava a distribuir jornais, perguntou-me se não queria ir para picheleiro, mas eu nem sabia o que isso era", recorda José.

Apesar do desconhecido, aceitou o desafio. "Um dia, ele levou-me para trabalhar na rua 3, no senhor José Pardilhó e a partir daí andei sempre nesta arte", diz o canalizador que, anos mais tarde, decidiu lançar-se sozinho. "Nunca fiz publicidade, pois nunca foi preciso. Os serviços apareciam a partir do conhecimento com outras pessoas", assume.

Quando pensa no primeiro contacto com a profissão, José Rocha garante que gostou logo do que encontrou, mas não esconde que houve momentos difíceis. "Vi coisas muito complicadas. Andei a chumbar caixões, era muito pesado. Era difícil para um miúdo ver aquilo. Muitos não gostavam e davam à sola, mas aguentei e depois comecei a gostar", recorda, explicando que este era um método comum de aprendizagem há vários anos.

Marco Ramos, de 45 anos, também é canalizador. Começou na profissão após abandonar a escola e hoje tem uma empresa de remodelações, onde alia várias artes. "Na altura, quis ir trabalhar para uma fábrica porque era o que dava mais dinheiro, mas o meu pai influenciou-me a seguir uma arte e decidi seguir a canalização. Fui trabalhar para a empresa de um canalizador muito conhecido em Espinho que era o senhor António Faustino que, infelizmente, já faleceu. Foi o meu mestre e um segundo pai que me ensinou tudo sobre a profissão", diz o profissional.

Apesar de ter escolhido a arte que quis, Marco não esconde que aos 15 anos não gostava muito de ir para as obras, mas depois começou "a encarreirar na profissão e com muito orgulho".

Numa área diferente, encontramos Augusto Outeiro. Tem 76 anos e continua, apesar de num ritmo mais lento e com menos carga, a trabalhar. Arranja e monta estores, uma arte que começou há 40 anos. "Eu trabalhava na Cotesi das 6 às 14 horas, mas depois de cumprir o meu horário ia trabalhar com um indivíduo nesta área", recorda, explicando que depois acabou por abandonar a fábrica. "Decidi dedicar-me a isto porque era mais recompensador. Apesar de ser um operário qualificado, era melhor estar por conta própria", explica Outeiro, como é popularmente conhecido em Espinho.

Muito trabalho e pouca mão de obra

Clientes nunca faltaram. Segundo o profissional, "fazia-se um bocadinho de tudo" e inclusivamente chegou a ir "montar estores ao Algarve e a Espanha". "Muitas pessoas do Alentejo e do Algarve vinham trabalhar para as fábricas de cortiça e depois vinham cá visitar-me", recorda, explicando que "havia muito serviço", tal como "hoje ainda há".

De facto, o trabalho não desapareceu e até se tornou-se um pouco mais fácil, tal como garantem José Rocha e Marco Ramos. De acordo com os dois canalizadores, hoje a pichelaria não é tão pesada, como era no passado. "Quando comecei era muito duro. O trabalho e os próprios materiais eram outros, hoje trabalha-se de forma mais fácil. Lembro-me de andar com bombas às costas, mas depois vieram materiais mais sofisticados e tornou tudo mais fácil", garante José Rocha, algo que é comprovado por Marco. "Agora os materiais são modernos e de aplicação mais fácil também".

Se a área da canalização evoluiu e o serviço continua a ser tão procurado pelos clientes, por que razão parece que ninguém a quer? No entanto, o problema não se centra apenas nesta área profissional. Há carências em quase todas, desde a eletricidade à carpintaria, não esquecendo os profissionais da construção civil, o que torna a tarefa de encontrar um profissional uma autêntica dor de cabeça, quase tão difícil como quando chega o momento de abrir a carteira e pagar pelo serviço prestado.

Se, no passado, não faltavam profissionais em áreas ditas tradicionais, hoje a realidade é oposta. Segundo um estudo da plataforma tecnológica Fixando, divulgado em 2021, há cada vez menos oferta disponível em Portugal de trabalhadores nos setores da reparação e da manutenção residencial. O estudo demonstrava uma "realidade alarmante", evidenciando que mesmo em áreas onde se paga na ordem dos 70 euros por hora, não há muitos interessados e os profissionais que existem não conseguem dar resposta a todas as solicitações.

Marco Ramos conta com três funcionários na sua empresa. Diz que "há muito trabalho, mas pouca mão de obra", tornando o dia a dia complicado de gerir. "A parte mais difícil é dar resposta a tudo. Há muita procura e, às vezes, temos mesmo que dizer que não. Existem alguns serviços que o cliente quer na hora e não podemos estar em dois lados ao mesmo tempo. Posso dizer que até agosto já não aceito trabalhos. Precisava de mais empregados, mas não é fácil encontrá-los", revela o canalizador.

Em situação semelhante está o eletrotécnico António Aluai. Dedica-se, sobretudo, a reparações e diz que "hoje ainda existe uma falta muito grande de pessoas qualificadas na área". Segundo o profissional, "cada vez há mais trabalho e menos pessoas" e "gerir isso é complicado".

"Posso dizer que não tenho horários, trabalho sempre de segunda a sábado para tentar dar resposta e hoje em dia dou-me um bocadinho ao luxo de fazer gestão de clientes, pois o trabalho é muito e não consigo dar resposta a tudo", afirma António Aluai.

Segundo Marco Ramos, "arranjar um jovem para aprender uma arte hoje em dia é difícil, pois ninguém quer e mesmo a ser bem remunerado é igual", lamenta, dizendo que até é possível ganhar razoavelmente na profissão e mesmo assim a área não está a ser atrativa. "Os jovens, hoje, em dia começam a trabalhar mais tarde, não têm grande interesse ou não gostam destas artes que englobam a construção civil", afirma.

Habituado a conviver com várias áreas profissionais, Augusto Outeiro conhece de perto esta realidade e não hesita em dizer que "há muitas pessoas que não querem trabalhar, pois preferem viver de subsídios e não querem aprender uma arte".

A situação acontece em todo o país e o concelho não escapa ao drama. "Em Espinho, por exemplo, para

© SARA FERREIRA

> **Hoje em dia temos jovens com 20 anos que não sabem mudar uma lâmpada"**
> **Marco Ramos**

© SARA FERREIRA

> **Cada vez há mais trabalho e menos pessoas"**
> **António Aluai**

arranjar um carpinteiro é um problema, tal como é encontrar um canalizador. As pessoas mais velhas vão morrendo e, não havendo sucessores, não há artes. Eu sinto isso, pois não tenho quem trabalhe", constata o mestre dos estores, lamentando não ter seguimento ao seu trabalho. "O meu filho não quis isto e, por isso, quando deixar de trabalhar a oficina vai fechar. Gostava que isto continuasse, mas não posso fazer milagres", lamenta.

De acordo com José Rocha, "não há picheleiros porque ninguém quer aprender". Não sabe bem explicar o crescente desinteresse pela sua arte, mas acredita que "se calhar os jovens não gostam". Sabe o quão prejudicial isto pode ser e revela que também o sentiu na pele. "Tive um filho que andava comigo, mas depois não quis continuar e deixou. Era um direito dele e a verdade é que se não gostava não valia a pena. Por isso, fiquei sozinho e, às vezes, arranjava um ajudante ou outro para me auxiliar em determinados trabalhos".

Esta realidade, segundo o picheleiro, é impossível de não reparar. "Quando entro nas obras nunca vejo ajudantes com idades jovens, são sempre os mesmos antigos, por isso, quando eles desaparecerem, não sei onde isto vai parar. Não vejo os jovens a querer aprender. De vez em quando lá aparece um de longe a longe, mas é pouco", evidencia.

Augusto Outeiro defende que "os jovens hoje em dia não procuram isto, nem nada" e garante que nas obras as caras são sempre as mesmas. "Por exemplo, na construção, antigamente um trolha tinha um moço que aprendia, mas agora não. Os próprios mestres andam a fazer a massa, transportam os tijolos, fazem de tudo. Há falta de mão de obra e de que maneira".

"Este é um problema geral de todas as áreas. Acontece na pichelaria, carpintaria, pintura e serralharia. Os jovens gostam mais de computadores e de profissões relacionadas com isso e a verdade é que as pessoas têm fugido destes empregos", diz António Aluai.

Diminuição de cursos profissionais contrasta com adesão ao ensino superior

Uma das principais razões apontadas para esta realidade é o aumento de escolaridade e o crescimento do número de licenciados no país. Em 2011, 13.9% da população era licenciada, estimando-se que, dentro de dez anos, a percentagem suba para 19.8% de acordo com os dados do Censos de 2021.

No campo das profissões e escolaridade, o Censos revela que "na última década, paralelamente ao reforço da escolaridade da população, assistiu-se ao crescimento do grupo profissional com maior qualificação", sendo que as profissões relacionadas com as Tecnologias de Informação e Comunicação "viram o seu peso reforçado", onde se destacam funções como diretores dos serviços das tecnologias da informação e comunicação, analistas e programadores, de software, web e de aplicações" e ainda especialistas em base de dados e redes. Neste campo, "a população empregada mais do que duplicou".

Destacando que "uma das principais tendências ocorridas em Portugal na última década, foi o aumento da escolaridade, traduzido no reforço da população com o ensino superior e com o ensino secundário", o Censos de 2021 diz também que "em contrapartida, o maior decréscimo observou-se no grupo dos trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices".

Perante um mercado de trabalho que demonstra a falta de adesão das novas gerações às profissões tradicionais, a Associação dos Industriais e da Construção Civil e Obras Públicas (AICCOPN) estima que faltam no setor cerca de 80 mil trabalhadores. Neste caso, e referindo-se concretamente à construção civil, a associação explica que a solução encontrada tem sido recorrer à comunidade imigrante.

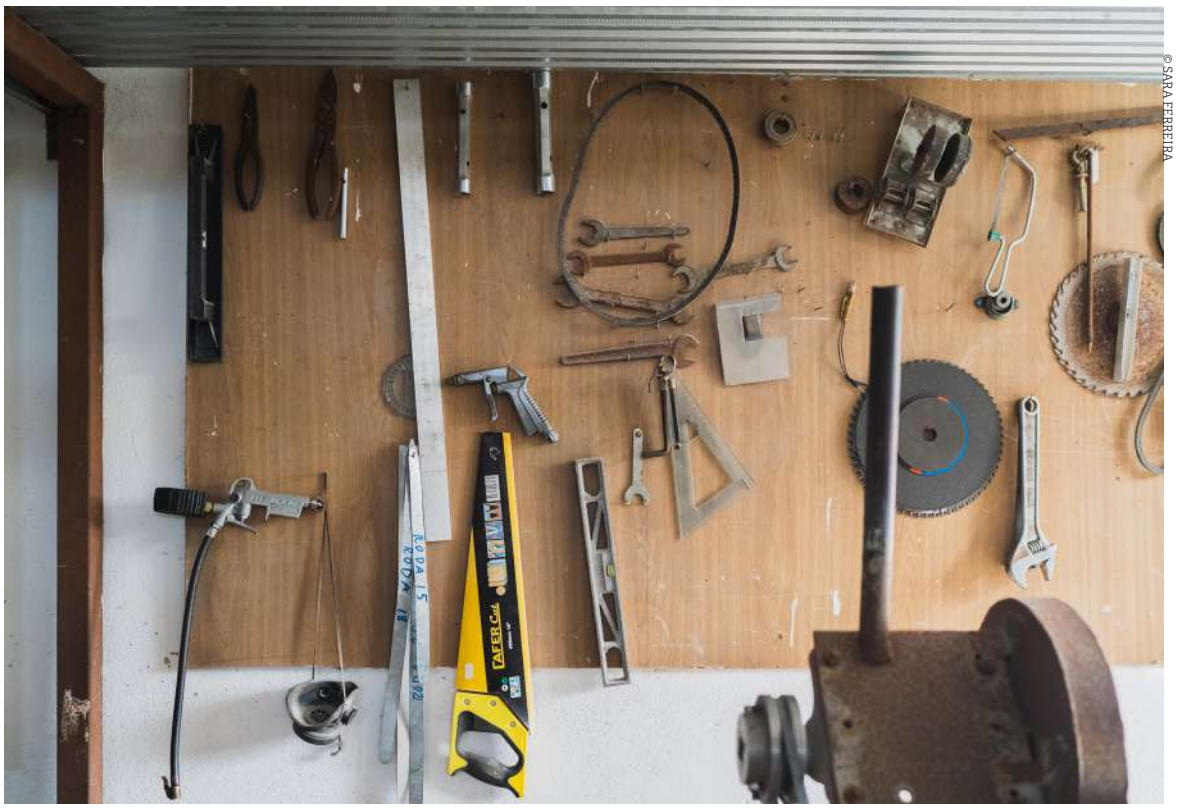
Em outubro do ano passado, o Sindicato da Construção de Portugal caracterizou a situação atual de falta de mão de obra como "a mais grave de sempre", afirmando que "70% dos estrangeiros que chegam ao país para a construção civil não têm experiência".

De acordo com a estrutura sindical,

PUB

destaque

© ISABEL FAUSTINO



© SARA FERREIRA

> **Quando entro nas obras nunca vejo ajudantes com idades jovens, são sempre os mesmos antigos"**
> **José Rocha**

"nos últimos seis anos saíram do país cerca de 300 mil trabalhadores da construção civil, dos quais 16 mil são engenheiros civis". Perante esta realidade e para combater a saída de mão de obra qualificada, o sindicato "propõe que o salário de um carpinteiro, por exemplo, passe dos atuais 780 euros mensais para 950 euros, e que o de um engenheiro recém-formado passe dos atuais 1.100 euros para 1.300 euros". No entanto, há outras questões em cima da mesa.

300

MIL TRABALHADORES DA CONSTRUÇÃO CIVIL SAÍRAM DO PAÍS NOS ÚLTIMOS SEIS ANOS SEGUNDO DADOS DO SINDICATO DA CONSTRUÇÃO DE PORTUGAL

70%

DOS ESTRANGEIROS QUE CHEGAM AO PAÍS PARA A CONSTRUÇÃO CIVIL NÃO TÊM EXPERIÊNCIA

Em declarações à comunicação social, em outubro de 2023, o presidente da Direção do Sindicato da Construção de Portugal, Albano Ribeiro, referiu que "à medida que a mão de obra vai envelhecendo no setor, não há trabalhadores a ser formados" no país, pois "não há nenhuma entidade a formar operários", ao contrário de antigamente em que "havia em todas as capitais de distrito um centro de formação".

Esta realidade é também evidenciada por António Aluai. Durante vários anos acolheu estagiários que, ao frequentarem os cursos profissionais, tinham oportunidade de aprender na vertente mais prática, mas hoje não tem um sequer. "Já colaborei com o Externato Oliveira Martins e a Escola Profissional de Gaia, de onde recebi muitos estagiários. Antes existiam cursos de nível II e III, mas o Governo acabou com isso", explica o eletrotécnico, dizendo que "hoje em dia se alguém quiser entrar na área é muito difícil, pois são áreas que tem que se conciliar escola e prática e não havendo as duas, a componente não funciona", alerta.

Falando da sua área, António diz que "há sempre uma evolução constante" que é preciso acompanhar e que, por isso, "acabar com esses cursos foi uma má decisão", na sua opinião. "Temos que ter várias formações ao longo da vida, sobretudo nesta parte elétrica porque se não acompanhamos perdemos o comboio, como costumo dizer".

Segundo o Guia sobre o Ensino Profissional, realizado pela Fundação José Neves, e publicado em 2023, Portugal está "entre os dez países da União Europeia com menor percentagem de alunos no ensino profissional", explicando que "o preconceito é o principal motivo, apesar das vantagens salariais e de empregabilidade" que estas áreas trazem e que são, muitas vezes, mais atrativas que o ensino superior.

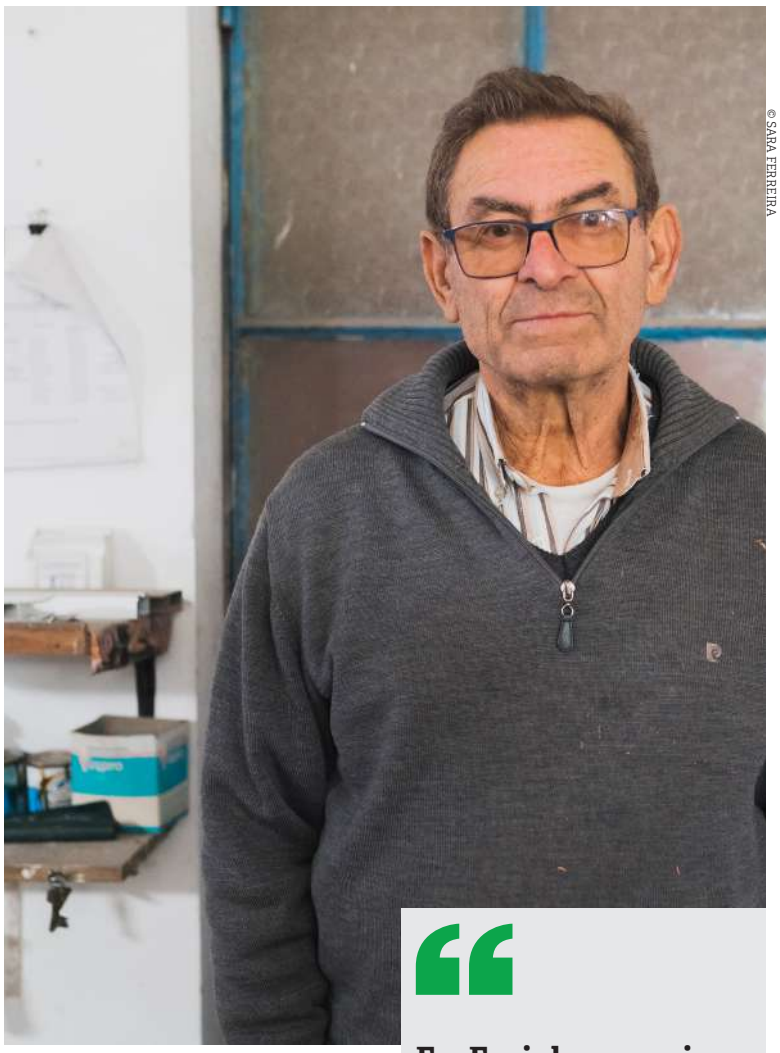
Atento a este problema, António tentou sempre orientar de forma correta os seus estagiários. "Sempre lhes disse que há principalmente duas áreas em que dá para ganhar para a sopa, como costumo dizer, que é a pichelaria e a eletricidade. Se houver necessidade de pintura ou carpintaria, mas se não houver possibilidades financeiras, até dá para adiar, mas a eletricidade e a pichelaria tem que ser pontual e imediato", refere.

Com a mesma visão, Marco Ramos critica o estado atual do ensino profissional. "Por experiência própria, acho que o maior erro foi ter-se acabado com as escolas industriais como tínhamos cá em Espinho. Na altura, fiz eletrotecnia e acho que foi um erro ter acabado", lamenta. "Esses cursos eram bons para ter conhecimento. Hoje em dia temos jovens com 20 anos que não sabem mudar uma lâmpada. Com 15 anos eu já desmontava a minha bicicleta, mudava um candeeiro ou desmontava uma máquina".

Futuro difícil

Olhando para o futuro, os profissionais não acreditam numa situação risonha. António Aluai não tem dúvidas que o "futuro vai ser muito complicado" e que "são os clientes que vão pagar a fatura", já que "não há profissionais suficientes e os que existem vão ser obrigados a cobrar".

Da mesma forma, Marco Ramos não esconde que vê "um futuro um pouco difícil para o cliente conseguir arranjar um bom profissional" e um "futuro risonho para quem seguir uma carreira nestas áreas", uma vez que "quem começar agora na canalização, na eletricidade ou na carpintaria vai ter sorte porque há poucos profissionais". De acordo com a realidade atual e futura, "um canalizador, por exemplo, vai acabar por ser quase como um doutor no futuro".



© SARA FERREIRA

> **Em Espinho, arranjar um carpinteiro é um problema, tal como é encontrar um canalizador"**
> **Augusto Outeiro**

Já Augusto Outeiro, acredita que uma mudança terá que acontecer. "Um dia isto vai ter que rebentar como uma bomba, porque se não houver quem trabalhe, não vai haver quem faça nada. E é preciso continuar a fazer casas e a fazer obras", diz. •

MOBILIDADE

Espinhenses contestam serviço de transportes públicos da AMP

O serviço de transportes públicos que arrancou em dezembro do ano passado continua com problemas. Os passageiros acusam a concessionária de não cumprir os horários nem os locais das paragens. A AV Feirense confirma os "desacertos" e promete reajustes até abril. Ausência de comunicação com a Câmara Municipal também dificulta as operações.

© SARA FERREIRA

MANUEL PROENÇA

O SERVIÇO DE TRANSPORTES públicos da UNIR (Mobilidade da Área Metropolitana do Porto) entrou em funcionamento a 1 de dezembro do ano passado. O Lote 4, concessão para Espinho e Vila Nova de Gaia, foi para a AV Feirense que é acusada pelos utilizadores de não cumprir os horários estabelecidos. As queixas vão para a ausência de autocarros nos percursos estipulados com alguns cidadãos a optarem por fazer o caminho a pé. A concessionária, a 4 de janeiro, implementou algumas alterações nos horários de forma a adequar às necessidades dos passageiros e reconhece que até abril ainda poderão ser feitos mais alguns reajustes.

O administrador da AV Feirense, Gabriel Couto, admite que "existem, ainda muitos problemas" e que a empresa está a trabalhar para os minimizar.

"No início de janeiro implementamos um conjunto de mudanças e aguardamos, neste momento, as reações dos nossos clientes para podermos chegar a soluções", explica o responsável pela concessionária. "Teremos de tentar perceber quais são as reclamações que foram feitas antes e depois de alterados os horários. Assistimos a algumas reclamações disparatadas e a outras com profundo sentido de oportunidade", acrescenta.

Segundo o administrador, a empresa esteve "a fazer um novo enquadramento dos horários nos últimos dias de dezembro, que foram implementados no primeiro dia do regresso às aulas" e, por isso, o responsável da concessão afirma estar "convencido de que as coisas já estão melhor".

Relação com o Município de Espinho "é zero"

Um dos problemas que o administrador da AV Feirense sinaliza é a falta de diálogo com o Município de Espinho. "Não temos tido qualquer relação com a Câmara Municipal de Espinho, ao contrário daquilo que tem acontecido, por exemplo, com Vila Nova de Gaia. Em Espinho a relação com o Município é zero, ao contrário daquilo que acontecia há alguns tempos a esta parte com o anterior chefe do Gabinete de Apoio à Presidência", afirma Gabriel Couto, acrescentando que "nunca tinha assistido a uma operação de transportes em que não tenha havido um diálogo constante com os Municípios".

"Em Espinho andamos por nossa conta e risco porque não dispomos de quaisquer contactos com o executivo da Câmara", lamenta.

> *Em Espinho andamos por nossa conta e risco porque não dispomos de quaisquer contactos com o executivo da Câmara"*
>
> *Gabriel Couto, AV Feirense*

> *"Nem Anta, nem Guetim, ficaram prejudicados com este novo serviço de transportes públicos"*
>
> *Nuno Almeida, JF Anta e Guetim*

Letreiros em sueco por falta do sistema de comando

Alguns dos novos autocarros da UNIR em Espinho trazem, à frente, os letreiros luminosos com descritivos em sueco, alegadamente porque a empresa que os vendeu à AV Feirense não entregou, ainda, o sistema de comando e o software para implementar a respetiva alteração para a língua portuguesa.

"Já questionámos a empresa sueca sobre o problema e disseram-nos que o equipamento para fazer a alteração viria dentro de um dos novos autocarros. Já perguntámos em qual e não nos souberam dizer, acrescentando que viria num próximo. O que é certo é que pagámos este produto e ainda não nos foi entregue", explica Gabriel Couto dizendo que já esteve para enviar uma equipa sua à Suécia para tentar resolver o problema.

"Dizem-nos que vem dentro de um próximo autocarro, mas não nos dizem em qual. Além disto, não podem efetuar o transporte por barco devido às baixas temperaturas que se fazem sentir. Por isso, estamos num impasse e a aguardar a vinda dos restantes autocarros que já foram comprados em julho do ano passado", explica o administrador da AV Feirense.

Câmara garante que estará atenta

O Município de Espinho refuta toda a responsabilidade na gestão da rede metropolitana de transportes públicos, sob a marca UNIR. No entanto, reconhece "os constrangimentos decorrentes da entrada em funcionamento do novo sistema" e garante ter feito "todos os esforços no sentido de os eliminar".

O Município mantém "um gabinete de atendimento e esclarecimento aos munícipes específico para esta realidade, que se iniciou nos primeiros dias de dezembro e que se mantém em funcionamento quer nos Paços do Concelho quer no Posto de Turismo e se prevê que continue como necessário durante mais algum tempo".

Dos mais de 500 atendimentos que o Município de Espinho realizou desde dezembro de 2023, o registo maior vai para "um desfasamento entre o previsto e o efetivamente levado a cabo (no que toca a horários, frequências e rotas)". No entanto, "a perceção que vai sendo possível obter deixa boas pistas no sentido de que a prestação do serviço tende a aproximar-se mais do que inicialmente das necessidades e expectativas dos munícipes e de quantos se deslocam para Espinho para trabalhar, estudar ou por motivos de lazer".

Juntas de freguesia reconhecem valor do serviço

As juntas de freguesia de Anta/Guetim, Silvalde e Paramos reconhecem a mais-valia do novo serviço de transportes públicos para as respetivas populações. Embora Paramos e Silvalde não tenham recebido diretamente queixas por parte das suas populações, reconhecem que há alguns pormenores que deverão ser alterados. Contactado pela Defesa de Espinho, o presidente da Junta de Freguesia de Silvalde, José Carlos Teixeira, afirma que tem tido algumas reclamações e que tem procurado entregar os horários às pessoas. "Há alterações em horários e os circuitos também foram alterados. Por isso, é necessário tempo para que as pessoas se adaptem a esta nova realidade", afirma o autarca de Silvalde.

O registo de maiores reclamações vem do lado das freguesias de Anta e de Guetim. Porém, o presidente da Junta da União das Freguesias de Anta e Guetim, Nuno Almeida salienta a importância, por exemplo, na "nova carreira para o centro da freguesia de Anta, que era uma ambição, há muito, da Junta de Freguesia".

Nuno Almeida garante que tem estado muito atento às queixas das populações que "têm surgido nas redes sociais" e que resultam, sobretudo, das "alterações nos horários e de algumas paragens".

Para o autarca, "o início do serviço foi muito mau", mas diz que "aos poucos a situação tem vindo a melhorar e a ser regularizada". "Há alguns horários que não fazem sentido e que, por isso, deverão ser corrigidos", alerta.

"Nem Anta, nem Guetim, ficaram prejudicados com este novo serviço de transportes públicos", conclui. •

OPERAÇÃO VÓRTEX

Francisco Pessegueiro autorizado a ausentar-se do país

O empresário espinhense, arguido no processo da Operação Vórtex, deixou de estar proibido de se ausentar do país. Tratou-se da alteração de uma medida com base num recurso apresentado no Tribunal da Relação do Porto.

© SARA FERREIRA/DR

MANUEL PROENÇA

O TRIBUNAL da Relação do Porto (TRP) procedeu a uma nova alteração à medida de coação aplicada ao empresário Francisco Pessegueiro, arguido no processo Vórtex, que deixou, assim, de estar proibido de se ausentar para o estrangeiro.

Segundo a Agência Lusa, "o acórdão do Tribunal da Relação do Porto, datado de 22 de novembro" concedeu "parcial provimento ao recurso apresentado pelo arguido, revogando parte do despacho recorrido". No despacho do recurso à anterior decisão do Tribunal de Instrução Criminal do Porto, o TRP terá concluído que "a proibição de ausência para o estrangeiro, com a apreensão do passaporte, não se revela nem necessária, nem adequada a fazer face aos perigos atenuados que ainda subsistem".

Francisco Pessegueiro "tem vindo a beneficiar de um atenuar das medidas de coação que lhe foram inicialmente aplicadas", graças à "sua colaboração com a justiça". No acórdão, "os juízes desembargadores entendem que não se verifica uma situação de alarme social", uma vez que "a comunidade aceita que perante a colaboração do arguido este possa ver atenuadas as exigências cautelares" e também "não existem factos dos quais seja possível inferir que a possibilidade do arguido se deslocar para o estrangeiro é potencialmente perturbadora dessa tranquilidade pública".

Medida de coação alterada para uma apresentação semanal

Recorde-se que o empresário do ramo imobiliário foi detido a 10 de janeiro de 2023, tal como o ex-presidente da Câmara, Miguel Reis, no âmbito de uma operação da Polícia Judiciária (PJ) e do Ministério Público (MP). Ambos ficaram em prisão preventiva, passando posteriormente, Francisco Pessegueiro para a prisão domiciliária mediante o pagamento de uma caução de 107.500 euros. Mais tarde, foi libertado, com a condição de pagar uma caução adicional de 50 mil euros.

Francisco Pessegueiro estava obrigado, também, à apresentação periódica bissemanal, às terças-feiras e sábados, no posto policial mais próximo da sua residência. O TRP terá considerado que "a mesma era desproporcional, passando esta medida para uma apresentação semanal, aos sábados".

A 10 de julho do ano passado, o MP deduziu acusação contra oito arguidos e cinco empresas, nomeadamente aos ex-presidentes da Câmara de Espinho, Miguel Reis e Pinto Moreira, que também viria a ser constituído arguido. Miguel Reis está acusado de quatro crimes de corrupção passiva e cinco de prevaricação e Pinto Moreira irá responder por dois crimes de corrupção passiva, um de tráfico de influência e outro de violação das regras urbanísticas. Francisco Pessegueiro foi acusado de oito crimes de corrupção ativa, um de tráfico de influência, cinco de prevaricação e dois de violação das regras urbanísticas.

O arquiteto espinhense João Rodrigues e o empresário portuense Paulo Malafaia foram acusados de oito crimes de corrupção ativa, um de tráfico de influência, cinco de prevaricação e dois de violação das regras urbanísticas.

Foram ainda acusados mais três arguidos, que à época desempenhavam funções de chefe de divisão na autarquia.

O Tribunal de Instrução Criminal do Porto decidiu levar a julgamento todos os arguidos. •

MARKETING

Autarquia lançou novo logótipo nas redes sociais

No sábado passado, os seguidores das redes sociais do município foram surpreendidos com o lançamento da nova imagem da autarquia. Um logótipo, em tom azul, com ondas, foi o escolhido. A estratégia faz parte do *pack* de assessoria de comunicação estratégica contratado pela Câmara Municipal no valor de 45.600, euros mais IVA.

'O ENCONTRO perfeito entre a terra e o mar' é o mote para o novo logótipo e imagem institucional da Câmara Municipal de Espinho. No sábado passado, os seguidores das redes sociais como o Facebook e o Instagram foram surpreendidos com a nova imagem, contrariando as 'regras' que lembram que as publicações importantes não devem ser feitas ao fim de semana. O tradicional símbolo colorido, implementado pelo executivo PSD de Pinto Moreira, é agora alterado para um com cor azul e umas linhas brancas numa óbvia ligação ao mar.

O investimento da Câmara Municipal custou 45.600,00 euros (mais IVA) e consubstanciam-se em "definir e implementar uma estratégia de comunicação e marketing, através de apresentação de propostas e aconselhamento, perante as necessidades do município ou que por iniciativa própria o prestador de serviços entende sugerir", como se pode ler no contrato disponível na plataforma base.gov.

Rebrandig e mais três etapas

A empresa Firmo Ferreira & Gomes de Almeida, Lda foi a responsável pelo projeto. Natural de São João da Madeira, João Gomes de Almeida é um dos sócios, com vasta experiência na área de comunicação política. Segundo a Wikipédia, a agência em que trabalhava, assessorou a imagem e a comunicação do Partido Chega durante a sua fundação e até às Eleições Europeias de 2019. Foi ainda responsável pela comunicação de inúmeras campanhas autárquicas, legislativas, europeias, internas e regionais, para partidos como o PS, PSD e CDS, entre outros.

A mudança dos logótipos é apenas uma parte do processo que está dividido em quatro: Criação de identidade visual, estratégica e suportes de comunicação – rebranding; estratégia de marketing; assessoria de imprensa; e gestão de crise.

Segundo o que foi possível apurar, a adaptação da nova imagem para o website do município deve ser o próximo passo a ser dado. Porém, até à data do fecho desta edição não surgiu mais nenhuma informação sobre a nova imagem da autarquia e se contempla, por exemplo, a alteração de todos os logótipos como a rotunda na entrada da cidade. •

Novo logótipo do município de Espinho

SILVALDE

Apoios de pesca estão a meter água e a apodrecer

Entregues em 2015 aos pescadores, os apoios de pesca estão sem qualquer tipo de manutenção e encontram-se em elevado estado de deterioração. Há armazéns que estão a meter água pelo telhado e as estruturas que os sustentam estão enferrujadas. No exterior, as madeiras estão a apodrecer por ausência de tratamento e algumas das tábuas do piso estão partidas.

© FRANCISCO AZEVEDO

© FRANCISCO AZEVEDO

© FRANCISCO AZEVEDO

© FRANCISCO AZEVEDO

MANUEL PROENÇA

SEM GRANDES SURPRESAS, tudo o que é ferro está com ferrugem, as caleiras estão podres e os telhados apresentam fissuras que deixam entrar a água da chuva, afetando os materiais de trabalho que os pescadores guardam nas arrecadações. Já lá vão quase 10 anos desde a inauguração e os armazéns dos apoios de pesca não tiveram qualquer tipo de manutenção.

Adelino Ribeiro é o dono da única companha que existe, atualmente, em Espinho e recebeu o armazém em 2015. Tem ao serviço da sua companha 14 pessoas, uma embarcação que está, neste momento, a ser reparada e dois tratores.

"Está tudo podre, cheio de ferrugem porque não houve, até agora, qualquer tipo de manutenção", lamenta Adelino Ribeiro, acrescentando que "a água da chuva entra para o interior, no local onde temos o barco e os tratores e na zona do escritório".

Adelino Ribeiro diz que não sabe qual será o futuro da sua companha porque "são cada vez mais as dificuldades para a pesca" e acredita que o Município de Espinho "vai tentar resolver o problema com as infraestruturas dos apoios de pesca". "Prometeram fazer as reparações, mas estou na expectativa. Todas as Câmaras Municipais nas terras onde se pratica a arte xávega apoiam esta arte de pesca tradicional. Por isso, acredito que o nosso Município também o irá fazer porque a presidente garantiu que isso iria acontecer", sublinha.

Água das chuvas cai no interior

Sandro Ferreira tem um dos apoios de pesca há cerca de quatro anos e trabalha com embarcações de pesca artesanal. O espaço ocupado para guardar o material há muito que reclama por manutenção e o telhado é o que mais o preocupa. "Há vários problemas com o estado de deterioração dos materiais do edifício, mas o mais preocupante é o próprio telhado, que precisava de uma estrutura nova e de ser pintado. Isto verifica-se em todos os armazéns e não só no meu", diz Sandro.

Segundo o pescador, "a estrutura dos armazéns já foi pintada uma vez, mas fizeram-no por cima da ferrugem e não ficou em condições. Em pouco tempo a tinta saiu e a ferrugem está toda à vista", critica.

Sandro Ferreira afirma que "da forma em que se encontram os armazéns de pesca todo o material que está no seu interior fica deteriorado".

O pescador dá como exemplo "os motores das embarcações e os tratores" que ali estão guardados. Por outro lado, "existe um perigo com o estado da instalação elétrica que está exposta à humidade", alerta. "Era necessário rever a instalação elétrica que já está velha e apresenta alguns problemas", acrescenta.

De acordo com o pescador "há várias infiltrações" e a água das chuvas "cai no interior através das fissuras que existem no telhado", destaca.

Sandro Ferreira diz que a Câmara Municipal de Espinho já prometeu "fazer as reparações". No entanto, esta medida aguarda "concurso público para a contratação de um empreiteiro".

"A presidente da Câmara esteve cá há pouco tempo para ver como se encontravam os apoios de pesca e prometeu-nos que iria mandar arranjar os armazéns, fazendo um tratamento à madeira no exterior, aos materiais em ferro e aos telhados", afirma o pescador.

"Isto está num estado lastimoso e é preciso intervir com urgência para que a situação não se agrave", conclui Sandro Ferreira. •

> *"Está tudo podre, cheio de ferrugem porque não houve, até agora, qualquer tipo de manutenção"*
>
> *Adelino Ribeiro, proprietário de companha*

> *"Da forma em que se encontram os armazéns de pesca todo o material que está no seu interior fica deteriorado"*
>
> *Sandro Ferreira, pescador*

4500 Freguesias

GUETIM

Moradores frustrados com buraco na rua da Igreja

Há semelhança do que vai acontecendo na cidade, as ruas das freguesias também vão sendo contempladas com buracos e as já tradicionais grades de proteção. Na rua da Igreja, em Guetim, o cenário mantém-se inalterado desde o verão de 2023.

GONÇALO RIBEIRO

©DR

O ESTADO IRREGULAR das vias e passeios no concelho é preocupante e, num ritmo constante, vai aumentando. Se por um lado, alguns destes problemas vão sendo resolvidos, ou melhor, disfarçados, com o auxílio de areia e pedras, por outro, existem buracos que começam a ganhar o estatuto de 'monumento' à medida que os meses vão passando e nada é feito.

Em Guetim, um dos buracos que mais têm apoquentado a população está situado à entrada da freguesia, depois da autoestrada, na rua da Igreja. A deformação da estrada já terá surgido há alguns meses e já conta com a habitual grade e sinalização, que tem vindo a tornar-se uma das imagens de marca de Espinho.

Buracos evitáveis, acidentes inevitáveis

O buraco é um problema com que Carlos Pereira e Fernando Maia têm de lidar diariamente por serem moradores da zona. Segundo Carlos, o buraco já existe há "cerca de seis meses" e tem dado azo a situações potencialmente perigosas para alguns condutores. O morador indica que já houve pneus a furar e uma viatura a ir contra a grade "causando um transtorno e uma despesa grande para o condutor".

"Trata-se de uma curva muito apertada, por isso é normal que vão surgindo estes problemas", afirma Carlos. O morador afirma que só começaram a ser tomadas medidas para a prevenção de acidentes, nomeadamente a colocação de grades, depois do buraco ter aumentado, o que terá levado ao arrebentamento de um pneu.

Para o guetinenses a única solução possível passa pelo "devido arranjo e alcatroamento da estrada".

O morador utiliza o caso pessoal para demonstrar a sua indignação com a situação. Carlos recorda que teve uma rotura de um cano no chão de casa e teve de pagar mais de 1400 euros, "por não estar a utilizar a água devidamente". O morador de Guetim aceitou esse pagamento sem problemas.

No entanto, afirma que o buraco na rua da Igreja também teve origem na rotura de um cano, levando à fuga de água, "durante mais de um mês". Só depois desse período é que foi feita a manutenção do local, "sendo que nesse caso não foi preciso pagar a água", atira.

> *Isto é uma desgraça, há tantos buracos e quando chove nem sabemos se estamos a passar por asfalto ou água"*
>
> *Fernando Maia*

Velocidade excessiva não ajuda

Fernando Maia recorda que "o buraco na entrada para a freguesia não é caso único" e considera que a via "deveria ter um arranjo mais substancial, uma vez que já tem mais de 10 anos", tal como a estrada da rua dos Combatentes, "que está péssima".

"Isto é uma desgraça, há tantos buracos e quando chove nem sabemos se estamos a passar por asfalto ou água. Não faz sentido nenhum, os funcionários da Câmara Municipal não passam aqui todos os dias?", questiona Fernando, ironicamente. •

AMBIENTE

Ribeira de Silvalde torna a ficar suja devido a descargas ilegais

©DR

A ribeira de Silvalde apareceu com a água escura, ao início da tarde de terça-feira. A situação repete-se e os moradores mostram-se preocupados, acusando as autoridades de terem conhecimento e de nada fazerem.

A ÁGUA da ribeira de Silvalde apareceu poluída, alegadamente devido a uma descarga ilegal proveniente de uma fábrica a montante. Os moradores mostram-se muito preocupados pois trata-se de uma situação que se repete, sistematicamente. Dizem que tanto a Junta de Freguesia de Silvalde como a Câmara Municipal, assim como a Proteção Civil e as autoridades, têm conhecimento e acusam-nos de nada terem feito até agora.

Segundo Vânia Barbosa, moradora no Bairro Piscatório, trata-se de "um problema ambiental muito grave" e apela às autoridades para que "resolvam, de uma vez por todas, esta situação".

"Queremos que o problema tenha uma solução definitiva, até porque já a denunciámos, por diversas vezes, tanto ao Município de Espinho, como à Junta de Freguesia e à Polícia. Por isso, não poderão dizer que desconhecem o problema que considero de extrema gravidade e que constitui um crime ambiental", afirma a moradora.

"Vivemos neste local e, por isso, estamos indignados. Não somos um monte de lixo para que se façam as descargas poluentes na nossa ribeira", lamenta a cidadã que afirma que "esta situação se verifica há já alguns anos".

"Gostaria que o problema ficasse resolvido de uma vez por todas", diz a moradora, acrescentando que "a Câmara Municipal tem de averiguar e de encontrar os responsáveis por poluírem a ribeira".

"Acredito que esta descarga seja de uma fábrica porque isto repete-se de duas em duas semanas", dá nota Vânia Barbosa, acrescentando que "não há muitas fábricas por aqui e, por isso, não será difícil descobrir qual a que está a provocar esta descarga".

A moradora do Bairro Piscatório diz que não se sente qualquer cheiro, mas admite que não desceu até junto da água para o confirmar. "Aquilo que vejo é a água de cor escura e anormal para uma ribeira e que não se confunde com as águas que trazem terra", refere.

"Esta ribeira não é uma ETAR e, por isso, não pode transportar águas de saneamentos ou com produtos químicos das fábricas", adverte a cidadã.

"Tínhamos pela ribeira de Silvalde vários patos selvagens que alimentávamos e agora já não os vemos por cá. Penso que deixaram de nidificar por aqui devido a esta poluição", lembra a moradora. "A água está contaminada e, por isso, os animais não vêm para aqui. Além disso, esta ribeira desagua na praia dos pescadores e pode contaminar o peixe que é retirado com as redes da arte xávega", conclui a cidadã. • MP

4500 Região

EVENTO

Grijó cumpre tradição e canta as janeiras

É um evento tradicional desta época do ano e Grijó não vai deixar passar em branco. Depois das festas do Natal e do Ano Novo, chega o tempo de cantar as janeiras e os Reis.

LISANDRA VALQUARESMA

NO PRÓXIMO sábado, dia 13 de janeiro, o Grupo Recreativo e Cultural do Loureiro de Grijó vai dinamizar o 32º Encontro de Cantares de Janeiras que se inicia, às 21h30, no Auditório Paroquial de Santo António.
De acordo com a organização, os elementos do grupo vão percorrer, "mais uma vez, as ruas de Grijó e de outros lugares onde existem famílias amigas, fazendo-o desde 1974, dando desta forma, um contributo para o enriquecimento da cultura da nossa terra e das nossas gentes".
Nesta iniciativa, participam também outros grupos como o Grupo de Recolha e Divulgação de Música Popular, ou os Amigos da Música, grupo oriundo de Santa Marta de Penaguião.
Já o Rancho Folclórico São Salvador de Grijó vai realizar, dia 20 de janeiro, a 9ª edição do Encontro de Cantares de Janeiras de Grijó e Sermonde.
A iniciativa, de entrada livre, realiza-se, às 21h30, no Auditório Maestro José Gomes, localizado no antigo Outlet, em Grijó e conta com a participação de cinco grupos.
Para além do rancho da casa, o encontro vai acolher o Grupo de Cantares da Arrifana, oriundo da Guarda, o Rancho Folclórico Divino Salvador de Vilar de Andorinho, o Grupo Danças e Cantares do Centro Social do Soutelo, de Rio Tinto, e ainda o Coro Infantil da Escola de Murraceses.
Durante a noite, vai haver momentos de convívio com a possibilidade de saborear rabanadas, bilharacos e beber vinho quente. •

OVAR

Jogos Olímpicos de Paris vão ter veículos fabricados em Ovar

A PARTIR do próximo mês, a fábrica da Toyota em Ovar irá iniciar a produção de 250 veículos elétricos que irão ser utilizados nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Paris, num investimento que chegará aos 10 milhões de euros.
Os veículos produzidos pela fábrica da famosa marca nipónica irão atingir uma velocidade máxima de 20 quilómetros por hora e terão uma autonomia que chegará aos 100 quilómetros.
Estas viatura foram apresentadas como "Acessible People Mover" (APM) e serão o 12º modelo da fábrica ovarense. Os APM terão como objetivo o transporte de desportistas, funcionários e visitantes, e irá incluir uma rampa para a melhor acessibilidade de utilizadores de cadeiras de rodas. •

BREVES

Alterações de trânsito em ruas de Esmoriz

A FREGUESIA de Esmoriz vai sofrer, a partir desta sexta-feira, dia 12 de janeiro, alterações de sentido de trânsito em algumas ruas.
Segundo a Câmara Municipal de Ovar, o troço da rua Pêro Alenquer, compreendido entre a Avenida da Barrinha e a Travessa Pêro Alenquer, tal como a Travessa Pêro Alenquer e a Travessa da Barrinha vão passar a ser vias de sentido único.
No troço da rua Pêro Alenquer, o trânsito vai fazer-se no sentido Norte-Sul, a Travessa da Barrinha terá o sentido Sul-Norte e, por fim, na Travessa Pêro Alenquer o trânsito vai fazer-se no sentido Poente – Nascente.
De acordo com a autarquia, "a mudança que será implementada visa facilitar a circulação na freguesia de Esmoriz". •

Perlim recebeu mais de 120 mil visitantes

O PARQUE temático em Santa Maria da Feira que, no último Natal, abriu para a sua 15ª edição, recebeu mais de 120 mil pessoas.
Durante 35 dias de funcionamento, o Perlim de 2023, que contou com mais de mil peças e elementos cenográficos e seis espetáculos originais em montra, bateu um recorde de afluência desde a pandemia.
No feriado de 8 de dezembro, o espaço chegou a encerrar devido a lotação esgotada, destacando-se uma grande afluência de visitantes espanhóis. •

Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade

A discussão sobre se Portugal tem ou não uma elevada carga fiscal é recorrente. A carga fiscal é um indicador simples que facilmente mostra qual é a percentagem da carga fiscal a que a economia está sujeita face à riqueza total gerada (PIB). É um indicador relevante, mas quando é utilizado para comparar diferentes países, com economias muito distintas (tanto na riqueza gerada – PIB per capita –, como pelos diferentes custos de vista), este indicador peca por ignorar a capacidade que essa economia e os seus agentes (famílias, empresas, ...) têm para conseguir pagar esses encargos fiscais.

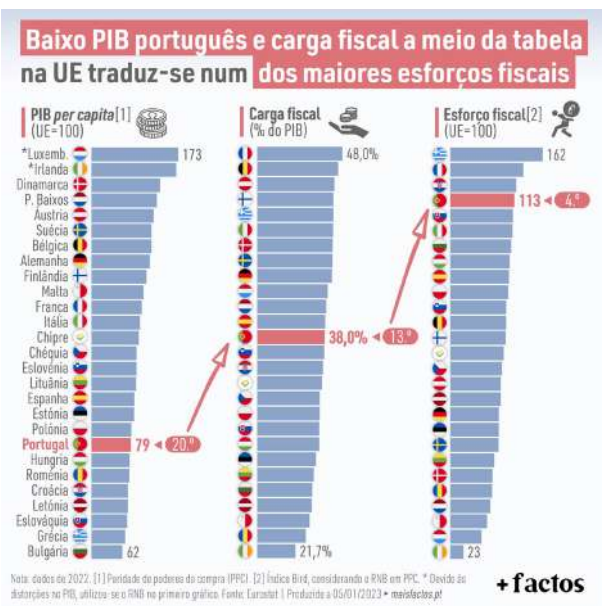
Vejamos com um exemplo concreto. Portugal e os Países Baixos têm cargas fiscais parecidas (38% em Portugal e 39% nos Países Baixos), ambos abaixo da média da UE. Mas o PIB per capita holandês é 30% superior à média da UE e o nosso está 21% abaixo, em paridade de poderes de compra. Este baixo nível de geração de riqueza em Portugal, reflete-se também em salários muito inferiores aos rendimentos dos holandeses. O nosso salário líquido médio é de pouco mais de 15 mil euros, e os holandeses recebem mais do dobro dos portugueses, em paridade de poderes de compra. Como tal, o impacto que uma carga fiscal percentual semelhante tem numa economia e na outra é claramente diferente.

Este esforço fiscal em Portugal conduz a uma taxa de poupança de apenas 6% nas famílias portuguesas. Por outro lado, a carga fiscal quase igual nos Países Baixos permite, ainda assim, alcançar taxas de poupança de 19% (números de 2022), ou seja, 3 vezes mais que os portugueses. E se considerássemos o valor nominal da poupança (e não a percentagem) a diferença seria ainda maior.

O conceito do esforço fiscal é fundamental para aferir o impacto que a carga fiscal tem no bolso dos contribuintes. Em termos de esforço fiscal, Portugal tem o 4.º mais elevado da UE, enquanto os Países Baixos estão do outro lado da tabela, com o 4.º mais baixo.

Em suma, é nos países com maiores rendimentos e mais desenvolvidos que a carga fiscal tende a ser mais elevada na União Europeia. No entanto, nesses países os contribuintes dispõem de maior capacidade económica para cobrir os seus encargos fiscais. A competitividade fiscal do país deve por isso ter também em conta o esforço fiscal, evitando que essa carga fiscal seja de tal forma pesada que se torne inibidora do crescimento económico, da acumulação de poupança e do bem-estar económico.

André Pinção Lucas e Juliano Ventura
8 de janeiro de 2024



É do nosso mar

VOX POP

Com o fim da medida IVA zero, o novo ano trouxe um aumento de preços em vários produtos alimentares. O pão, um dos bens essenciais para muitas famílias, está 6% mais caro desde a última semana, o que desagrada aos espinhenses.

MANUEL PROENÇA

1. O que pensa do aumento do preço do pão?

2. Acha que se justifica o valor que atualmente está a ser cobrado?

"Aumento do preço do pão vai desregular a vida das pessoas"

Paulo Sérgio, Espinho

1 – Não me parece que este aumento do preço no pão seja suportável para as famílias com mais necessidades económicas. O pão é um alimento diariamente consumido e a subida do preço, além do que irá acontecer com outros produtos alimentares, irá sobrecarregar ainda mais as famílias. Começa a ser cada vez mais difícil a vida para os cidadãos.

2 – Não me parece que se justifique o aumento no preço. É um bem alimentar que tem estado sempre a subir e, por isso, as famílias mais carenciadas terão mais dificuldades em comprar pão para as suas casas.

Manuela Boia, Espinho

1 – Isto já é quase um roubo! Há muita gente que, dentro de algum tempo, nem o pão conseguirá comer! O pão é e sempre foi considerado o alimento dos pobres e, qualquer dia, nem isso as pessoas conseguirão por nas suas mesas para comer. Parece-me que cada vez mais é insustentável para a maioria das famílias portuguesas, tendo em conta os respetivos ordenados e os aumentos brutais em tudo, não apenas no pão. Penso que muitos não conseguem viver com os ordenados até, pelo menos, ao final do mês.

2 – O preço que estava a ser cobrado já era um exagero. Penso que poderiam ter reduzido um pouco a margem de lucro, uma vez que já é bastante grande. Poderia haver um bocadinho mais de racionalidade, de forma a contribuírem para que as pessoas possam viver com dignidade.

António Oliveira, Espinho

1 – O aumento do preço do pão vai desregular a vida das pessoas que estavam habituadas a um determinado custo. Isto vai fazer com que, atrás disso, venham os aumentos em tudo. Para já, pelos preços que tenho visto, parece-me que ainda será suportável pelos portugueses, uma vez que o aumento deverá andar entre os dois a três cêntimos por unidade. Mas confesso que não sei muito bem o que virá por aí e por arrasto, ainda mais por estarem a falar em aumentos sobre as matérias-primas. Suponho que poderão vir por aí notícias piores.

2 – Não estou muito a par dos preços das matérias-primas, nem sobre a forma como é regulado o próprio mercado. Acho que há uma grande especulação à volta de tudo, sobretudo dos combustíveis e, até, do pão. Há uma grande movimentação de lóbis no mercado e é a população que acaba por sofrer, sem saber muito bem o que está a acontecer.

Óscar Rocha, Espinho

1 – Sobre as razões que levaram ao aumento, pouco sei. Aquilo que sei é que o preço do pão já aumentou e que considero uma exorbitância. É uma loucura e cada vez isto está pior. Penso que a subirem os preços, como o estão a fazer, isso não será suportável pelas famílias mais carenciadas. Há muitas famílias que vivem do consumo de pão e de pouco mais! Não tenho ideia de como estas famílias irão resolver o problema.

2 – Acho que o preço atual não se justifica. É muito caro. O preço das farinhas ainda não aumentou porque ainda estamos no início de janeiro. Presumo que as farinhas ainda são as que as padarias adquiriram no ano passado!

Maria Infância, Espinho

1 – Está tudo de uma maneira insustentável e demasiadamente caro, principalmente o preço do pão. Ainda não me posso queixar muito, mas sei que há pessoas com muitas dificuldades económicas que irão sentir, com certeza, o peso do aumento do pão nas suas vidas. Mas este aumento reflete-se em todos os bens essenciais. Acredito que algumas famílias vão sentir mais dificuldades no seu dia a dia porque os aumentos não são apenas para o pão. Não compro muito pão para casa, mas conheço algumas pessoas que sentem dificuldades em adquirir o pão que necessitam.

2 – Na minha opinião, o aumento no preço não se justifica. Quando rebentou a guerra na Ucrânia até se compreendeu o aumento, por causa dos custos com os cereais. Neste momento, não vejo razões para que as padarias aumentem o preço do pão.

opinião
Ricardo Fidalgo

A inércia faz-nos mal

- Cheira-me que hoje a noite vai ser calma.

- Ainda bem!

A conversa chega-me na diagonal e penso se terei ouvido bem, mas a continuação do diálogo não só confirma como aprofunda a ideia. Noite calma, pouca afluência, jornada de trabalho mais relaxada e uma série de previsões para as semanas seguintes, quase todas no mesmo registo.

Se estivéssemos a falar de urgências hospitalares (das que ainda há), óptimo sinal, que esta gripe anda realmente pesada e isso traduz-se em unidades sobrelotadas, macas aos montes nos corredores e profissionais sem mãos a medir. Mas não, não era um hospital.

Pelo que vou observando, a noite naquele restaurante flui, de facto, sem grande movimento – não está vazio, mas também não chega a estar cheio e não há grande rotatividade de mesas. Os primeiros clientes chegam tarde, os seguintes vêm aos pares, nada daqueles grupos grandes que compõem rapidamente a lotação. Ainda que não os veja do sítio em que estou, é impossível não passar o tempo a imaginar como vão reagindo os dois funcionários que já estavam cansados quando ainda não tinham começado sequer a trabalhar.

- Não me digas que vão entrar.

- Boa, aqueles viram o menu e não ficaram.

- Tinha de pedir a sobremesa mais elaborada?

- Só me faltava este, a sentar-se agora…

- Apaga a luz, para pensarem que estamos fechados.

- Era um arrozinho de pato para todos e ficavam arrumados!

Temo que esta inércia quase crónica esteja enraizada para lá dos recibos de vencimento. Grande parte de nós, simplesmente, não quer saber, principalmente se se convencer que está a dar a cara por terceiros e não por si próprio – erro crasso, se há coisa de que não devemos abdicar para ninguém é o brio e a consciência de sermos a melhor versão possível de nós próprios.

Não sei se pensaram ou se disseram, é a minha criatividade a desassossegar o cenário, mas a postura aponta neste sentido. Se fosse caso único, não me preocupava, mas a gritante falta de brio tem alastrado mais rápido do que os vírus da época.

Gente assim não pensa mais longe do que um par de horas. Não quer saber se a falta de movimento, repetindo-se numa noite e noutra e noutra, há-de obrigar a despedir pessoas; porque aí talvez já tenham passado os meses de labuta que dão direito a subsídio de desemprego e o ciclo recomeça. Vê-se não só nos restaurantes (onde é tão fácil o cliente perceber que a sua chegada incomodou o funcionário), mas em muitos outros sítios. O que dizer dos estafetas que deixam avisos (provavelmente escritos antes do início do frete) de falta de entrega por ausência do destinatário e a campainha nunca chegou a tocar? Ou do clássico “só há o que está exposto”, porque dá muito trabalho ir ver se o tamanho necessário está em stock? Ou, até, dos que despacham o atendimento para um colega mais solícito e/ou menos descarado?

Sem falsos moralismos, todos os que são ou alguma vez foram empregados por conta de outrem têm dias mais produtivos e outros menos. Semanas em que estão motivados, outras em que nem por isso. Meses em que é impossível aturar o chefe. Mas isso não pode e não deve significar regozijo por ausência de clientes ou falta de vontade para prestar um serviço (ao menos) digno.

Os ordenados, em média, são vergonhosamente baixos e isso explica parte desta atitude: se as pessoas não se sentem valorizadas, tendem a não valorizar também, a deixar andar; se o que ganham num mês já não chega sequer para as despesas básicas, começa a faltar combustível para encarar o trabalho, para sentir que estar ali, a fazer aquilo, vale a pena.

No entanto, temo que esta inércia quase crónica esteja enraizada para lá dos recibos de vencimento. Grande parte de nós, simplesmente, não quer saber, principalmente se se convencer que está a dar a cara por terceiros e não por si próprio – erro crasso, se há coisa de que não devemos abdicar para ninguém é o brio e a consciência de sermos a melhor versão possível de nós próprios.

Quem lidera o país tem o dever de promover melhores condições de vida para o povo; quem lidera as empresas tem de perceber como motivar os colaboradores, como contornar esta perigosa letargia. Isto partindo do pressuposto que as chefias, públicas ou privadas, não estão acometidas de igual falta de brio. O que, nomeadamente no caso daquelas, me deixa sérias dúvidas.

Gostava que 2024 nos fizesse mais interessados, mais empenhados nas nossas causas, maiores ou menores. A começar pelos importantíssimos actos eleitorais que temos no calendário e que merecem mais atenção do que a apatia generalizada que se vem instalando. Em ano de celebração do meio século do 25 de Abril, podíamos bem tornar-nos briosos cidadãos. Com isso, quem sabe?, talvez abramos caminho para estarmos, no geral, a construir a paz com a nossa consciência.

P.S.: Foi na minha passagem pel’O JOGO que recebi algumas das mais importantes lições de brio. Numa área em que as paixões são exacerbadas, e já então com algumas limitações de recursos, aquela redacção trabalhava com uma dedicação e um profissionalismo que, acabado de sair da universidade, me fizeram entrar no mercado de trabalho pela porta certa. Sei que é assim que se continua a fazer jornalismo por ali, bem como nos outros órgãos de um grupo que ameaça implodir a qualquer altura. Aquela gente, que nunca se satisfez por ter menos trabalho - pelo contrário -, merece que tudo seja feito para contrariar o que lhe vaticinam. E nós, sociedade, devíamos também fazer por merecer esse tipo de jornalismo sério que começa a entrar em vias de extinção. ●

necrologia

† RAUL ANTÓNIO DE SÁ SIL
MISSA DE 2.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

Esmoriz – Silvalde
(Av. 29 de Março Esmoriz)

Sua família, vem por este meio comunicar que será celebrada missa, por alma do seu ente querido, dia 14, domingo, às 8 horas da manhã, na Igreja Paroquial de Silvalde. Desde já agradecem a todos quantos participem na Eucaristia.

Silvalde, 11 de janeiro de 2024

† ANTÓNIO JOSÉ LOPES
MISSA DE 2.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

Sua esposa, filhos e restante família vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 17, quarta-feira, pelas 19 horas, no Auditório do Salão Paroquial de Espinho. Desde já se agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Maria José Lobo Godinho
António José Godinho Lopes
Justino Manuel Godinho Lopes

Espinho, 11 de janeiro de 2024

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

† GEORGETA DE JESUS FERNANDES
MISSA DO 1º ANIVERSÁRIO

Recordando-a com muita saudade seu marido, filhos, genro e demais família vêm por este meio comunicar que será celebrada missa, por sua alma, terça-feira, dia 16, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta.
A família desde já agrade.

Anta, 11 de janeiro de 2024

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

† ANTÓNIO PINHAL GOMES DA SILVA
[MASSAS] 17/01/2024

Na passagem do 20.º aniversário do seu falecimento sua família recorda-o com profunda saudade.

FARMÁCIAS
Serviço de turnos do concelho de Espinho
9 às 24 horas | Após as 24 horas o atendimento é efetuado, exclusivamente, através da **LINHA 1400**

quinta 11	**Farmácia Conceição** Rua S. Tiago, n.º 701 - Silvalde	227 311 482
sexta 12	**Farmácia Mais** Rua 19, n.º 1412 - Anta	227 341 409
sábado 13	**Farmácia Machado** Av.ª Central Sul, 1275 – Paramos	227 346 388
domingo 14	**Farmácia de Anta** Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109
segunda 15	**Farmácia Teixeira** Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	227 340 352
terça 16	**Farmácia Santos** Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
quarta 17	**Farmácia Paiva** Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250

CONTACTOS ÚTEIS

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

PUB
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

PUB
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 · ORTONDONTIA (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

PUB
Especialidade em Peixe de Mar
Os Melinhos
Restaurante Marisqueira
Rua 2, n.º 1269 - 4500-261 Espinho • Telef. 220193486 • Tlm. 916921089

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

PUB
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

defesa-ataque

Entrevista.

"Sempre gostei de colocar em prática aquilo que sabia"

Paulo Freitas, diretor da secção de natação do SC Espinho. p16 e 17

Futebol popular.

Jogo da Taça Associação interrompido

Jogadores do Bairro Ponte de Anta terão agredido o árbitro. p18

São Silvestre.

"Edição memorável e uma aposta ganha"

Corrida mobilizou 1400 atletas, num total de 2100 participantes no evento. p19

BADMINTON

© FRANCISCO AZEVEDO

Novasemente GD não baixa a guarda e quer continuar a crescer

Os últimos anos foram de grande dificuldade para a secção de badminton do Novasemente GD. Com a pandemia e a ausência de um espaço para treinar, os escalões de formação desapareceram e a extinção da modalidade no clube esteve em cima da mesa.

MANUEL PROENÇA

O Novasemente GD, que já esteve entre os melhores do badminton nacional, desenvolve atualmente um trabalho de recuperação nos escalões de formação e aposta na competição dos seniores. Um percurso com muitos altos e baixos e que luta agora pela estabilidade.

"Tivemos uma crise muito grande na altura da pandemia, por ausência de treinos. Só os seniores é que podiam treinar porque tínhamos a equivalência a uma equipa profissional, já que estávamos na 1.ª Divisão Nacional. Os restantes escalões estiveram parados", recorda o treinador e diretor da secção, Luís Pinto.

"Para agravar a situação, surgiu uma outra crise no pós-pandemia, por falta de instalações desportivas para a prática da modalidade. A formação eclipsou-se e caiu a pique, com danos que ainda se repercutem na atualidade. Foi uma machadada enorme", acrescenta.

Quase um ano sem espaço para treinos trouxe consequências drásticas com muitos atletas a abandonarem a modalidade. "Não fomos só nós que sofremos com isto, mas também a vizinha Académica de Espinho. Foi uma situação que surgiu de um momento para o outro, sem qualquer aviso por parte do Município de Espinho e sem um prazo para nos podermos adaptar ou para encontrarmos, antecipadamente, uma solução", recorda Luís Pinto.

Neste quadro, muitos atletas foram treinar para Gaia, levando à extinção dos escalões de base. "Os miúdos que atualmente estão no clube são novos atletas que captámos, com um inimaginável esforço", sublinha o responsável.

A época que findou a 31 de dezembro de 2023, "foi de construção e de recuperação da secção, sobretudo a nível dos escalões de formação", evidencia o treinador, dizendo que o clube "partiu do zero". Luís Pinto considera que, apesar de tudo, a época passada "foi muito interessante" pois conseguiram alcançar objetivos "quer em termos de crescimento, quer a nível de resultados desportivos".

> **Temos a sorte de estarmos ligados a um clube como o Novasemente GD que tem o futsal. Há no clube atletas com irmãos mais novos e foi por aí que conseguimos trazer novos praticantes"**
>
> Luís Pinto, badminton do Novasemente GD

Futsal ajuda a fomentar a formação

O trabalho de captação de atletas tem sido uma das grandes batalhas. No entanto, Luís Pinto diz que tem acontecido algo de invulgar no clube. "Temos a sorte de estarmos ligados a um clube como o Novasemente GD que tem o futsal. Há atletas com irmãos mais novos e foi por aí que conseguimos trazer novos praticantes", explica o responsável. "Isto é algo de invulgar e deixa-nos profundamente orgulhosos e motivados para o trabalho que temos de encetar, sobretudo no que respeita a fazê-los gostar do badminton", acrescenta.

Porém, Luís Pinto não quer baixar a guarda e considera importante fazer um trabalho de divulgação e de captação. "O badminton é uma modalidade que não é vista na televisão e é muito pouco divulgada. Por isso, o nosso objetivo será inverter isso. Vamos tentar retomar o percurso normal de irmos às escolas, apoiando o desporto escolar. Pretendemos crescer ainda mais nesta nova temporada", dá nota.

Escola de Paramos é a base do Novasemente GD

O clube regressou ao pavilhão da Escola de Paramos, onde estava a treinar antes de lhe serem retiradas as chaves das instalações. "As nossas instalações atuais são na generalidade boas, mas começam a ser curtas", admite Luís Pinto, explicando que têm apenas quatro campos disponíveis, o que não deveria permitir mais do 12 jogadores por treino. "Temos alturas em que estão a treinar, em simultâneo, cerca de 20 atletas, o que é demasiado e pouco produtivo", diz.

A situação da ausência de espaço foi, felizmente, ultrapassada, mas Luís Pinto recorda o episódio com grande mágoa e tristeza. "No dia 3 de julho de 2022 fomos chamados à Câmara Municipal de Espinho. Pensávamos que iríamos falar da próxima época, mas quando lá chegámos disseram-nos para entregarmos as chaves do pavilhão. Perguntámos o que iria acontecer a partir daí e a resposta foi um 'logo se vê!' Com isto andámos sem treinos durante quatro meses", lembra o treinador, acrescentando que "os responsáveis da Câmara, na altura, não mediram bem as consequências tomado" e que "cerca de 80 miúdos iriam ficar sem praticar desporto".

Luís Pinto salienta o "bom entendimento e a cooperação" que houve entre o Novasemente GD e a Académica de Espinho, o que levou a que a situação ficasse resolvida, provisoriamente, na última semana de 2022.

Centro de alto rendimento em Espinho

Embora estejam a ser dados os primeiros passos na formação, o crescimento dos escalões de competição já se está a notar com a passagem de alguns juniores a seniores. "Neste momento ainda não podemos competir com os melhores a nível nacional, mas temos dois atletas juniores que estão nas seleções nacionais e vão participar num estágio ainda em janeiro. É neste sentido que pretendemos aumentar o nível competitivo", explica Luís Pinto.

Segundo o responsável, está pensada a criação de um Centro de Alto Rendimento Regional de Espinho. "É um projeto do Município de Espinho, da Académica de Espinho e do Novasemente GD juntamente com a Federação Portuguesa de Badminton. O objetivo será o de iniciarmos em setembro próximo", revela. •

DADOS
25 ATLETAS
SUB-13 A SUB-19
SENIORES MASCULINOS

CAMPEÕES ZONAIS 2023
SUB17
RODRIGO RIBEIRO (PARES MISTOS)
SUB19
PEDRO ALMEIDA (SINGULAR HOMEM)
NUNO MELO (PAR HOMEM)
PEDRO OLIVEIRA (PAR HOMEM)

CAMPEÃO NACIONAL 2023
SUB19
PEDRO ALMEIDA (PAR MISTO)

SELEÇÕES NACIONAIS
SUB17
RODRIGO RIBEIRO
GABRIEL BOTELHO
SUB19
PEDRO ALMEIDA
SÉNIOR
MARIANA PAIVA

PAULO FREITAS

"Se não consegui que o SC Espinho tivesse uma piscina própria, tenho que dar o lugar a outras pessoas"

NATAÇÃO. Após mais uma época de sucesso na natação do SC Espinho, Paulo Freitas foi eleito como Dirigente do Ano, na última Gala do Desporto. Apesar disso, o responsável entende que está na hora de vestir o roupão e deixar o cargo, depois de 25 anos de funções. O sonho de ter uma piscina própria ao serviço do clube vai manter-se vivo.

© ISABEL FAUSTINO

GONÇALO RIBEIRO

Recebeu o prémio de Dirigente do Ano na última edição da Gala de Desporto. Estava a contar com essa distinção?
Não estava a contar, porque acho que há muita gente a fazer tantas coisas válidas. Para mim, este prémio está relacionado com os resultados que as secções de desporto adaptado, masters e natação pura tiveram.
No entanto, acho que existem dirigentes que fazem um bom trabalho mesmo sem alcançar resultados, trabalho esse que pode ser muito mais válido e que tenha sido sujeito a mais sacrifício. Esses dirigentes nunca são compensados.
É muito fácil compensar um diretor que tenha bons resultados, que se calhar até tem melhores condições para chegar lá. No nosso caso, temos uma luta diária muito forte para manter esses resultados.
Curiosamente não é a primeira vez que recebe essa distinção. Como se sentiu quando foi novamente premiado?
É claro que me sinto bem, é algo que ajuda a combater o desânimo que, por vezes, sentimos no dia a dia, de querer fazer mais e de não poder. Estes prémios são um balão de oxigénio, uma vez que estes dias maus acabam por acontecer, mesmo que também haja dias em que conseguimos ultrapassar aquilo que achamos que é mais complicado.
É sempre bom ser galardoado dessa maneira e agradeço a quem propôs o meu nome e a quem votou. Sendo eu o chefe de secção e surgindo uma candidatura minha ao prémio, pressupõe-se que fui eu que a enviei, mas não é verdade.
Há oito anos, quando já tinha ganho esse prémio, não tinha enviado a candidatura. Normalmente, envio o nome de toda a gente, sou daquelas pessoas que reservo restaurante para os nadadores e esqueço-me de marcar para mim. Até tenho problemas em estadias em que vamos para um hotel e falta quarto para alguém e essa pessoa sou eu.
Nunca conto comigo, as pessoas podem pensar que é demasiada modéstia, mas não é o caso. Já tenho tido alguns dissabores por causa disso, que, felizmente, têm-se resolvido.
Como diretor desportivo, que ações é que desenvolve?
Lido muito com a questão logística, tenho de coordenar os transportes com nadadores e pais, de forma a perceber como e quando vamos para uma determinada competição.
Também tenho de coordenar, com a nossa associação, a hora de aquecimentos e comunicar essa informação aos treinadores, tal como explicar como funciona o regulamento, de forma a perceber como se pode proceder em determinada situação.
Desta forma, os treinadores vão perceber como podem fazer os planos com os nadadores.
Além de tudo isso, tenho de proceder de maneira a que os pais e os nadadores não tenham de ter nenhuma preocupação que vá além da água e acompanho as provas como delegado. Qualquer problema que exista, tenho de dar a cara. É este o meu papel.
Os pais têm de acompanhar sempre as deslocações ou é algo opcional?
É opcional, só acompanham aqueles que querem. Normalmente querem sempre acompanhar e se não o fazem é porque trabalham no fim de semana ou porque não têm mesmo possibilidades. As pessoas não sabem o que é ir a Viseu e gastar dinheiro em combustível e portagens mais o preço da estadia. Não é fácil.
A que é que se devem os bons resultados da secção?
Ao trabalho de todo um ano de sucesso. Repare-se no caso do Rodrigo Rodrigues que acabou por rumar ao FC Porto. O atleta quer participar nos Jogos Olímpicos, Campeonato da Europa e do Mundo e sabe que aqui não tínhamos condições. No FC Porto têm três turnos para dar treino e o Rodrigo pode escolher quando ir, há uma estrutura montada. No SC Espinho, os nossos treinadores têm empregos e só podemos dar o treino no final do dia. Algo que seria viável era termos treinadores a tempo inteiro, por conta do clube e chave na mão para abrir e fechar a piscina quando quisermos.
Não tendo essas condições, que às vezes parecem fáceis de obter, mas não são, é impossível manter esses atletas. Mesmo assim, conseguimos fazer alguns milagres com os treinadores que temos.
O Rodrigo foi campeão e recordista nacional, sendo ainda convocado para a seleção, enquanto treinava em piscinas de 25 metros e ganhava as provas em piscinas de 50 metros. Ninguém acredita, mas é verdade. Nenhum nadador treina em 25 para ganhar em 50.
O clube poderá vir a ter as condições desejadas?
Só quando tiver piscina própria.
Acredita que isso poderá acontecer?
Já acreditei. Tomei uma decisão, há cerca de meio ano, que o meu último dia no clube seria a 31 de dezembro de 2025. Se não consegui que o SC Espinho tivesse uma piscina própria, tenho que dar o lugar a outras pessoas, porque posso ser eu o problema para essa situação.
Desta forma, deixo a secção entregue para não cair. Se uma pessoa sair de um dia para o outro, por muito organizada que esteja a estrutura da secção, irá causar muitos problemas para o seu sucessor.
Está a preparar a sua sucessão?
Exatamente, que estará relacionada com a responsabilidade dos trei-

© ISABEL FAUSTINO

nadores, uma vez que alguns deles tiraram o curso de alto rendimento especializado na natação, embora estejam a fazer outras coisas, bem diferentes, no seu emprego.
Vão ter de assumir essa responsabilidade e já tenho uma pessoa que, por exemplo, controla o site. Nesse aspeto, tento manter-me de fora, apesar de manter a exigência, que até resultou na criação de alguns conflitos, que surgem também porque essa pessoa é da minha família.
Ela é coordenadora dos treinadores, foi a principal treinadora do Rodrigo Rodrigues, trata de inscrições, entre outras coisas. É o meu braço direito, alguém a quem posso dizer aquilo que quero, sendo que por vezes até me arrependo de algumas coisas que digo, porque é minha filha, a Rita Freitas. É uma das pessoas mais competentes que conheço na natação, mas sou suspeito nessa situação.

Será a Rita a assumir o seu lugar?

Não será ela, mas sim o seu companheiro. Também é um antigo nadador, tem essa experiência e tem vindo a ganhar experiência administrativa ao meu lado. Este projeto é para ser continuado por eles.

Acredita verdadeiramente que você é o problema?

Às vezes começo a achar que sim, porque a mudança de gerações que se está a fazer, tanto na sociedade como na política, tem vindo a retirar pessoas da minha idade.
A geração que está a assumir é a do meu genro, o André Costa, que espero que consiga ter sucesso, e da Rita.
Possivelmente, o diálogo já não é compatível entre mim e as novas gerações. A geração deles poderá ter outro tipo de linguagem e chegam aonde querem dessa maneira, algo que já não consigo fazer.
Estou com receio de que, ao desempenhar estas funções, esteja a travar processos que eles sejam capazes de resolver com menos dificuldade, quando estiverem em funções.

Está há 25 anos na secção, tem muita experiência, o último ano foi de sucesso e vai passar a função para alguém sem experiência no cargo...

Mas tem experiência de acompanhamento da secção, porque quem se segue, quer seja meu genro ou não, nada desde os seis anos e foi várias vezes campeão nacional.
Portanto, já está habituado a vários problemas que aconteciam. Agora, está do outro lado, a acompanhar outros problemas. Havia um aspeto que o André desconhecia, relacionado com a contabilidade, que, agora, já tem vindo a trabalhar comigo. Há certas vertentes que já domina melhor do que eu.
Como já foi referido, fui eleito Dirigente do Ano graças aos êxitos da secção. E? Há oito anos também tinha recebido esse galardão e a secção não ganhou praticamente nada com isso. Ganhou o reconhecimento das pessoas e pouco mais. Ninguém nos deu uma piscina nova, nem condições melhores.

Trocava o prémio por uma piscina renovada?

Trocava, sem dúvida. Se me dissessem que iria haver uma piscina nova, mas teria de ir embora, largava tudo na hora. Sou uma pessoa de ideias fixas, no dia em que digo que faço alguma coisa é porque faço mesmo e não volto atrás.
Sei aquilo que vou deixar aqui. A minha filha e o meu genro têm um bebé com um mês e meio, que terá pouco mais de dois anos, quando sair do cargo. Nem sequer estou a ponderar ficar por causa dessa questão, porque esse é um problema que terão de ultrapassar sem mim. Tem mesmo que ser.
Se estou aqui há tanto tempo e não consegui arranjar melhores condições, tenho de dar o meu lugar a alguém.

Vai manter-se ligado ao clube de alguma maneira?

Claro. Há certas coisas em que poderei ajudar naquilo que for necessário.

Com alguma função em concreto?

Desempenhando alguma coisa que esteja ligada aos patrocínios possivelmente, porque as pessoas já me conhecem. Tenho de dar a conhecer as pessoas que estão comigo.

Antes de se tornar diretor da secção, tinha alguma ligação à modalidade?

Nem sabia que havia natação no SC Espinho. A minha esposa dava aulas à noite e trazia as nossas filhas para a natação e houve uma altura em que tive de ser eu a assumir a tarefa. Estive um ano e meio a ver a minha filha a nadar, até que fui oferecer os meus serviços ao clube. Já tinha experiência como presidente de Os Mochos durante quatro anos. O meu pai, Américo Freitas, foi dirigente do Rio Largo e passou-me o "bichinho" do dirigismo.

O que é que tem de atraente a gestão da secção de natação do SC Espinho?

Sempre gostei de colocar em prática aquilo que sabia. Durante toda a vida fui empregado de escritório, administrador, e achei que havia coisas simples de se fazer que poderiam dar ênfase àquilo que se passava na secção.
Por vezes, devido à não resolução desses problemas básicos, a secção não andava para a frente. Uma das coisas que fiz quando assumi o cargo, foi tentar perceber como funcionava a secção, e fiz isso durante dois anos.
Tentei perceber porque é que não havia condições financeiras e logísticas para o clube participar em certas provas. Depois de perceber como é que as coisas funcionavam, coloquei em prática aquilo que sabia.

Que medidas tomou?

A secção de natação do SC Espinho foi a primeira a ter quotas, porque achava que o clube tinha de saber aquilo que a secção recebia. Se o clube me passasse as quotas, era fácil fazer as contas. Todos os meses mandamos um mapa daquilo que recebemos.
A secção de natação nunca teve problemas financeiros, nem ficou a dever nada a ninguém. Assumi a responsabilidade em alguns milhares de euros que nunca mais vou recuperar, mas isso é um problema meu. Houve sempre gestão e só se investiu o dinheiro da secção.
Sempre quis que esta secção fosse respeitada em qualquer lado e isso aconteceu com a Lacatoni. A marca teve problemas com outras secções e tinha-nos dito que não nos forneciam equipamento. Quando os questionei, disseram que isso acontecia porque não pagávamos. Garanti que ia pagar e foi isso que fiz no dia seguinte.

> *"Temos uma luta diária muito forte para manter esses resultados"*

Acabámos por mudar, porque percebemos que lidar com equipamentos de marcas não é viável para a secção de natação. Mudam os equipamentos e obrigam a secção toda a mudar, algo que não é viável.
Consegui arranjar um fabricante, que mantém sempre a linha que queremos. Temos um fato de treino que já leva oito anos seguidos e está sempre atualizado. Há uma alteração ou outra, por causa do patrocinador, mas tem sempre a mesma linha.
É assim que tem de ser gerido, não podemos estar sempre a mudar porque os pais também não podem. •

© ISABEL FAUSTINO

© ISABEL FAUSTINO

defese-ataque

FUTEBOL

Vitórias no novo ano

O SC ESPINHO entrou com o pé direito em 2024 com uma vitória no Campeonato Sabseg, a principal divisão da Associação de Futebol de Aveiro, por 3-0, ante o FC Cesarense. A conjugação de resultados permitiu ainda ascender ao segundo lugar da tabela classificativa.

O avançado Rafa inaugurou o marcador, aos 9 minutos com uma assistência de Vilas Boas. Ângelo Oliveira, numa transição, ampliou ainda antes do intervalo (37 minutos) e Diogo Pedras fechou a contagem a cinco minutos do final do tempo regulamentar.

O próximo jogo dos espinhenses é em Fermentelos, clube que está na 10.ª posição da tabela, no próximo domingo.

Na 1.ª Divisão Norte, o GD Ronda foi a Argoncilhe conquistar uma vitória por 1-2. Os guetinenses marcaram por Vando aos 3 minutos e por Ramalho, aos 8 minutos e acabaram por sofrer um golo, no final, em tempo de compensação. •

CAMPEONATO SABSEG

SC ESPINHO	FC CESARENSE
3	0

JORNADA 16. 07/01/2024
Estádio Campo Joaquim Domingos Maia, em Nogueira da Regedoura

CARTÕES V	CARTÕES A	SUBST	AS EQUIPAS		SUBST	CARTÕES A	CARTÕES V
			Miguel Borges	Bruno Silva			
		86	Filipe Bastos	Rafael Pinto			
		73	Duarte Soares	Gonçalo Costa	46		
			Alex Petrice	Alex Santos			
			Vilas Boas	Luca Lottito			
			© João Ricardo	Renato Pires	61	38	
			Filipe Leite	Regufe	72		
			Ministro	Chapinha			
		73	Rafa	Gonçalo Marques			
		67	Ângelo	Carlitos ©	46		
		86	Filipe Castro	Mário	72		
			João Ferreira T	**Porto Gomes**			
			Matt Silva	Luiz			
		73	Tomás Martins	Miguel Duarte	46		
		73	Diogo Pedras	Guimarães	61		
		86	Duarte Santos	Jota	46		
		67	Denilson	Cristiano Rocha			
			Rodrigo Dias	Afonso Ventura	72		
		86	Cerqueira	Barbosa	72		

ÁRBITRO: Eduardo Ribeiro (AF Aveiro) **ÁRBITROS AUXILIARES:** João Costa e Diogo Oliveira **AO INTERVALO:** 2-0 **MARCADORES:** 1-0, por Gonçalo Costa (8, ag); 2-0, por Ângelo Oliveira (37); 3-0, por Diogo Cardoso (85)

CLASSIFICAÇÃO

		J	V	E	D	F-C	P
1	**U. Lamas**	**16**	**13**	**2**	**1**	**38-9**	**41**
2	SC Espinho	16	10	4	2	31-12	34
3	Ovarense	16	10	3	3	40-17	33
4	P. Brandão	16	10	3	3	24-15	33
5	Oliveira Bairro	16	8	6	2	28-15	30
6	ADC Lobão	16	8	4	4	26-15	28
7	RD Águeda	16	8	3	5	23-22	27
8	Pampilhosa	16	5	6	5	16-19	21
9	SC Bustelo	16	5	4	7	16-17	19
10	Fermentelos	16	5	3	8	22-27	18
11	Canedo FC	15	4	5	6	17-22	17
12	Juveforce	16	4	5	7	16-27	17
13	Fiães SC	16	3	5	8	15-27	14
14	SC Esmoriz	16	2	8	6	16-26	14
15	ESTARREJA	16	3	5	8	18-23	14
16	Alba	16	3	4	9	18-27	13
17	FC Cesarense	15	3	2	10	15-29	11
18	UD Mansores	16	2	2	12	15-45	8

16.ª JORNADA

Estarreja	1-0	Alba
Canedo FC	0-0	SC Esmoriz
JuveForce	0-5	U. Lamas
P. Brandão	2-0	UD Mansores
Pampilhosa	2-2	Ovarense
RD Águeda	0-0	ADC Lobão
SC Bustelo	2-0	Fermentelos
SC Espinho	3-0	FC Cesarense
Fiães SC	0-0	Oliveira Bairro

FUTEBOL POPULAR

Quinta de Paramos chega invencível a 2024

A formação paramense ainda não perdeu qualquer ponto no campeonato e venceu os dois jogos que disputou na Taça Associação. O técnico Peralta não esconde alguma surpresa pelos resultados conseguidos, mas revela ter os pés na terra sobre o desfecho final do campeonato.

©AFECTARQUIVO

GONÇALO RIBEIRO

DEPOIS DE MAIS de um mês de pausa, os jogos da 1.ª e 2.ª divisão estão de regresso. O campeonato esteve parado, mas a bola continuou a rolar com a realização de duas jornadas da Taça Associação. A última, disputada no último fim de semana, encerrou com alguns resultados surpreendentes.

No grupo A, a jornada foi sinónimo de golos. O Cantinho da Ramboia venceu por 7-3 a Associação Esmojães, enquanto a AD Guetim venceu os Magos por 2-3.

No grupo B, ninguém fico a sorrir, com o GD Outeiros a empatar 0-0 com os Morgados e o Desportivo da Ponte de Anta a ficar-se pelo 1-1 frente aos Estrelas Vermelhas.

O Rio Largo vai dando passos firmes rumo ao apuramento depois de ter vencido por 4-1 os Águias de Paramos, no grupo C, mesmo que o Cruzeiro tenha aplicado a goleada do fim de semana, vencendo por 7-1 a Lomba.

O GD Idanha venceu os Estrelas Ponte de Anta por 0-5, naquele que foi o único jogo disputado no grupo D, uma vez que o encontro entre Novasemente e Bairro da Ponte de Anta foi interrompido.

Quinta de Paramos só sabe ganhar

Uma das equipas que folgou na última jornada da Taça Associação foi a Quinta de Paramos, líder do Grupo D e da 1.ª Divisão. A formação treinada por Peralta tem estado imparável, conseguindo igualar o número de jogos com o número de vitórias, nas duas competições.

A forma da equipa paramense tem surpreendido muitos, incluindo o próprio treinador.

"Não estava à espera deste início de campeonato. Sabíamos que íamos ter muitas dificuldades, mas está a correr muito bem. Ainda assim, os adversários têm sido complicados e nenhum jogo foi fácil", revela o mister.

A sensação de surpresa que os paramenses deixaram em muita gente também pode ser fruto das expectativas do clube para 2023/2024, uma vez que o "campeonato nunca foi o principal objetivo", afirma.

O técnico mantém os pés no chão na hora de revelar os objetivos para época e admite que "seria ótimo manter o lugar até ao final do ano", mas sublinha que o objetivo passa por lutar pelos três pontos em cada jogo. Peralta revela-se consciente de que, apesar do grande arranque, o campeonato ainda vai a meio e acredita que a paragem pode ter sido benéfica para algumas equipas.

Quase um mês sem competir

Como já referido, a Quinta de Paramos foi uma das equipas que não jogou no último fim de semana, deixando os líderes do campeonato como uma das formações com mais tempo sem jogar. O último encontro disputado pelos paramenses realizou-se a 16 de dezembro, na vitória de 8-0 frente às Estrelas da Ponte de Anta, a contar para a Taça Associação. Esta paragem prolongada deixa o treinador ligeiramente receoso, admitindo que a equipa poderá estar um pouco enferrujada. "Não deixámos de parar de treinar, apenas reduzimos o ritmo, mas uma paragem de várias semanas não deixa de ser prejudicial", assume.

O próximo jogo dos líderes invictos do campeonato será contra a Novasemente, 6.º classificado do campeonato, no próximo sábado, dia 13 de janeiro, às 15h00.

Relativamente ao próximo oponente, Peralta considera que a sua equipa irá ter um desafio "bastante complicado", afirmando que a equipa de Anta "não está no lugar que merece", tendo em conta a qualidade da mesma. •

SÃO SILVESTRE 2024

Recorde de participantes e atleta do EV Peraltafil no pódio

A edição de 2024 teve um recorde de 2100 participantes. Cerca de 1400 atletas participaram na principal corrida que animou a manhã de domingo. Running Espinho levou à prova 60 atletas e o ginásio LS Fitness (35 atletas) e o SC Espinho/António Leitão (25) estiveram entre os clubes com mais participantes.

© ISABEL FAUSTINO

© ISABEL FAUSTINO

© ISABEL FAUSTINO

© ISABEL FAUSTINO

MANUEL PROENÇA

A NONA EDIÇÃO da São Silvestre de Espinho, que se realizou no domingo [7 de janeiro], foi um sucesso. Quem o afirma é Mário Rui Dias, presidente do Running Espinho, coletividade organizadora do evento em parceria com o Município.

"Foi uma edição memorável e uma aposta ganha", evidencia Mário Rui Dias apontando para o facto de terem alterado a realização da prova para uma manhã. "Isso trouxe muitas pessoas, naturalmente com a ajuda do bom tempo. Foi uma aposta ganha não só pela afluência de atletas e de famílias ao evento, mas também pela grande adesão da população de Espinho a assistirem e a incentivarem os atletas", explica o dirigente que considera que "o saldo é muito positivo e só não será perfeito porque há sempre constrangimentos e incómodos junto dos residentes com uma organização do género".

Mário Rui Dias garante que a organização "não teve qualquer reclamação por parte dos participantes" e que registou "centenas de elogios à forma como decorreu o evento e à maneira como a cidade acolheu todas as pessoas que vieram participar".

O evento ficou marcado pela participação de 2100 pessoas, entre as quais 1400 correram na principal prova, nos 10 Km. Foi, por isso, no entender da organização, "um sucesso, aliado ao maravilhoso ambiente que foi proporcionado pelas coletividades que se juntaram com as animações ao longo do percurso. Foi uma festa do desporto e da corrida na cidade de Espinho", sublinha Mário Rui Dias.

Para o dirigente do Running Espinho, "os atletas vão gostando, cada vez mais, de estar presentes na nossa São Silvestre que vai sendo já uma referência entre a comunidade do atletismo. Tivemos uma frente de corrida muito competitiva, com muitos aspetos táticos que foram muito engraçados de observar ao longo da corrida. Isto tornou a prova ligeiramente mais lenta do que o habitual, apesar de ser, praticamente, o mesmo percurso", refere.

Estratégias para vencer

Nos dois últimos anos, Francisco Rodrigues, do SC Braga, venceu a prova com cerca de 29 minutos e este ano, Nuno Lopes ganhou com pouco mais de 30 minutos. "Isto não se deveu a falta de competitividade, mas às estratégias dos próprios atletas em prova que já começam a conhecer bem o percurso e a perceber em que locais podem atacar", diz Mário Rui Dias.

O responsável pela organização apenas lamenta que tenha havido algumas desistências de última hora. "Houve clubes de referência nacional que proibiram os seus atletas de participarem", afirma Mário Rui Dias, acrescentando que "um desses atletas foi o Francisco Rodrigues que, no próximo fim de semana, irá disputar o Campeonato Nacional de Estrada. Esta terá sido a única contrariedade porque os que cá estiveram ficaram muito satisfeitos", evidencia.

Mário Rui Dias confessa que "a organização está muito satisfeita com a participação dos clubes e coletividades de Espinho. Houve atletas de Espinho no pódio e no top 20, o que demonstra que o concelho está bem apetrechado para disputar as mais diversas corridas a nível nacional, ombreando com os clubes de referência. O Nuno Lopes, embora seja atleta do Vitória FC, é treinado por um espinhense, o professor Jorge Ramiro. Por isso, Espinho está sempre presente nos vários eventos do atletismo nacional", conclui.

Nuno Lopes e Carla Martinho venceram em Espinho

Sadino Nuno Lopes foi o grande vencedor da edição de 2024 da São Silvestre de Espinho. Ricardo Pereira, dos Estrelas Vermelhas de Silvalde, obteve a medalha de prata.

Nuno Lopes completou os 10 Km da prova em 30m37s, com menos quatro segundos que Ricardo Pereira, atleta dos Estrelas Vermelhas (EV) Peraltafil, que alcançou a segunda posição da classificação geral e foi, por isso, o representante de um clube espinhense melhor classificado na prova. João Almeida, atleta do RD Águeda ficou no terceiro lugar, com mais sete segundos do que o primeiro.

Gil Maia, atleta do SC Espinho/António Leitão obteve a sétima posição com o tempo de 32m13s, Vítor Santos dos EV Peraltafil foi 12.º classificado (32m37s) e Ângelo Pereira, do SC Espinho/António Leitão o 13.º classificado (32m37s).

A prova feminina foi ganha por Carla Martinho (RD Águeda), com o tempo de 34m12s. Andreia Santos, atleta do CSRDC Santiago que cumpriu a distância em 34m30s chegou no segundo lugar.

Patrícia Ferreira, do SC Espinho/António Leitão foi a espinhense melhor classificada com a quarta posição sem seniores femininos e o tempo de 39m59s.

No masculino, sub-23, a jovem promessa do atletismo espinhense, Rui Ferreira, com a camisola do SC Espinho/António Leitão, conquistou o terceiro lugar do pódio com 34m16s. Tiago Rosas e Márcio Dias, também com a camisola dos tigres, ficaram, respetivamente, com o quarto e quinto lugares.

Destaque, também, para Vítor Santos que alcançou o segundo lugar do pódio no escalão M40, para Tiago Oliveira (SC Espinho/António Leitão), José Almeida (EV Peraltafil) e Hugo Silva (GD Ronda) que conquistaram, respetivamente, o quinto, sexto e sétimo lugares nos M40.

Em M50, Rui Manuel Santos e Paulo Reis, ambos do SC Espinho/António Leitão ficaram, respetivamente, na terceira e quarta posições.

Por fim, no escalão de M60, o atleta do GD Ronda, Carlos Fazendeiro obteve o terceiro lugar do pódio.

OFF. BOM FIM DE SEMANA

Atirar cavacas em honra de São Gonçalinho

É no bairro da Beira Mar, um dos bairros mais típicos de Aveiro, que se faz a festa em honra de São Gonçalinho. Acontece sempre em janeiro e é uma das primeiras festas populares do ano, muito conhecida, sobretudo, pelas suas tradições peculiares. LISANDRA VALQUARESMA

dia 1

A ATRAÇÃO MAIS FALADA deverá ser a que envolve as cavacas. Durante os dias de festa, as pessoas cumprem as suas promessas feitas ao santo São Gonçalinho, atirando cavacas, do cimo da capela. O momento é considerado como um dos mais altos da festa e atrai sempre muitos curiosos. No entanto, existem ainda mais duas tradições como a entrega dos ramos e a dança dos mancos, em que os populares, fingindo-se de mancos, movem-se dançando ao som de cantares, no interior da capela.

São Gonçalinho ficou conhecido por ser casamenteiro e por curar doenças, nomeadamente as relacionadas com os ossos. É um santo muito acarinhado e tratado pelas gentes locais como "o nosso menino". Por isso, a festa que o homenageia, e que este ano se realiza de 10 a 15 de janeiro, é sempre um momento feliz e com grande destaque, motivo também de uma visita, demorando cerca de 45 minutos, partindo de Espinho.

Os principais momentos da festa decorrem numa tenda montada na praça do Rossio, que será assim inaugurada depois de ter sido alvo de uma fase de requalificação. Para esta sexta-feira, haverá animação sénior, a partir das 14 horas, com a presença de Pedro Russo e, à noite, poderá ouvir-se Freddy Strings and The Groove Fellas, às 21 horas e, mais tarde, Moonshiners.

dia 2

CASO QUEIRA CONHECER melhor a zona, aproveite a manhã para passear pelas ruas, desde as mais conhecidas até às que se parecem esconder após cada curva. Em dias de festa, a zona poderá estar mais agitada e, por isso, não faltarão certamente oportunidades de conviver e descobrir outras atrações.

Ponte dos Carvavelos

Caminhe sem pressa e vá até à Ponte dos Carcavelos, uma das mais emblemáticas de Aveiro. Construída em forma de arco, é decorada com balaústres e com o brasão da cidade, acabando por ser a mais antiga. Sobre o seu nome, uma curiosidade que salta logo à vista dos seus visitantes, há dúvidas e teses diferentes. Se, por um lado, há quem diga que a designação se deve ao facto de a ponte ter a forma da ferramenta usada pelos construtores navais, outras recordam que na margem norte da ponte existia uma salina com esse nome.

Nas imediações, poderá ainda encontrar o Museu de Arte Nova, anteriormente conhecida como Casa Major Pessoa por ter sido residência da família de Mário Belmonte Pessoa. De seguida, e como não poderia deixar de ser, uma visita que se torna obrigatória é a capela de São Gonçalinho que tem origens no século XVIII, tal como os visitantes podem comprovar, reparando na inscrição existente e que especifica o ano de 1714. Caso tenha feito uma visita ao museu, basta apenas uma caminhada de três minutos até chegar à capela do padroeiro.

E é curioso porque São Gonçalo, apesar de assumir esta importância para o bairro da Beira Mar, não parece ter grandes ligações à terra. Segundo a história, não existem certezas de que o agora santo tenha vivido na zona ou tenha sequer passado por lá. No entanto, os aveirenses acreditam que sim, defendendo que visitava os doentes e lhes lançava pão para que não passassem fome. Daí, a alusão ao lançamento das cavacas, um pão doce e rijo que se poderá assemelhar a essa crença.

Aproveitando o fim de semana, poderá pernoitar por Aveiro e assistir, às 17 horas, à eucaristia, havendo animação musical garantida também. Pedro Abrunhosa & Comité Caviar sobem ao palco às 22 horas e, às 24 horas haverá o tradicional fogo de artifício. A música prossegue depois desse momento com destaque para os êxitos dos anos 80 e 90.

dia 3

JÁ NO DOMINGO, às 11 horas, poderá ser interessante assistir à procissão com a presença da Banda Amizade, numa manhã que contará também a missa solene.

À tarde, cerca das 15h30, na tenda haverá Roda de Samba com Nuno Bastos e Samba dos Amigos. Mais tarde, chega a vez dos habitantes do bairro da Beira Mar e os visitantes ouvirem um tributo aos Queen com os Kind of Magic. Este momento tem início marcado para as 22 horas.

A festa termina na segunda-feira com uma arruada a São Gonçalinho, que se realiza às 18 horas, e à noite, com uma atuação do cantor popular Toy.

Animação infantil

Os mais novos não são esquecidos e há Papa Cavacas, às 10h30, de dia 15. Uma iniciativa para brincar com as crianças.

Comprar cavacas

Quem deseja atirar a sua cavaca do alto da capela, poderá reservar e comprar o seu doce numa garagem na Rua das Salineiras, número 20.

PUB

OFF.

"Gosto de imaginar que quem observa os meus trabalhos identifica memórias felizes"

ENTREVISTA Depois de se destacar pelas suas ilustrações, Marta Sousa lançou o primeiro livro "E Agora?" no mês passado. Inspirada na sua infância, a escritora e ilustradora espinhense aventurou-se num mundo cheio de humor, onde o principal objetivo é demonstrar atitudes positivas na hora de resolver os problemas.

LISANDRA VALQUARESMA

© DR

Como surgiu a ideia de escrever este livro?
A ideia foi surgindo fragmentada através de conversas e de ouvir, repetidamente, que tenho uma atitude muito positiva perante a vida. Quando comecei a pensar, mais seriamente, em avançar com a publicação de um livro ilustrado e escrito por mim, soube desde logo que este seria o primeiro tema que queria desenvolver, apesar de ter outras histórias na gaveta. A inspiração vem muito das memórias da minha infância, da forma como vivo a maternidade e da convivência com as crianças que desenham comigo nos workshops de expressão plástica.

O que pretende transmitir com esta história?
O "E Agora?" é sobre a importância da nossa atitude quando estamos perante um novo problema. Acima de tudo, pretendo transmitir a ideia de que essa atitude é uma escolha que faz toda a diferença na forma como reagimos às dificuldades. Amuar ou continuar a tentar? Desistir ou acreditar? A principal mensagem da história é transmitir à criança as ideias de coragem e confiança, com humor à mistura. A história tem duas personagens, uma menina que quer aprender a brincar com um hula-hoop (arco) e a sua cadela que quer encontrar um osso. Ambas passam pelas mesmas dificuldades, alegrias e frustrações, e a criança pode acompanhar a história através de cada uma dessas personagens.

> "A inspiração só se concretiza através de muito trabalho"

> "O humor é uma característica que me fascina na literatura infantil"

O gosto pela escrita vem desde criança?
Quando era criança escrevi muitos diários e, pensando a esta distância, escrever sempre foi algo que fiz com relativa facilidade e muito frequentemente ao longo da vida. Recordo um episódio quando, no quinto ano de escolaridade, mudei para uma escola onde não conhecia ninguém e, apesar da minha grande timidez, apresentei-me perante a turma com um poema escrito por mim, numa aula de português.

Que importância tem a escrita para si?
A escrita é, para mim, uma forma de expressar e ordenar o meu pensamento. Gosto muito de escrever ideias e de, em texto, criar cenários ou desenvolver soluções. Recorro à escrita para me organizar, quer seja num sentido mais prático, relacionado com tarefas, mas também para expressar no papel emoções ou preocupações do foro mais íntimo. E adoro deixar bilhetes escritos à minha família.

O que significa poder aliar ilustrações e a escrita no mesmo projeto?
Como ilustradora, faz todo o sentido. Não me considero uma escritora. A ilustração é uma forma de comunicação que pode andar de mão dada a um texto ou pode ser apenas uma imagem que que transmite uma mensagem. E é assim que gosto de me expressar.

Foi um processo de criação fácil? Foi rápido perceber que ilustrações queria para a história?
O processo de criação começou por uma pesquisa teórica sobre o tema. Depois disso, destaquei as palavras chave e fui escrevendo frases curtas em torno das mesmas, associando-as a um primeiro esboço da ilustração, tudo feito manualmente. Foi nesta fase que percebi que estava a criar um texto em rima, surgiu de forma natural no decorrer do processo. O texto e as imagens foram trabalhados em conjunto desde o início e complementam-se. A ilustração não é uma repetição do texto, acrescenta humor, expressa emoções dos personagens que o texto não revela. Com o estudo do storyboard terminado em papel, foi relativamente rápido passar para o desenho digital e paginação do livro.

Era uma coisa desejada há muito?
Quando decidi mudar de carreira e trocar a arquitetura pela ilustração, o sonho maior sempre foi ser autora de livros infantis ilustrados. Por esse motivo, decidi avançar com uma publicação independente. Apesar de ter contactado algumas editoras, não consegui fazer valer a minha ideia ou recebi prazos para avaliação da proposta tão demorados que me pareceram desajustados aos meus objetivos. Como consequência, para além de autora sou também distribuidora e divulgadora do meu livro que, aos poucos, estará presente nas livrarias independentes mais bonitas do país onde tem sido aceite com muito entusiasmo.

Onde vai buscar a inspiração para as suas ilustrações várias?
Sinto que parto para a criação dos meus desenhos com a bagagem da infância, maternidade e caminhadas na natureza como ponto de partida. A inspiração só se concretiza através de muito trabalho. As minhas personagens ilustram sentimentos como a bondade, o amor e a alegria. Gosto de imaginar que quem observa os meus trabalhos identifica ou recorda memórias felizes. E que ao fazê-lo, sorri.

Como foi o feedback dos leitores?
A reação ao livro surpreendeu-me bastante. Tive uma grande adesão à pré-venda, o que me deixou muito sensibilizada porque pressupõe a compra do livro antes de o conhecerem e isso transmitiu-me muita confiança e reconhecimento no esforço que foi para mim todo o processo. Durante o mercado de Natal, em Espinho, consegui apresentar o livro a um público mais alargado e a recetividade foi muito boa, principalmente as conversas com pessoas ligadas à psicologia e à educação que confirmaram a importância da mensagem que o livro transmite às crianças. A partir de fevereiro faço intenção de divulgar o livro em escolas e bibliotecas.

A escrita infantojuvenil é a que mais a fascina?
O que mais me fascina nos livros lustrados infantis é a capacidade de educar e transformar a mente das crianças e, acima de tudo, de dar espaço à incrível capacidade de imaginação que lhes é tão característica. A grande maioria de nós, quando fica adulto torna-se demasiado sério. Nos livros para crianças temos espaço para refletir sobre assuntos importantes com leveza e com humor. O humor é uma característica que me fascina na literatura infantil. Posso criar uma história com um lápis voador, um porco a andar de patins ou um tomate a conversar com uma maçã. Há um sem fim de possibilidades que a só a criança permite, com a sua imaginação sem fim e sem filtros.

Pensa em escrever um novo livro?
Sim. Espero que este seja o primeiro de muitos e que um dia uma editora me dê a mão nesta aventura e assim as minhas histórias possam ser lidas por ainda mais crianças. •

OFF.

agenda

11 JAN
XVI Mostra de Fabrico da Fogaça da Feira
Salão Nobre do Castelo de Santa Maria da Feira
Horário: 21H
Acesso gratuito
Sob o desígnio da Cidade Criativa da Gastronomia da UNESCO e uma vez mais aberto a toda a comunidade, a Mostra de Fabrico da Fogaça apresenta-se num misto de tradição e modernidade. Ao lado dos produtores que produzem a tradicional fogaça, retratando a primeira fornada de fogaça para a Festa das Fogaceiras, estará o Chef Rúben Silva e um aluno dos cursos de cozinha da Escola de Secundária de Santa Maria da Feira para, a quatro mãos, apresentarem uma criação gastronómica com base na massa tradicional da fogaça cozida no forno do Castelo.

13 JAN
Dois Dados de Conversa
Salão Nobre Junta de Freguesia, Anta
7º encontro da iniciativa que reúne os amantes de jogos de tabuleiro
Horário: 15h30 – 19h30

17 JAN
Ação de formação sobre as migrações
Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva
Horário: 10 H
Acesso gratuito
O encontro realiza-se no âmbito Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação de Espinho e pretende assinalar o Dia Internacional dos Migrantes, que decorreu a 18 de dezembro.
Tem uma duração prevista de duas horas e 30 minutos.

19 E 20 JAN
Concerto Jogo de Damas
Casino Espinho
Criado em 2009, o grupo vocal formado por Fátima Serro, Sameiro Sequeira, Lilian Raquel e Sofia Machado vai trazer até ao Casino Espinho vários temas dos seus dois álbuns, focando-se no jazz e música pop.

23 A 31 JAN
Cinema: Ferrari
Centro Multimeios de Espinho
Bilhete: 5 €
"No verão de 1957, o antigo piloto de carros de corrida Enzo Ferrari está em crise. A falência persegue a empresa que ele e a mulher, Laura, construíram do nada dez anos antes. O seu casamento tempestuoso debate-se entre o luto pela morte de um filho e o reconhecimento de outro. Tentando garantir a sobrevivência, Ferrari aposta tudo numa corrida de 1 000 milhas através de Itália, a famosa Mille Miglia"

12 E 13 JAN
CONCERTO YAMOHE SHOW LATINO
Casino Espinho
Jantar espetáculo com a presença da cantora e bailarina cubana. A alegria estará garantida ao ritmo da música e danças das caraíbas.

26 JAN
Kathrine Windfeld & Orquestra de Jazz de Espinho
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 8€
Sob a direção de Paulo Perfeito e Eduardo Cardinho, a pianista dinamarquesa vai trazer "uma autêntica saga musical", colocando todos os presentes "perante ambientes sonoros de impetuoso estímulo rítmico e incontestável graciosidade".

26 E 27 JAN
Concerto Soy Tango
Casino Espinho
A energia, o ritmo e a emoção invadem o palco do Casino Espinho com um serão imperdível de danças latinas com Soy Tango num jantar espetáculo. Estas danças vão conquistar a sala e animar os presentes com "uma performance e uma viagem envolvente que leva a plateia diretamente às vibrantes Calles de Buenos Aires".

2 FEV
Teatro: Monólogo de uma mulher chamada Maria com a sua patroa
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 8€
Sara Barros Leitão sobe ao palco com Monólogo de uma mulher chamada Maria com a sua patroa, centrando-se em si a criação da peça, o texto e a interpretação, para mostrar ao público a realidade "do trabalho invisível que põe o mundo a mexer".
Monólogo nasce a partir da "criação do primeiro Sindicato do Serviço Doméstico em Portugal".

9 FEV
Orquestra Clássica de Espinho e Tiago Coimbra
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 8€
"O Romantismo foi um período áureo para a orquestra sinfónica e Tchaikosvky um dos seus maiores expoentes. A sua Sinfonia N.º 5 é atravessada por uma melodia pintada, de forma diferente, pelas cores da orquestra. O Concerto para oboé e orquestra de Peter Mieg inspira-se no passado, sobrepondo as melodias ondulantes do solista a texturas sonoras que as sublinham e enfatizam. Um virtuosismo muito particular, apresentado por um prestigiado oboísta português"

16 FEV
Drumming GP - Time Poetries
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 8€
Ciclo de peças para quarteto de lâminas e pequenos instrumentos de percussão e eletrónica, sob suporte fixo, que exploram a passagem do tempo em música.

14 FEV
Concerto Aurea
Casino Espinho
A cantora portuguesa vai subir ao palco para um jantar espetáculo cheio de romantismo, trazendo algumas das suas canções mais emblemáticas. O momento tem um custo de 75 euros por pessoa.
Vencedora de um globo de ouro na categoria de Melhor Interprete, a artista ganhou também galardão de "Best Portuguese Act" da MTV Portugal em dois anos consecutivos. Em março, Aurea editou Moods, o seu álbum mais recente, assinalando dez anos de carreira.

24 FEV
Steve Gunn & David Moore
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 8€
"Let the Moon be a Planet é um volume de partilha e improvisação entre guitarra clássica e piano, um local de encontro, onde dois artistas se vão conhecendo através de um diálogo instrumental, sem expectativas prévias que os distraiam da alegria e da possibilidade de liberdade de uma colaboração"

EFEMÉRIDE

Banda de Paramos festeja aniversário no domingo

A Banda União Musical Paramense celebra 91 anos com uma festa de aniversário que se realiza já no próximo domingo, dia 14 de janeiro.
As comemorações iniciam logo às 9 horas com o tradicional hastear da bandeira na sede da banda, localizada na Avenida da Igreja, em Paramos e prossegue com uma eucaristia na igreja da freguesia.
Às 11 horas há romagem ao cemitério em homenagem aos sócios falecidos e, da parte da tarde, com início às 15 horas, realiza-se um concerto especial, também na sede da Banda União Musical Paramense. A entrada é gratuita. •

DANÇA

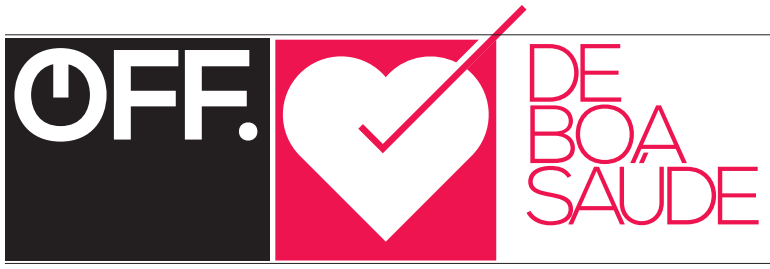
Espetáculo solidário a favor da Cerciespinho

A Escola de Bailado e Artes Adriana Domingues vai realizar, nos dias 19 e 20 de janeiro, pelas 21h30, dois espetáculos solidários a favor da Cerciespinho. A iniciativa, que já aconteceu várias vezes, vai levar a palco muitos bailarinos e apresentar demonstrações de ballet clássico, dança contemporânea, dança neoclássica, danças de salão e ballet de adultos.
Os dois momentos vão decorrer no Centro Multimeios de Espinho que, segundo a instituição social, conta com o apoio da Câmara Municipal "que disponibiliza o espaço e recursos humanos para o espetáculo".
Segundo a Cerciespinho, esta angariação de fundos é importante, no sentido em que vem contribuir para o projeto de construção de mais um lar para acolher pessoas com deficiência. •

DANÇA

Multimeios recebe mais um Festival de Dança Sem Fronteiras

O Festival de Dança Sem Fronteiras está de regresso à sala António Gaio, no Centro Multimeios de Espinho para a sua XI edição. Mais uma vez, a iniciativa vai contar com a participação de algumas escolas de dança do concelho e também de algumas instituições de outras zonas do país. Realiza-se dia 27 de janeiro, às 18 horas.
No festival vão participar os bailarinos da Academia de Dança de Albufeira, do Estúdio de Dança Margarida Valle, no Porto, da escola Eu Danço, de Matosinhos, da escola Com passos, Academia d'Artes, oriunda de Vale de Cambra e da Companhia de Dança do Algarve. Pelas escolas locais, vão subir ao palco os alunos da Escola de Ballet Isabel Lourenço, da Giselle Academia de Dança e da MTV Dance Academy. Os bilhetes têm um custo de seis euros e estarão à venda no local entre as 14 e as 18 horas. •



Janeiro é mês de regresso ao exercício físico

©ISABEL FAUSTINO

Quer seja pelo peso extra das festividades ou pelo simples desejo de melhorar a saúde física e mental, janeiro costuma ser um mês em que muitos aproveitam para regressar às máquinas do ginásio. Contudo, há cuidados a ter para preparar o corpo e a mente.

GONÇALO RIBEIRO

COM O INÍCIO DO NOVO ANO, muitos procuram restabelecer hábitos saudáveis após o período festivo repleto de celebrações e excessos. Para muitos, os doces, que foram membros da família em dezembro, são agora inimigos com quem não se pode contactar. As máquinas do ginásio tornam-se auxiliares no combate às calorias e na corrida contra o tempo até ao verão.

Entre as resoluções mais comuns, a prática de exercícios físicos e o regresso ao ginásio ganham destaque, proporcionando não apenas a recuperação da forma física, mas também o restabelecimento do equilíbrio e bem-estar.

Habituados a este fenómeno estão Pedro Sousa, fundador do estúdio Lift – Personal Training, na rua 64, e Thomas Faria, diretor do ginásio Go Fitness, na rua 8.

Tendo já muita experiência como personal trainer, Pedro considera que há dois aspetos distintos quando se fala de uma eventual retoma ao exercício físico em janeiro. No caso dos ginásios, admite que existe esse regresso em janeiro, sendo que existem outros períodos semelhantes como setembro ou outubro. Na sua opinião, existe ainda outra altura de regresso em abril ou maio por parte de pessoas mais "crentes", que acreditam que estarão em forma no verão.

Um hábito que se pode manter durante o ano

A nível de estúdios, onde existe um treino mais personalizado, a tendência não se nota tanto, uma vez que "faz parte da função do personal trainer que o aluno se mantenha motivado ao longo do ano", mesmo que existam "picos de motivação", explica Pedro Sousa.

"O trabalho no estúdio potencia o acompanhamento pós-treino, uma vez que a relação é mais próxima. Há toda uma comunicação através de mensagens ou chamadas para manter a pessoa próxima", refere.

Em todo o caso e apesar da constância dos alunos ao longo do ano, "verifica-se uma entrada de novos alunos em janeiro", destaca.

Já Thomas Faria considera que, de facto, o primeiro mês do ano costuma ser de "retoma ao exercício físico", graças às resoluções de Ano Novo e de maneira a recuperar dos estragos do Natal.

"Acredito que o regresso surja porque as pessoas encarem a mudança de ano como um novo ciclo, além de haver, cada vez mais, uma preocupação com a saúde e bem-estar", argumenta Thomas.

Para o diretor do Go Fitness, e apesar de considerar que o seu ginásio é forte na retenção de pessoas de maneira a continuar durante todo o ano, é difícil perceber se a energia de janeiro se mantém nos restantes meses. Uma possível retenção poderá "depender desses processos em cada ginásio e a forma como os clientes são acolhidos".

Saúde é cada vez mais tida em conta

A experiência de Thomas e de alguns dos seus colegas permite verificar que a percentagem de pessoas que ficam no ginásio após janeiro tem sido superior, algo que se justifica com a crescente preocupação com a saúde.

"As pessoas estão cada vez mais bem informadas com os benefícios da prática de exercício físico. Estas práticas, principalmente em ginásios, deixaram de estar associadas a preocupações meramente estéticas", explica Thomas.

Relativamente a recomendações para pessoas que estão em fase de retorno ao exercício físico, Pedro considera que é importante que sejam definidas como prioridades. Além disso, quem retoma a atividade física "tem de perceber a razão pela qual o está a fazer" e esse processo tem de ser algo pessoal.

"Puxando a brasa à minha sardinha, penso que é importante que o treino seja acompanhado por um professor que possa orientar, estimular e motivar. Esta escolha deve recair por alguém que também esteja preocupado connosco", determina Pedro.

Um outro passo que o fundador da Lift – Personal Training recomenda é o estabelecimento de metas intermédias. Pensar em perder 30 quilos pode distanciar as pessoas do objetivo, mas ir perdendo aos poucos torna-se mais motivador. "Esses pequenos 'rebuçadinhos' que se vão conquistando são uma grande motivação", afirma.

Fora todo o trabalho que se realiza no ginásio ou estúdio, existem outros comportamentos que visam a saúde física, "sendo a maior parte deles de senso comum", segundo Pedro. Entre eles estão a alimentação saudável e o combate ao sedentarismo.

De tudo que possa ser necessário, a persistência acaba por ser a chave para quem quer mudar de vida. Thomas aconselha isso mesmo, recomendando as pessoas a "darem tempo ao tempo", para que o corpo crie habituação e rotina. A juntar a isso, é importante sair de "ambientes stressantes" e criar rotinas mais saudáveis.

©ISABEL FAUSTINO

O trabalho no estúdio potencia o acompanhamento pós-treino, uma vez que a relação é mais próxima"

Pedro Sousa

©ISABEL FAUSTINO

As pessoas estão cada vez mais bem informadas com os benefícios da prática de exercício físico"

Thomas Faria

última

foto com memória

D. António Carrilho visitou a freguesia de Guetim

O então bispo auxiliar da Diocese do Porto, D. António Carrilho, visitou a paróquia de Guetim. O bispo foi recebido pela população e por um grupo de crianças que entoou cânticos religiosos. D. António Carrilho presidiu à eucaristia na Igreja Paroquial de Guetim com o saudoso padre Manuel Moura, na altura pároco de Anta e de Guetim. O bispo não escondeu a alegria pela forma entusiasta como foi recebido pela comunidade guetinense.

12 de janeiro de 2006

TEMPO ESPINHO:

QUI • 11	13°	5°
SEX • 12	14°	6°
SÁB • 13	16°	10°
DOM • 14	16°	11°
SEG • 15	16°	13°
TER • 16	17°	12°
QUA • 17	16°	12°
QUI • 18	16°	11°

Fonte: www.ipma.pt

RECAFE

Edifício destinado ao posto de turismo mantém as portas fechadas e com utilização por definir

Esteve de portas abertas durante quase um mês, mas voltou a encerrar. O novo espaço construído para ser o posto de turismo "depende de uma decisão política para a sua utilização" e poderá não passar, exclusivamente, pelo fim para o qual foi edificado.

©DR

MANUEL PROENÇA

O EDIFÍCIO que era destinado ao posto de turismo de Espinho, construído na zona do ReCaFe, esteve aberto para acolher a mostra de "Artesanato de Espinho e Artes Decorativas" que decorreu entre 2 de dezembro de 2023 e 7 de janeiro. No entanto, após este período voltou a encerrar as portas. O posto de turismo de Espinho e a loja interativa de turismo, mantêm-se numa loja no Centro Comercial Solverde II, na avenida 8, depois de já ter passado, em tempos, pela rua 23 e pelo edifício da Junta de Freguesia de Espinho.

A obra do ReCaFe já está sob a responsabilidade da Câmara Municipal na sua totalidade. "Por força da lei, o espaço em questão tem de considerar-se como já entregue ao Município", explica o Gabinete de Apoio à Presidência (GAP) da Câmara Municipal à Defesa de Espinho. No entanto, o edifício que era destinado a acolher o posto de turismo continua encerrado.

Tudo aponta para que o destino do espaço não venha a ser, exclusivamente, aquele que consta do projeto e, daí, o atraso registado na abertura definitiva. "Não deixando de considerar a *vox populi* [voz do povo] no sentido de que o edifício em questão se destinaria a esse efeito [posto de turismo], é intenção da presidente da Câmara Municipal de Espinho estudar mais aprofundadamente as potencialidades que o espaço apresenta para que possa servir os interesses do Município de Espinho e dos munícipes", explica à Defesa de Espinho o GAP.

Segundo o gabinete, o edifício poderá vir a ser englobado no "planeamento estratégico do Município de Espinho e daquela zona em concreto, estudo que será – muito em breve – conduzido pelos próprios serviços da Câmara Municipal de Espinho", conclui. ●

TGV

PSD dá luz verde a Linha de Alta Velocidade

A ferrovia esteve em discussão no Parlamento e obteve sinal positivo por parte do maior partido da oposição. Proposta tem que ser apresentada até ao fim do mês.

O PSD CONFIRMOU na passada terça-feira, 9 de janeiro, que vai votar favoravelmente à resolução do Partido Socialista para arrancar com o concurso que levará à construção da linha de alta velocidade entre Lisboa-Porto, "para não adiar mais problemas de mobilidade no país" e porque "nunca será um entrave" ao desenvolvimento.

No decorrer do debate no Parlamento, durante a tarde de terça-feira, o deputado do PSD, Paulo Rios Amorim referiu que "o país já perdeu demasiado tempo e esta seria a segunda candidatura falhada por incompetência e impreparação do Governo português, liderado pelo Partido Socialista".

A decisão da Comissão Europeia sobre o Mecanismo Interligar a Europa (MIE), ao qual o Governo pretende submeter um troço do comboio de Alta Velocidade será conhecida em julho, com as propostas a terem de ser apresentadas até 30 de janeiro.

Recorde-se que, em dezembro, o Governo criou medidas preventivas com o objetivo de proteger terrenos onde vai passar o comboio, obrigando a que novas construções, também em Espinho, só possam existir com um parecer favorável da Infraestruturas de Portugal.

Primeira fase 20% mais cara

De acordo com o jornal ECO, a "primeira fase da linha de alta velocidade entre Porto e Lisboa vai ser 20% mais cara do que estava previsto em 2022". O valor previsto inicialmente subiu para os três mil e 550 milhões de euros e o aumento, segundo avança o jornal, "está relacionado com a elevada inflação que se fez sentir nos materiais de construção".

Nesta obra, os fundos europeus, "cobrem 20% do valor, num total de 729 milhões de euros". Recorde-se que o projeto vai "também ser financiado através de empréstimos negociados com o Banco Europeu de Investimento". ●