PUB
Aipal
Padarias, Pastelarias e muito mais...

DEFESA DE ESPINHO
Quinta-feira, 7 de março de 2024 | Edição n.º 4792 · Ano 90 · Semanário · Diretor Nuno Oliveira · defesadeespinho.sapo.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)

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

© SARA FERREIRA

Destaque

Deixar tudo para trás

Sozinhas e, de mão dada com os filhos, Karina, Hanna e Jane fizeram quilómetros para chegar a Espinho. Movidas pela ambição de uma vida melhor, as três ucranianas tornaram a guerra apenas numa memória passada, mas não escondem um relato duro de superação. **p4-6**

HABITAÇÃO

Mais de 31 milhões de euros para comprar 150 fogos

Operação do Município será feita através de uma Oferta Pública de Aquisição. **p9**

4500 ESPINHO

Continua a não haver solução para buracos no Município

Remendos são sol de pouca dura e não convencem a população. **p7**

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!
Assinatura anual do jornal Defesa de Espinho, por:
30€ * ~~32,5€~~
*ATÉ 31 DE MARÇO

ESPINHO

Doentes não urgentes vão para os centros de saúde

Medida está em funcionamento desde terça-feira para aliviar urgência de Gaia. **p10**

OPINIÃO
ARCELINA SANTIAGO

Março – Celebrar as mulheres p13

DEFESA-ATAQUE

"Aprendi a nunca desvalorizar uma atleta que tenha menos jeito"

Paula Moreira, antiga jogadora de andebol do SC Espinho. p16 e 17

PUB
CASINO ESPINHO
LUSITÂNIA
THE SHOW
TODAS AS SEXTAS E SÁBADOS
RESERVE JÁ
227 335 500
JANTAR ESPECTÁCULO
SOLVERDE
CASINOS · HOTÉIS

visto daqui

DESTAQUE

4 a 6 | Fuga da guerra no feminino

Milhares de mulheres já deixaram a Ucrânia desde que a guerra começou. Espinho também acolheu algumas e a Defesa de Espinho conversou com três ucranianas que adotaram a cidade para viver.

4500 ESPINHO

7 | Buracos na estrada continuam a ser pedra no sapato

Ainda não se descobriu uma solução que elimine o problema definitivamente e espinhenses não estão impressionados

8 | Política. Eleições na concelhia do PSD pode ser estratégia para "impedir alguns militantes de votarem"

Demissão da Comissão Política não é vista com bons olhos por alguns militantes social-democratas.

9 | Assembleia Municipal quer solução para as instalações da Nascente

9 | Habitação. Município quer comprar 150 fogos com 31 milhões de euros

10 | Saúde. Linha SNS24 já está a reencaminhar doentes não urgentes para os centros de saúde

Medida implementada pelo Governo entrou em funcionamento na terça-feira para aliviar serviço de urgência no hospital de Gaia.

4500 FREGUESIAS

11 | Silvalde. Estrada 109 continua a dar dores de cabeça a automobilistas

OPINIÃO

12 | "Porque entendo ser necessária uma mudança segura e votar AD", Nunes da Silva

13 | "Março – Celebrar as mulheres", Arcelina Santiago

DEFESA-ATAQUE

15 | Esgrima. Novasemente sorri com aumento de praticantes.

16 e 17 | "Temos de valorizar todas as modalidades para captar os jovens"

Paula Moreira, antiga jogadora de andebol do SC Espinho e professora de educação física.

18 | Futebol. Tigres vencem na Pampilhosa

18 | Voleibol. Jogo decisivo dos academistas no sábado

19 | Trail. Vítor Rito corre por gosto

Atleta do Running Espinho completou 180 quilómetros em Sicó e ficou no 9.º lugar.

OFF

21 | Exposições inauguram sexta-feira para celebrar o 25 de abril e as mulheres

23 | De Boa Saúde: Entender o que é a endometriose

ÚLTIMA

24 | As marcas de Espinho na BTL de 2024

EDITORIAL
Nuno Oliveira

País do papelinho

1 . Em 2000, a Organização Mundial de Saúde emitiu um relatório dando conta que o Serviço Nacional de Saúde (SNS) português é o 12.º mais eficiente do mundo. A sua criação remonta a 1979 e de lá para cá foram muitas as mudanças e inovações realizadas.

O projeto "Ligue antes, salve vidas", que entrou em funcionamento por estes dias, parece ser mais um aspeto diferenciador e que, estranhamente, só peca por tardio. Em termos simples, um espinhense que precise de ir à urgência ao Hospital de Vila Nova de Gaia, terá de ligar primeiro para a Linha de Saúde 24 ou 112. Confirmada a urgência, o paciente poderá deslocar-se para ser atendido pelos serviços. Se o caso não for considerado urgente, será reencaminhado para o Centro de Saúde local com uma consulta agendada no próprio dia ou nas 24 horas seguintes.

A medida visa desentupir as urgências, colocando ao serviço as unidades locais. Na teoria, esta articulação entre a Linha de Saúde, Hospital e Centros, é uma mais valia e funcionará. Contudo, este projeto, ainda em fase experimental, servirá certamente para avaliar se as sinergias funcionam e se há capacidade humana para responder. Convenhamos que de pouco adiantará ter um projeto a funcionar se, do outro lado, não existir resposta dos profissionais.

Ou seja, no país do papelinho, onde há burocracia para tudo e mais alguma coisa, onde pedir um atestado ou um documento exige ainda deslocações presenciais, comprovativos de vida, nifs e etc, este projeto simplifica tudo e será uma solução para as constantes horas de espera no hospital e para o aliviar de carga dos profissionais.

2 . Domingo é dia de ir a votos e está aqui a verdadeira oportunidade para nós, portugueses, termos voz. E para isso acontecer, deveremos todos ir votar. A abstenção tem sido um dos grandes vencedores, revelando também um fracasso dos políticos em cativar o povo a ir às urnas. Contudo, este direito adquirido deverá ser praticado, independentemente da cor, convicção ou fação partidária. Idealmente, cada um de nós deve respeitar as suas convicções, estudando ou conhecendo os programas, votando no líder que consideram ser o melhor posicionado ou preparado. Pela conjetura conterrânea, adivinha-se que em Espinho sejam atingidos números de votantes bastante superiores ao habitual. Cá estaremos para mais tarde fazer uma análise à vontade dos portugueses e dos espinhenses.

feira semanal

Factos e figuras da semana

Esgrima a crescer

A secção de esgrima do Novasemente tem crescido. Ao todo, já acolhe 27 atletas, representando um número global superior ao dos últimos anos. Trata-se de uma conquista, já que a modalidade não registava, em Espinho, tantos atletas desde 2004.

Buracos continuam

Os buracos pela cidade continuam, trazendo ao de cima um cenário a que os espinhenses já se parecem ter habituado. Os mecos sinalizadores alastram-se pela cidade e nem as freguesias escapam. No entanto, desta vez, é a rua 19 que se destaca pela negativa. Uma das vias principais está esburacada, afetando a circulação automóvel e colocando em causa a segurança, quer dos condutores, quer do próprio veículo.

Estrada 109

O estado da Estrada 109 mantém-se inalterável, para já sem solução à vista, aguardando-se um entendimento entre o Município de Espinho e a Infraestruturas de Portugal para se proceder à requalificação. A colocação de infraestruturas ou o rebentamento de condutas, deixam a descoberto os buracos que são um perigo para a circulação automóvel. Não se tapam os buracos enquanto não há um entendimento para a colocação de um piso, de norte a sul, no concelho de Espinho, numa das suas principais vias de comunicação.

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 (nuno.oliveira@defesadeespinho.pt) **Redação:** Manuel Proença (manuel.proenca@defesadeespinho.pt) / Lisandra Valquaresma (lisandra@defesadeespinho.pt) / Gonçalo Ribeiro (goncalo.ribeiro@defesadeespinho.pt)**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 e Sara Ferreira **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.

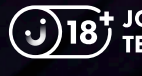
© 2024 Defesa de Espinho – Todos os direitos reservados

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

REPORTAGEM

© SARA FERREIRA

Mulheres de guerra

São ucranianas, são mulheres e, em comum, apresentam um relato de coragem e determinação que as fez avançar para um mundo forçado e desconhecido. Permanecer num país em guerra não era a solução e, por isso, juntamente com os filhos, enfrentaram aquele que consideram ser o desafio das suas vidas. LISANDRA VALQUARESMA

Jane, Karina e Hanna vivem em Espinho há dois anos. Apesar de não terem ligações familiares e histórias de vida muito distintas, há uma nacionalidade que as une, tal como muitos desafios e uma visão de futuro pautada pela incerteza.

Chegaram de forma atribulada. Não escondem que mudar de país estava fora dos planos de vida, mas a invasão à Ucrânia em fevereiro de 2022, não lhes trouxe outra alternativa. Em pouco tempo, perceberam que havia decisões difíceis a tomar.

Jane, de 37 anos, começou com uma pequena mudança, mas de nada resolveu. "Quando a guerra começou, pensávamos que seria uma situação temporária, por isso, decidimos, num primeiro momento, ir para uma casa que tínhamos numa aldeia da Ucrânia", conta, explicando que vivia em Kiev, a capital do país. No entanto, o verdadeiro impacto acabaria por chegar mais tarde. "Quando percebemos que a guerra não ia acabar tão cedo, fomos para a Roménia", diz.

Fugir sem traumas e à procura do mar

Confrontada com a realidade do seu país estar em guerra, Jane quis fugir, mas traumatizar as duas filhas não era opção. "Tentávamos sempre desvalorizar a situação perante as crianças, por isso, transmitimos-lhes a ideia de que faríamos uma viagem. Nunca quis que elas encarassem isto como uma situação de refugiados de guerra. Claro que as crianças sabiam o que se passava, mas falávamos em ir ver o mar num país mais quente e dizia-lhes que iriam ter roupa para nadar", refere a ucraniana, explicando que a primeira opção era uma mudança para o Egito, já que o objetivo era escolher um país quente, deixando para trás as temperaturas negativas de Kiev.

Chegadas à Roménia, Jane e as duas filhas aperceberam-se que uma vida no Egito poderia não ser fácil. Por isso, uma nova alternativa teria que ser encontrada. "Acabamos por perceber que lá não tínhamos muitas oportunidades para viver e para trabalhar, pelo menos não tantas como na Europa", esclarece.

E foi precisamente na Roménia que se faz a ligação a Portugal, o país que Jane já conhecia, precisamente por ter cá passado férias, seis anos antes do início da guerra. No entanto, revela que nunca foi esse o motivo da vinda para Espinho, pois considera-o como uma mera coincidência.

"Na Roménia, havia voluntários que organizavam viagens e foi dessa forma que chegamos a Portugal", explica, recordando que a viagem foi sempre feita rodeada de incerteza e alguma dureza também. Apesar de tantas mudanças, Jane e as duas filhas chegaram em março, um mês apenas depois do começo da invasão.

Da Roménia para Espinho: "o melhor sítio do mundo"

"Fizemos uma viagem de autocarro que durou duas noites e três dias. Havia parcerias e pessoas que nos encaminhavam e apenas sabíamos que o destino era Lisboa", revela. Acompanhada pela melhor amiga que também trazia duas crianças, Jane enfrentou uma viagem que considera "muito dura" e desgastante. "Estávamos muitos stressadas, muito nervosas e foi muito complicado, quer a nível físico, quer psicológico. Não é fácil fazer viagens destas com crianças e quase sem paragens", explica. À sua volta, o cenário não era risonho. "Via-se muitas mulheres sozinhas e com várias crianças. Foi muito cansativo", lamenta.

Já em Lisboa, o sentimento era de incerteza e muita dúvida. "Tivemos que esperar, até que algumas pessoas foram ter connosco, perguntando-nos se vínhamos da Ucrânia", conta, revelando que se "comunicava em inglês", mas sem sempre era fácil, já que a língua não era dominada pelos recém-chegados.

"Precisávamos de ajuda e, por isso, apesar da confusão, aceitamos a sugestão daquelas pessoas", diz a ucraniana. "Aquilo foi como um filme, pois, agora, quando olho para trás, acho que foi um pouco louco da nossa parte porque não conhecíamos aquelas pessoas", explica, revelando que havia, ao mesmo tempo, um sentimento misto de incerteza e confiança.

"Os processos foram feitos com confiança, mas não tivemos possibilidade de fazer opções, não sabíamos o que iria acontecer, só sabíamos que tínhamos que ir", refere, dizendo que, mais uma vez, havia a preocupação de amenizar a situação perante as filhas. "Não podíamos mostrar às crianças que não sabíamos das coisas, tínhamos que lhes passar confiança e estar com um estado emocional normal".

Apesar das dificuldades de comunicação, Jane recorda-se de uma frase que ouviu em Lisboa e que guarda até hoje. Questionados pelos ucranianos sobre a cidade para onde iriam, os voluntários responderam que era "o melhor sítio do mundo".

Mudar de vida à procura da estabilidade

Karina, de 44 anos e Hanna, de 34, chegaram a Portugal em meses

diferentes, mas trazendo às costas o peso da mesma realidade. Tal como Jane, não se conheciam, mas encontraram no nosso país o sossego que procuravam depois do impacto a que foram confrontadas com o início da invasão.

Hanna pisou solo português em abril de 2022 e Karina chegou um mês depois. Foi cá que se tornaram amigas, pois na Ucrânia viviam separadas por muitos quilómetros de distância. "Era impossível, a Ucrânia é um país enorme", diz Hanna que vivia perto da região de Donetsk, uma das mais afetadas pela guerra.

Tal como Jane, foi também através de programas de voluntariado que Hanna chegou ao país e, logo depois, a Espinho. Veio sozinha com o filho de dez anos e, para trás, ficou o marido que, devido às regras em vigor, não poderia abandonar o país.

Com um percurso diferente, Karina chegou a Portugal de carro. Munida de coragem e determinação, conduziu e trouxe consigo as duas filhas e o gato de estimação, mas antes fez uma paragem na Chéquia. "O meu irmão trabalha no país e como a esposa dele também queria vir embora da Ucrânia, fui levá-la e ao seu filho, mas depois segui viagem", relata a ucraniana, explicando que ainda procurou trabalho dentro da sua área na Chéquia, mas não encontrou, o que a levou a prosseguir caminho.

Ao contrário de Hanna, Karina não era casada, motivo que tornou mais fácil a decisão de mudar. "Acho que isso acabou por ser um motivo de sorte para mim, pois como não tinha companheiro, vim sem essa preocupação", explica.

Sem rodeios, Karina explica que o seu conhecimento sobre Portugal era zero. Sabia apenas da existência do país, tal como relata, mas foi cá que descobriu oportunidades de emprego. "Procurei trabalho na Chéquia e em Espanha, mas não encontrei. Acabei por conseguir em Portugal", conta, agradecida.

Considerando que "não sabe fazer outra coisa", já que esta é a sua profissão de toda uma vida, Karina esclarece que faz restauro de livros antigos para museus, bibliotecas e colecionadores.

> "Não podíamos mostrar às crianças que não sabíamos das coisas, tínhamos que lhes passar confiança e estar com um estado emocional normal"
>
> **JANE**

© SARA FERREIRA

A viver em Kiev quando a primeira bomba rebentou, Jane percebeu que era importante sair da capital. Procurou refúgio numa aldeia ucraniana, mas rapidamente se mudou para Roménia. De lá, apanhou um autocarro para Lisboa. Chegou a Espinho em março de 2022.

Tal como a mãe, a filha mais velha de Karina também viu a sua vida mudar drasticamente. Na Ucrânia já trabalhava, mas a guerra obrigou-a a viver em Portugal e, com isso, a necessidade de voltar a estudar. "Quando chegámos, dissemos que era necessário encontrar trabalho, mas ela percebeu que aqui era obrigatório ter mais valências e, por isso, está a fazer um mestrado no Porto", conta, esclarecendo que a mais nova cumpre a escolaridade habitual na escola em Espinho.

Hanna era doméstica na Ucrânia, cuidava da casa e do filho, mas a realidade solitária num país diferente, levou-a a trabalhar na área das limpezas, uma função que desempenhou na Câmara Municipal, mas que, entretanto, terminou. "Neste momento encontro-me à procura de outro trabalho, pois o contrato que tinha foi concluído", conta.

Apesar de ter mudado de país, Jane continua a apostar na área em que trabalhava na Ucrânia: a moda. No entanto, numa escala bastante menor. "Sou designer de roupa. Quando cheguei decidi logo que não queria ficar parada e que tinha que fazer alguma coisa", começa por contar.

Depois de conseguir residência numa Guest House na cidade, onde ainda se mantém até hoje, apesar de estar à procura de nova morada, Jane decidiu colocar mãos à obra. "Na Ucrânia tive um negócio de roupas para crianças. Foi um projeto grande com roupas térmicas e também produzia roupas femininas para festivais e feiras. Agora em Espinho dedico-me mais a esta parte, embora venda apenas em feiras no Porto, para estrangeiras, porque as portuguesas não são as minhas clientes, já que se tratam de roupas muito específicas".

Ainda que seja um trabalho a nível individual, Jane conta, por vezes, com a ajuda de uma colaboradora com quem trabalhava na Ucrânia. Chegou alguns meses depois, também para trazer para o novo destino a cadela de Jane.

Sobre a rotina do filho, que naturalmente também mudou, Hanna assegura que agora é ainda mais complexa e exigente. "Ele continua a frequentar a escola ucraniana, mas em formato online. Acorda às 7 horas para assistir às aulas da escola ucraniana e, às 9 horas, vai para a escola portuguesa", revela a mãe, explicando que ao fim do dia se pode tornar um pouco complicado, já que tem que fazer os trabalhos de casa das duas escolas. Hanna tem consciência que pode ser duro para o filho, mas acredita que seja o melhor. "Como não sabemos o que vai acontecer no futuro, achamos melhor ele fazer as duas escolas", defende.

Aprender a língua: uma tarefa difícil, mas essencial

A vinda a Portugal para passar férias, não permitiu que Jane aprendesse palavras em português. Na época, acreditava que nunca iria precisar, mas a vida pregou-lhe uma partida e, anos depois, o destino trouxe-a de regresso e sem saber dizer uma palavra sequer. No entanto, garante que não foi muito difícil aprender.

De facto, Jane tem um discurso bastante fluído, marcado apenas por algumas pausas quando precisa de se lembrar de palavras em concreto. Motivada em aprender, cedo percebeu que queria saber mais. "Um mês depois de ter chegado comecei a frequentar aulas de português que eram dadas pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP)", conta a ucraniana, explicando que já teve oportunidade de fazer dois cursos completos.

"Quando cheguei sabia zero de português. No entanto, gosto de aprender e encaro o processo de aprendizagem como um jogo de construção. Quando percebo que

PUB

destaque

se pode montar e mudar algumas partes das línguas, para mim acaba por ser fácil. Confesso que às vezes não é fácil de me lembrar de algumas palavras, mas sei que isso vai lá com o tempo", confessa.

Já sobre o processo de aprendizagem das filhas, Jane admite que tem assistido a duas realidades opostas. "A mais nova, que tem 11 anos, fala português muito bem e a mais velha, de 14, não fala praticamente nada, o que faz com que seja muito difícil para ela e, por isso, não goste tanto de estar cá", revela a mãe, explicando que frequenta uma escola em Gaia, devido às aulas de dança que pratica. Já a filha mais nova estuda na cidade.

Hanna lida ainda com algumas barreiras na hora de falar português. O que sabe aprendeu em contexto de trabalho, mas o processo tem sido mais lento. Por outro lado, Karina apresenta mais facilidades, mas não esconde que tem sido uma aprendizagem gradual que lhe trouxe muitos constrangimentos na fase inicial.

"Tem que se aprender a língua porque é preciso para tudo, mas é muito difícil. Recordo-me, por exemplo, que foi complicado quando aluguei a casa para viver em Espinho. Precisava de resolver várias questões, de fazer contratos para colocar luz, gás e esse tipo de coisas e aquilo era uma dor de cabeça. Cada dia era um desafio diferente e sempre que o meu telemóvel tocava eu ficava desesperada", conta, divertida ao recordar as várias peripécias, mas alertando que a situação é ainda mais desafiadora para as crianças ucranianas que chegam ao país.

"Os nossos filhos também precisam de usar o português todos os dias na escola. É necessário que estudem as disciplinas normais como a matemática, por exemplo, ao ritmo e ao nível dos restantes alunos, mas isso é impossível. As nossas crianças acabam por falar três línguas, pois aprendem ucraniano, russo e agora português", explica Karina, que é rapidamente interrompida por Hanna para contar que o filho queria ainda aprender chinês.

Por ter um trabalho que é desempenhado de forma individual, Karina explica que não foi dessa forma que aprendeu, pois seria "impossível". Conseguiu fazê-lo devido às conversas com outras pessoas. "Felizmente agora já tenho amigos portugueses e tem sido com eles que tenho aprendido a maior parte", admite.

Voltar sim, mas só de férias

Regressar à Ucrânia não está nos planos de Jane, nem de Karina. Encontraram em Espinho um "bom local para viver", como caracterizam, mas Hanna admite que ainda não tem certezas de nada. A presença do marido na Ucrânia pode ditar a grande decisão no futuro, quando a guerra terminar.

Segundo Karina e Hanna a parte mais difícil de todo o processo foi deixar a família para trás. Apesar de comunicarem diariamente, nada ameniza a distância e a preocupação. "As pessoas que decidiram ficar na Ucrânia, já se habituaram àquele tipo de vida. Fazem o dia a dia normalmente, apesar das sirenes e das bombas. Como não queríamos isso, estamos aqui, mas estamos sempre em contacto com os nossos familiares", garante Karina, explicando que desde que saíram, há dois anos, nunca mais pisaram solo ucraniano. Sem rodeios, dizem que "para já, não faz sentido".

"Não sei quando voltaremos para os visitar porque ainda acho bastante perigoso. Depois da guerra terminar, poderei ir, mas agora não", afirma Karina, reconhecendo que aprecia a vida em Espinho. "Na Ucrânia, a vida era mais rápida, mais agitada e anda mais depressa. Aqui é diferente e posso dizer que gosto muito dos portugueses. Considero que são pessoas muito calmas e que gostam de viver com tranquilidade".

Cansada de tanta agitação, Karina já delineou os anos que se seguem. "É bom para mim estar aqui, gosto muito de Espinho. Ao longo destes dois anos já tive oportunidade de ir a outras cidades como Lisboa e Porto a trabalho. Na Ucrânia vivia num apartamento e aqui vivo numa casa, o que é novo para mim e é bom para o meu gato. É uma nova vida, mas acabam por ser duas realidades ao mesmo tempo, pois tenho cá alguns amigos, mas tenho lá a família", relembra. Apesar de tudo assegura que é aqui que quer ficar. "Basta de mudanças, para mim já chega de mudar de país".

A mudança para Portugal representa, segundo Hanna, "uma vida ao contrário". Para a ucraniana "ainda é estranho" estar noutro país e confidencia que há uma preocupação maior relativamente ao filho. "Sei que fica triste e muito stressado algumas vezes por causa do pai. Ele gosta de estar cá, mas fica triste pela família que ficou na Ucrânia", revela.

Tal como Karina, Jane também vai ficar. Não esconde que são as filhas as que mais sofrem, mas acredita que viver em Espinho é a solução mais adequada. "Com honestidade, para mim não foi muito difícil separar-me da família que ficou na Ucrânia, mas sei que para as crianças foi porque têm lá o pai e os avós. No meu caso, a minha amiga que veio comigo é parte da minha família também e até mais chegada do que muitas outras pessoas", explica.

"Não quero voltar para a Ucrânia, quero apenas ir de férias para visitar as pessoas. Sei que nos próximos anos não será fácil para trabalhar e organizar a vida. O objetivo é ficar por cá, abrir atividade para poder trabalhar de forma independente e ter uma situação normalizada com as finanças e com todas as entidades", conclui Jane. •

> "O meu filho continua a frequentar a escola ucraniana em formato online. Como não sabemos o que vai acontecer no futuro, achamos melhor ele fazer as duas escolas"
>
> **HANNA**

© SARA FERREIRA

Hanna deixou o marido na Ucrânia e mudou-se com o filho de dez anos para Espinho. Vivia na região de Donetsk

> "É bom para mim estar aqui, gosto muito de Espinho"
>
> **KARINA**

© SARA FERREIRA

Karina pensou viver na Chéquia e em Espanha, mas foi em Portugal que encontrou trabalho. Conduziu com as duas filhas até chegar a Espinho

ESTRADAS SEM MANUTENÇÃO

Buracos em cada esquina são cartaz em todo o concelho

Continua a ser um problema e não há sinais de mudança: por cada buraco que é remendado, surge outro novo a reclamar, pelo menos, sinalização. Os espinhenses não estão surpreendidos, mas não escondem o descontentamento.

GONÇALO RIBEIRO

Os blocos separadores de vida funcionam como 'tapa buracos' nas ruas do concelho

Não é um tema novo, mas não deixa de ser pertinente. Os diferentes buracos, que o município vai colecionando, indignam os cidadãos e obrigam os condutores a redobrar a atenção à estrada.

Exemplos destas irregularidades há vários e são testemunhados pelos espinhenses, existindo também uma nova tendência para disfarçar os problemas: instalar separadores das vias. Prova disso é o buraco existente em plena rua 19, junto ao cruzamento com a rua 24, na entrada para a rotunda. A zona é uma das mais movimentadas da cidade e, além de ser perigosa para os automobilistas, penaliza o trânsito em hora de ponta.

Só não vê quem não quer

Apesar de ter estado a viver fora de Portugal durante vários anos e ter regressado há pouco tempo, Luís Pereira assume que já reparou nesta situação da rua 19 e noutras semelhantes, sobretudo no percurso que faz para "levar o neto à escola de Guetim". O morador lamenta esta situação e diz que "há desleixo do governo local" na gestão da rede viária do concelho.

Maria José Marques também já se deparou com o buraco na 19 com a 24, sugerindo que o mesmo "terá, possivelmente, dois meses". "São as obras à moda de Espinho. Estiveram dois anos a consumir-nos a paciência com a requalificação da estrada e ficou tudo tão bem feito que agora os buracos afundam. Ficou impecável", ironizou a espinhense, não se mostrando surpreendida com as críticas à autarquia.

Maria José refere que, uns metros mais acima, junto ao cruzamento entre a rua 19 e 28, surge outro problema semelhante, que "já tem barbas", segundo a espinhense, e que poderá contribuir para aumentar o trânsito naquele local. A moradora não tem soluções técnicas para o problema, mas considera que, "com mais honestidade, ética, formação e brio no serviço público", o mesmo poderia ser evitado.

Sobre a mesma situação, Margarida Madureira recorda um episódio em que dois automóveis estiveram "quase a colidir, quando um dos condutores não se tinha apercebido do buraco". "Espinho tem buracos em todo o lado, até tenho medo de caminhar na rua 19, porque já tenho uma certa idade e sofro da coluna. Está uma miséria e há muita coisa que pode ser feita", lamentou a cidadã.

Ligeiramente mais afastado do centro da cidade, na variante que liga a rua 19 à Ponte de Anta, existe outro caso que complica a vida de quem conduz e que está, também, marcado com um separador de vias. Um cidadão espinhense, que preferiu não ser identificado, acredita que este é "apenas mais um exemplo" no meio de tantos outros que proliferam pelo concelho. Além de achar que esta falha já terá, pelo menos, 15 dias, o cidadão apela à rápida resolução do problema.

Mau tempo, mais buracos

Moradora nas proximidades, Undina Ribeiro assinala que este buraco na variante para a Ponte de Anta "já terá dois meses ou perto disso". "É uma vergonha, não sei o que andam a fazer. Basta andar por aí e verificar que não é caso único, a juntar à sujidade que se tem propagado. Acho que quem trata da limpeza não tem amor pela cidade", manifestou. Undina diz, ainda, que, além deste obstáculo, há outro situado a poucos metros de distância, que terá sido remendado "como costuma acontecer".

A mesma solução de recurso pode ser encontrada na rua da Guimbra, junto à rua 33, onde há um desnível que já foi reparado várias vezes e que, há semelhança de outros casos, continua por resolver de forma definitiva. •

É uma vergonha, não sei o que andam a fazer. Basta andar por aí e verificar que não é caso único, a juntar à sujidade que se tem propagado. Acho que quem trata da limpeza não tem amor pela cidade"

UNDINA RIBEIRO

São as obras à moda de Espinho. Estiveram dois anos a consumirmos a paciência com obras de requalificação da estrada e ficou tudo tão bem feito que agora os buracos afundam"

MARIA JOSÉ MARQUES

Espinho tem buracos em todo o lado, até tenho medo de caminhar na rua 19. Está uma miséria e há muita coisa que pode ser feita"

MARGARIDA MADUREIRA

4500 Espinho

POLÍTICA

Concelhia do PSD demitiu-se e alguns militantes falam em "golpe estratégico"

MANUEL PROENÇA

AS ELEIÇÕES para a comissão política concelhia de Espinho do PSD estão agendadas para o próximo dia 16 de março, na sequência da demissão, em bloco, da estrutura liderada por Paulo Leite. O líder demissionário alega a preparação para as eleições autárquicas no próximo ano como causa principal para o ato. Porém, fonte ligada ao PSD local garantiu à Defesa de Espinho que se trata de um "golpe estratégico de tomar o poder" que "visa impedir que os militantes paguem as quotas até ao prazo limite" que terminava na terça-feira [5 de março].

Segundo a mesma fonte, "não se vê qualquer justificação para a antecipação de eleições de uma comissão política cujo mandato terminaria a 4 de abril. Não é esse tempo que irá ter qualquer influência", assegura a fonte local social-democrata.

Não obstante, o líder demissionário do PSD Espinho, Paulo Leite justifica que havia que "marcar eleições o mais depressa possível porque a próxima estrutura do partido em Espinho necessita de tempo para preparar as próximas eleições autárquicas que irão realizar-se em 2025".

Segundo o líder dos social-democratas, esta decisão vem, na sequência de "uma recomendação da Comissão Política Distrital do PSD para que se promovessem eleições nas concelhias o mais rapidamente possível".

Paulo Leite diz que com o decorrer das eleições legislativas "não foi possível fazermos as nossas eleições internas mais cedo" e que, por isso, "foi agendada uma data para uma altura posterior ao ato eleitoral" de domingo próximo. "O momento mais adequado será, portanto, a 16 de março", sublinha.

Outra fonte do PSD local que pediu anonimato, contactada pela Defesa de Espinho, referiu que "nenhum partido agenda as suas eleições em cima de umas legislativas" e que "há uma clara estratégia com vista a impedir alguns militantes de votarem".

"Sabemos que já filiaram um antigo membro candidato Pela Minha Gente em 2017 e que o convidaram para vice-presidente na lista e que até foram buscar alguém do Porto", conta a fonte dos social-democratas.

> **"O PSD reúne todas as condições para vencer as próximas eleições autárquicas, mas temos de começar a fazer um trabalho bem feito o quanto antes"**
> **Paulo Leite, PSD Espinho**

Na versão de Paulo Leite, "a atual comissão política estava em fim de mandato que terminaria a 4 de abril e, por isso, por proposta minha, entendemos ser esta a melhor ocasião para realizar o nosso ato eleitoral interno".

Neste sentido já está a decorrer o processo para a apresentação de listas candidatas a este ato eleitoral nos social-democratas, até 13 de março.

Paulo Leite não confirmou à Defesa de Espinho se iria manter-se na estrutura concelhia do partido ou se estava a preparar a candidatura encabeçando uma lista.

"Ainda não é a altura para isso. Temos de aguardar pelas eleições legislativas no próximo domingo ", diz o presidente demissionário dos social-democratas espinhenses.

Paulo Leite garante que, "entretanto, deverá surgir uma lista candidata". "Se não houver, irei fazer tudo para que se encontre uma solução", assegura.

"O PSD reúne todas as condições para vencer as próximas eleições autárquicas, mas temos de começar a fazer um trabalho bem feito o quanto antes", sublinha, acrescentando que "já há muitas coisas tratadas e encaminhadas, que só uma nova comissão política terá condições para dar continuidade a este trabalho", conclui. •

SECÇÕES DE VOTO

Saiba onde votar no próximo domingo

NO DIA 10 de março o país vai a eleições legislativas. Os espinhenses deverão deslocar-se às respetivas secções de voto, que estarão abertas a partir das 8h00 até às 19h00, no próximo domingo.
Os eleitores deverão fazer-se acompanhar de um documento de identificação, como o cartão de cidadão, tal como outro documento oficial que contenha fotografia, para se poder identificar perante a mesa.
Eis as secções de voto no concelho de Espinho:

ANTA

Secções 1 a 11 – Escola Dr. Manuel Laranjeira (praceta Manuel Laranjeira)

Secção 1 - Abel Conceição Nunes Graça a André Tiago Moreira de Sousa Colmente.
Secção 2 – Andrea Freitas Melo a Carina Raquel Guedes Oliveira.
Secção 3 – Carla Alexandra Alves Peixoto Gerardo a Edwin José Carballo da Silva.
Secção 4 – Elda Moreira Santos a Hugo José Quintas Lourenço.
Secção 5 – Hugo Manuel Martins Ganhão a José Alves de Sousa.
Secção 6 – José Aníbal Costa a Manuel Almeida Martins De Oliveira.
Secção 7 – Manuel Álvaro Cruz De Oliveira a Maria Custódia Pereira de Magalhães.
Secção 8 – Maria da Apresentação Soares de Sá Ribas a Maria Josefina Rodrigues Félix.
Secção 9 – Maria Judite de Sá Ribeiro a Ondina Teixeira Pinto.
Secção 10 – Oriana Alves da Rocha a Rui José Osório de Castro Taveira Lobo.
Secção 11 – Rui Mamede Ribeiro da Rocha a Zulmiro Ribeiro Monteiro.

Secções 12 e 13 – Espaço do Cidadão (Complexo Habitacional Ponte de Anta)

Secção 12 – Abdallah Hissin a Júnio Benjamim Santos Oliveira.
Secção 13 – Lara Fabiana de Castro Dias a Zulmiro Manuel da Silva Monteiro.

Secções 14 e 15 – EB de Guetim [escola nova] (Rua Luís de Camões, Guetim)

Secção 14 – Abel Félix Milheiro de Amorim a Laurinda Ferreira Gonçalves da Costa Silva.
Secção 15 – Leandro de Oliveira Aguiar a Zulmira Marques da Silva.

ESPINHO

Secções 1 a 14 – EB1 Espinho 2 (ruas 20 e 22)

Secção 1 - Abdisio José Prazeres Laranjeira a Ana Regina Tavares da Fonseca Pinho.
Secção 2 – Ana Rita Afonso Rocha a Artur de Sousa Pereira.
Secção 3 – Artur Fernando Relvas Lopes da Silva a Christophe Fernando de Oliveira Coelho.
Secção 4 – Cícero Pereira Silva a Eurico de Sousa Moutinho.
Secção 5 – Eurico Manuel Pinho da Costa a Heliana Maria dos Santos Sá.
Secção 6 – Hélio Miguel Ventura de Sá a Joaquim Baptista Pinto de Figueiredo Catarino.
Secção 7 – Joaquim Camarinha Pereira a Julião Manuel Tavares Cabral.
Secção 8 – Julie Piedade Oliveira Coelho a Márcio Manuel Mendes Reis.
Secção 9 – Márcio Miguel Cerveira de Oliveira Pereira a Maria de Fátima Laranjo Marques.
Secção 10 – Maria de Fátima Lopes da Silva Rodrigues a Maria Joaquina Landeira Martins.
Secção 11 – Maria Joaquina Martins Vieira de Sá a Marta Sofia Fernandes Martins Parreira Pinto.
Secção 12 – Marta Sofia Pinto de Oliveira a Pedro Miguel da Rocha E Sousa.
Secção 13 – Pedro Miguel da Silva Simões a Sara Castro Duarte.
Secção 14 – Sara Coimbra Quintas Brioso a Zulmira Tavares Ferreira Moreira.

PARAMOS

Secções 1 a 4 – Centro Escolar (travessa dos Loureiros, Paramos)

Secção 1 - Abel Gomes Aleixo a Daniela Alexandra dos Santos Portela.
Secção 2 – Daniela Alexandra Ferreira Matos a José Rodrigues Dias.
Secção 3 – José Salvador Rodrigues de Oliveira a Maria Pereira Rodrigues.
Secção 4 – Maria Regina Da Rocha Monteiro dos Santos a Zulmira Pópulo Martins.

SILVALDE

Secções 1 a 5 – Centro Escolar de Silvalde

Secção 1 - Abel António Ferreira Pinto dos Santos a Carminda Dias Ferreira.
Secção 2 – Carminda Pereira Pinto dos Santos a Jesus Eduardo Perez Gonçalvez.
Secção 3 – Joana Amaral Rodrigues Silva a Maria Adelina Ferreira da Silva.
Secção 4 – Maria Adelina Pereira de Oliveira Rocha a Natália Cristina Gomes da Silva.
Secção 5 – Natália Cristina Rodrigues a Zulmira Gomes Pereira.

Secções 6 a 8 – EB1 da Marinha (Bairro Piscatório, Silvalde)

Secção 6 – Abel Filipe Pinto Gonçalves a Firmino da Silva Barros.
Secção 7 – Flávia da Silva Santos a Maria de Fátima Pereira de Oliveira Brandão.
Secção 8 – Maria de Fátima Pinho Alves da Rocha Maganinho a Zulmira Rodrigues Soares.

4500 Espinho

ARRENDAMENTO ACESSÍVEL

©BRUNO CAPRICHOSO/ARQUIVO

Município quer lançar OPA para adquirir 150 fogos

A Câmara Municipal de Espinho quer adquirir 150 fogos destinados ao arrendamento acessível. A operação será feita através de uma Oferta Pública de Aquisição (OPA) num valor que ultrapassará os 31 milhões de euros, no âmbito do Programa 1.º Direito – Programa de Apoio ao Acesso à Habitação do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

O MUNICÍPIO de Espinho pretende encetar um procedimento de oferta pública de aquisição de frações habitacionais, de acordo com as exigências do programa 1.º Direito. A OPA, que já foi aprovada em Assembleia Municipal, divide-se em duas partes: uma para a aquisição de 30 frações habitacionais já edificadas, até ao montante estimado de 6.529.350 euros; E a segunda parte para a aquisição de 120 frações habitacionais em construção ou a construir, até ao montante estimado de 24.605.340 euros.

Segundo o documento do executivo, a totalidade das frações terão de ser entregues com apresentação das respetivas licenças de utilização ou outro instrumento que confira validade equivalente, estando as cozinhas equipadas com o respetivo mobiliário (banca, exaustor e armários) e equipamento de aquecimento de águas sanitárias, até ao dia 31 de março de 2026.

A proposta de aquisição dos 150 fogos habitacionais através de procedimento de Oferta Pública de Aquisição foi aprovada pela Assembleia Municipal de Espinho, por maioria, com 15 votos a favor, um voto contra (CDU) e nove abstenções (PSD).

Será um investimento englobado na estratégia local para a habitação no Município de Espinho e que, segundo a presidente da Câmara Municipal, Maria Manuel Cruz, envolve "três vertentes essenciais".

De acordo com a autarca, o primeiro eixo da política de habitação do executivo implica a "reabilitação muito significativa de um conjunto de imóveis que integram o parque habitacional público do Município", sendo a segunda vertente "a construção e/ou reabilitação de edifícios que permitam disponibilizar novos fogos no concelho preferencialmente em regime de arrendamento a custos controlados", dando como exemplo "o antigo quartel de bombeiros".

A OPA aprovada, segundo a autarca, faz parte do terceiro eixo da estratégia local para a habitação e que passa pela "aquisição de imóveis que possam, depois, ser arrendados pelo Município em regime de arrendamento acessível".

Maria Manuel Cruz diz que esta operação irá incidir sobre "imóveis já existentes no mercado imobiliário" e, também, em "imóveis ainda a construir".

Para a presidente da Câmara, o Município "ao adquirir 150 fogos, o que representa um investimento global de cerca de 31 milhões de euros integrados no contexto do Programa 1º Direito, potenciar-se-á o aumento da oferta de habitação pública no nosso concelho e dar-se-ão passos firmes na resolução de problemas".

Dependendo da adesão que existir a esta OPA, o que a Câmara levou à Assembleia municipal de Espinho, "permitirá disponibilizar habitações para famílias de pequena e média dimensão, atrair jovens para o concelho de Espinho e no que diz respeito aos imóveis ainda a edificar, contribuir para a dinamização da atividade económica em Espinho", salientou a autarca. • MP

Ao adquirir 150 fogos (...) potenciar-se-á o aumento da oferta de habitação pública no nosso concelho"

MARIA MANUEL CRUZ, PRESIDENTE DA CM ESPINHO

TOTAL
31.134.690 euros
150 fogos

1.ª PARTE
6.529.350 euros
30 frações

2.ª PARTE
24.605.340 euros
120 frações

ASSEMBLEIA MUNICIPAL

CDU sugere Bandas filarmónicas de Espinho para celebrar Abril

NA SESSÃO da Assembleia Municipal de Espinho foram aprovados, por unanimidade, três documentos apresentados pela Coligação Democrática Unitária (CDU). No primeiro, o vogal comunista Jorge Carvalho apresentou uma proposta para as comemorações dos 50 anos do 25 de Abril que visa trazer as bandas filarmónicas do concelho de Espinho à rua para interpretarem a marcha do Movimento das Forças Armadas (MFA) no 25 de Abril de 1974, o tema A Life On The Ocean Waves, de Henry Russel. O segundo documento, apresentado pelo comunista, da autoria de Ana Rezende, foi uma saudação pelo 8 de março, o Dia Internacional da Mulher. O terceiro documento aprovado pela Assembleia Municipal foi uma recomendação para "tentar resolver um assunto que anda a arrastar-se com muita promessa (parra) e pouca uva", como referiu o vogal Jorge Carvalho e que se prende com as instalações da Cooperativa Nascente.

A Assembleia Municipal aprovou por maioria, em votação secreta, o nome de Susana Maria Peres Meneses para integrar a Comissão Executiva Metropolitana do Porto, substituindo, na função de secretário, o espinhense João Carapeto. "Espinho deixou de ter representação na comissão executiva da AMP", constatou Jorge Carvalho que ficou sem resposta quando se referiu sobre os motivos que levaram João Carapeto a deixar aquele órgão da AMP para o qual havia sido eleito.

No tempo destinado ao público, além do tema da Patinhas sem Lar que levou a responsável pela instituição, Ana Paula Castro, a uma intervenção e à presença de muitos apoiantes, intervieram o cidadão Rui Torres, antigo presidente da Junta de Freguesia de Espinho, para revelar que o processo-crime que havia sido movido contra si fora arquivado pelo Ministério Público em novembro passado.

Também Rui Neto, antigo chefe da Divisão de Desporto do Município de Espinho e ex-treinador de trampolins da Associação Académica de Espinho foi falar à Assembleia Municipal. O cidadão espinhense quis saber "quais foram os critérios" para a homenagem das 50 personalidades do desporto de Espinho na Gala do Desporto em novembro de 2023.

A Assembleia Municipal irá continuar em meados deste mês de março, em data a anunciar, para a apresentação do relatório da atividade da CPCJ de Espinho em 2023 e para discutir os restantes pontos da ordem de trabalhos. • MP

©FRANCISCOAZEVEDO/ARQUIVO

4500 Espinho

SAÚDE

©SARA FERREIRA

Centros de saúde já recebem doentes provenientes das urgências

Linha SNS24 passa a poder agendar consulta na Unidade Local de Saúde para os espinhenses. Governo dá, desta forma, sequência ao projeto "Ligue antes, salve vidas", para aliviar a pressão no serviço de urgência do Hospital Santos Silva, em Gaia.

MANUEL PROENÇA

O PROJETO "Ligue antes, salve vidas", que entrou em vigor na Póvoa/Vila do Conde em maio de 2023, foi alargado à Unidade Local de Saúde de Gaia/Espinho o que implica que os doentes só serão atendidos na urgência hospitalar se tiverem uma referenciação prévia por parte da sua unidade de saúde, da linha SNS24 ou através de uma linha telefónica já instalada no Centro Hospitalar de Gaia/Espinho.

A portaria do Governo foi publicada a 27 de fevereiro em Diário da República e a medida já entrou em funcionamento na passada terça-feira, tendo sido referenciados dois utentes, durante as primeiras horas, na urgência do Centro Hospitalar de Gaia/Espinho, segundo a Defesa de Espinho apurou.

O projeto prevê, que antes de ir à urgência, o utente deve sempre ligar para o SNS24 (808 24 24 24) e que em função das respostas e dos resultados do algoritmo, o enfermeiro encaminha para autocuidados, para a unidade de saúde familiar ou para o hospital, acionando o INEM em caso de emergência.

Se o utente necessitar de ser observado por um médico, o SNS 24 acede à agenda dos centros de saúde e marca uma consulta no próprio dia ou no dia seguinte na unidade de saúde do utente. É certo que o cidadão sabe, desde logo, a data e a hora marcadas para a consulta.

Nas unidades de saúde aos sábados, domingos ou feriados, a consulta terá lugar no edifício sede, em Espinho, com equipas rotativas.

O objetivo desta medida é o de "evitar o recurso à urgência por parte de doentes não urgentes, libertando-a para as pessoas que necessitam de cuidados mais urgentes".

De acordo com fonte da Unidade Local de Saúde de Gaia e Espinho (ULSGE), "todos os cuidados de saúde primários da ULSGE estão articulados com os cuidados hospitalares", desde o primeiro dia em que arrancou o projeto.

Desta forma, desde a manhã de terça-feira [5 de março], "todos os utentes que desloquem pelos seus próprios meios até um dos serviços de urgência (SU), de adultos ou pediátrico, sem referenciação, serão convidados a entrar em contacto direto com a Linha SNS 24, que estará disponível numa cabine telefónica à entrada de cada área do SU, se necessário, e através da qual serão orientados de acordo com a sua situação clínica, seja no agendamento de uma consulta no seu centro de saúde, no próprio dia, ou nas 24 horas seguintes, na admissão no serviço de urgência do Hospital Eduardo Santos Silva ou para permanência em regime de autocuidados", explica a mesma fonte.

De acordo com a ULSGE "a entrada em vigor do projeto, que funcionará em parceria com o SNS 24, permitirá assim reorganizar o acesso aos Serviços de Urgência do Hospital Eduardo Santos Silva, tendo como principais objetivos garantir um encaminhamento mais adequado à situação clínica de cada utente, promover a melhoria da acessibilidade de toda a nossa população e reduzir a pressão existente nos serviços de urgência da ULSGE e nos seus profissionais", conclui. •

S. M. FEIRA

Imaginarius Participa tem candidaturas abertas até 31 de março

Projeto que recruta voluntários para o Imaginarius, o Festival Internacional de Teatro de Rua de Santa Maria da Feira, chegou a um número histórico de candidatos em 2023, com cerca de 200.

GONÇALO RIBEIRO

VOLTARÁ a realizar-se, de 23 a 26 de maio, o Imaginarius, o Festival Internacional de Teatro de Rua de Santa Maria da Feira, como já é habitual desde 2001. Para que o evento se realize em pleno durante esses quatro dias, foi criado um programa de voluntariado, o Imaginarius Participa, que visa recrutar apoiantes com mais de 16 anos.

As candidaturas para a participação neste programa estão abertas até 31 de março. Segundo a organização, esta "é uma experiência de enriquecimento pessoal e profissional para jovens e menos jovens" e os próprios participantes de outras edições definem o projeto como "uma experiência forte, única e apaixonante".

Como indica a organização, entre os serviços que os diferentes voluntários deste programa podem prestar, destacam-se cinco aspetos fundamentais: orientação de público, apoio à produção, apoio à coordenação do voluntariado, divulgação e informação, e apoio aos serviços complementares do festival.

Trabalho adequado ao perfil

Relativamente ao trabalho concreto que terá de ser desenvolvido durante o Imaginarius, é pedido aos voluntários que realizem tarefas, que serão prontamente atribuídas com base no perfil e disponibilidade de cada um. Servindo de exemplo, será pedido que os voluntários forneçam informações sobre a programação e outros serviços, disposição de material promocional do evento, gestão de público, controlo de acessos aos espetáculos, apoio à venda de merchandising, apoio às equipas de produção do festival, participação parcial em espetáculo e distribuição de material de apoio à equipa de voluntariado.

Todos os selecionados irão ter a oportunidade de ingressar nos workshops de Primeiros Socorros e Acessibilidades, áreas que são tidas como fundamentais para o bom funcionamento do certame, algo que complementa a manhã de formação dos voluntários.

A juntar à experiência em si, quem se voluntariar irá ter direito a benefícios como formação, alimentação, um kit da organização e bolsa de deslocação e alojamento, nas situações aplicáveis. A organização adianta que "a participação no festival Imaginarius é uma experiência enriquecedora, que marca o percurso individual dos voluntários".

2023: ano histórico

Na última edição, o Imaginarius Participa – que está na décima edição – conseguiu alcançar um número de 200 candidaturas, segundo dados da organização, o que apresenta o maior número de sempre e uma representação de várias nacionalidades.

Quanto ao Festival Internacional de Teatro de Rua de Santa Maria da Feira, apesar do programa ainda não ser conhecido, já se sabe que a edição deste ano será dedicada ao tema da liberdade. •

23 a 26 de maio

IMAGINARIUS 2024

Festival Internacional de Teatro de Rua de Santa Maria da Feira

4500 Freguesias

SILVALDE

Buraco na 109 junto a paragem de autocarro preocupa cidadãos

O rebentamento de uma conduta de água provocou um buraco que ficou por tapar com piso betuminoso desde 27 de janeiro. Os automóveis têm de se desviar para a faixa contrária, pondo em perigo a circulação. É mais um ponto negro numa das vias mais esburacadas no concelho.

©DR

MANUEL PROENÇA

A ESTRADA 109, que liga o centro de Espinho a Esmoriz, continua num verdadeiro estado lastimoso e preocupante.
Em Silvalde, um enorme buraco, que não se encontra sinalizado, é motivo de grandes preocupações para os automobilistas que diariamente passam por lá.
"Este enorme buraco está assim desde 27 de janeiro passado, o que lamentavelmente não se entende", diz o cidadão paramense, José Romeira, que garante que já deu conta do problema à Câmara Municipal de Espinho.
"Esta situação é no sentido Norte-Sul na freguesia de Silvalde do concelho de Espinho e foi reportada à Câmara no passado dia 12 de fevereiro", assegura o cidadão lamentando que "em termos de reparação com betuminoso nada aconteceu" até agora.
Segundo José Romeira os automóveis e viaturas pesadas "são forçados a invadir a faixa de rodagem contrária", com os perigos que daí poderão advir.
"Utilizo, diariamente, a estrada 109 e o seu estado, na generalidade, é péssimo", dá nota o cidadão, mas "este enorme buraco, junto a uma paragem de autocarros é ainda mais preocupante", assinala.
José Romeira diz que, "para já ainda não houve nenhum acidente com gravidade", mas mostra-se bastante preocupado pois tal "poderá acontecer a qualquer momento".
O paramense lembra que "já passou imenso tempo e não fazem absolutamente nada", lamenta, comparando a outras situações que se verificam noutros Municípios onde as autarquias não perdem tempo em solucionar os problemas após as denúncias dos cidadãos.
"Esta estrada tem imenso movimento e o estado é lastimável. O descontentamento é geral e não sou o único a queixar-me", afirma.
"Parece que há a perspectiva de fazerem a repavimentação da estrada, mas até lá temos de ter condições para circular em segurança", diz José Romeira, acrescentando que "para que isso aconteça tem de haver reparações de circunstância".
"No Município do Porto fazem a reparação das estradas e, logo depois enviam as fotografias aos cidadãos que reclamaram com a via reparada. É um serviço de excelência e que não tem nada com aquilo que se verifica em Espinho", lamenta. •

> *"É inadmissível que o buraco esteja há mais de um mês para reparar"*
>
> *José Romeira, Paramos*

Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade +Liberdade

Teremos direito a reforma no futuro? Os dados não são animadores.

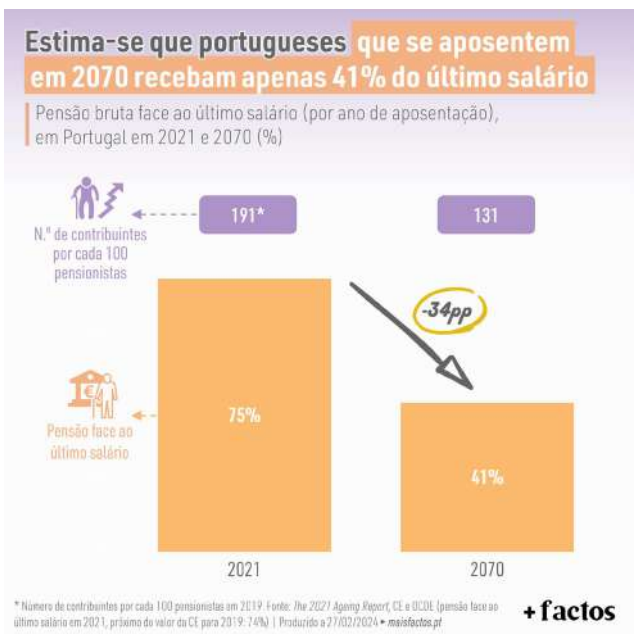
A Comissão Europeia prevê que, até 2070, as pensões dos portugueses sejam cada vez mais baixas, especialmente a partir de 2040, correspondendo apenas a 41% do último salário para alguém que se aposente daqui a 5 décadas. É um corte de 34 pontos percentuais face ao que se verifica atualmente (cerca de 75%) e parece não existir nenhuma solução óbvia, nem imediata.

A sustentabilidade da Segurança Social será posta em causa ao longo das próximas décadas, à medida que se for assistindo a um envelhecimento cada vez maior da população portuguesa. Se em 2019 existiam 191 contribuintes por cada 100 pensionistas, em 2070 existirão apenas 131. Ou seja, haverá cada vez menos contribuintes por cada idoso, colocando em causa o financiamento da segurança social e das pensões. Existem mecanismos como o fator da sustentabilidade social, que indexa a idade de reforma à esperança média de vida da população portuguesa, no entanto, poderá revelar-se insuficiente para um envelhecimento tão acentuado da população.

Em termos gerais, a combinação de fatores como o envelhecimento da população, a baixa taxa de natalidade e o aumento da esperança média de vida, representa um risco para o financiamento das pensões ou, se quisermos, para a sustentabilidade da Segurança Social. Será inevitável que as pensões sejam cada vez mais baixas, relativamente ao último salário do aposentado. Esta nova realidade poderá ter um impacto dramático nas condições de vida da população idosa.

Os efeitos demográficos são adversos para a sustentabilidade da Segurança Social, sendo que a imigração que temos assistido nos últimos anos ajuda a mitigar parcialmente e a atrasar os efeitos mais nefastos, já que esta imigração é constituída maioritariamente por população jovem em idade ativa. Ainda que o desafio não seja exclusivo de Portugal, os índices de natalidade muito baixos em Portugal agravam ainda mais este contexto, colocando uma pressão grande para uma reflexão profunda e reforma da nossa Segurança Social.

André Pinção Lucas e Juliano Ventura
4 de março de 2024



opinião

Nunes da Silva – Gestor e militante do PSD

Porque entendo ser necessária uma mudança segura e votar AD

Este ano, fazemos 50 anos do 25 de Abril que permitiu o derrube de um regime miserável, a instalação da democracia e a expectativa de sermos um País Europeu de acordo com as referências Ocidentais. Nessa data de 1974, eu ia fazer 18 anos de idade e, apesar de muitos progressos que houve, nunca pensei estarmos na situação que estamos. Pergunto se seria pensável, por exemplo, a quem era jovem nessa altura e, agora, chamado de idoso, não ter rendimentos suficientes para ligar o aquecimento em casa no Inverno, restringir na alimentação, ou estar numa fila horas de pé para ter acesso a uma consulta médica?

"Cultura é comer bem, vestir decente e habitar seguro"

Agostinho da Silva 1906-1994

E para quem nasceu nessa época e, agora, na casa dos 45/50 anos de idade, seria expectável não ganhar o suficiente para pagar casa, alimentação, transportes e energia, ou isto passou a ser um luxo? E os filhos destes e netos dos primeiros, ao analisarem o presente e perspetivas de futuro, fazerem como na época que antecedeu o 25 de Abril e emigrarem, porque aqui já não dá?

E o elevador social, em que a tendência seria nivelar pela média e não pelos mínimos? Onde é que anda a pujança da classe média em que, sem ser rico, pretende uma vida digna com direito ao conforto e bons níveis de felicidade?

Chegado a esta idade, já não há paciência para estatísticas, percentagens, gráficos, índices disto e daquilo, analises para todo o gosto e feitio. Eu sei que é das regras que só o que é medido pode ser comparado, mas o melhor barómetro da economia é o bolso das pessoas, ou seja, a diferença entre aquilo que o empregador deposita na conta do trabalhador, ou a pensão de reforma, e o que fica depois de pagar as despesas. O que é que fica? Será que ficou?

Uma vez, em 2014, Luís Montenegro disse que Portugal estava melhor, mas os Portugueses não, e foi gozado por causa disso. O que é que não foi percebido? A frase ficou ainda mais atual do que nunca como tem sido referido. Os indicadores 'macro' da economia portuguesa podem estar melhores, mas o bolso dos Portugueses não está. Aliás, o ano passado, o Ministro da Economia e do Mar António Costa Silva em entrevista à TSF, disse exatamente o mesmo.

Se a estabilidade é um valor apreciado e necessário ao progresso da vida das pessoas, que estabilidade garante o Partido Socialista (PS) quando é a terceira vez que primeiros-ministros seus se demitem e, na mais recente, com maioria absoluta? E uma outra terceira vez em que sai do Governo, após deixar o País em falência técnica? Não, o PS não é sinónimo de estabilidade e, muito menos, sinónimo de crescimento económico sustentado que se veja no bolso das pessoas. Praticamente, só houve crescimento económico que se visse nos tempos longínquos dos Governos de Cavaco Silva.

É a altura de se falar das pessoas, do bolso delas, da idoneidade das instituições e de quem as serve, da qualidade dos serviços públicos para que descontam. E menos de andar a falar de milhões, que ninguém percebe. Como disse Durão Barroso, com este crescimento económico, Portugal demorará cerca de 40 anos a atingir a média europeia. É o mesmo que alguém precisar de emagrecer 10 quilos, mas só perde um quilo e meio. Não chega.

Tenho acompanhado há vários anos as questões ligadas à habitação, ao ensino básico, secundário e profissional e o problema de mulheres sozinhas com filhos, com intervenções onde era chamado a opinar. Fui estando atento aos programas do PSD e a intervenções da sociedade civil sobre estas temáticas.

Como disse Durão Barroso, com este crescimento económico, Portugal demorará cerca de 40 anos a atingir a média europeia. É o mesmo que alguém precisar de emagrecer 10 quilos, mas só perde um quilo e meio.

Em 2023, sai o programa para a habitação, onde pude constatar a qualidade técnica do mesmo, com pendor social-democrata na medida que rejeita que apenas só o mercado e o privado é que resolvem tudo, mas funcional ao prever as condições para que a oferta aumente e faça descer o preço, abordando, também, a má qualidade da construção. Para mim, foi o primeiro sinal de uma nova abordagem a fazer política, com foco na resolução de problemas e com a participação de independentes com reconhecida competência técnica.

Posteriormente, sai o programa para a Educação, cuja apresentação tive oportunidade de assistir. Pensando que ia a um desfile de ideias vagas, ouvi um programa de excecional qualidade com suporte técnico de pessoas de reconhecido mérito e competência nas sociedades científicas, académicas e experiência a nível nacional e europeu.

O programa da Aliança Democrática (AD) tem, na sua página 53, a seguinte afirmação: "Um trabalhador não pode ser pobre!". Se associarmos a isto, o estado em que se encontra a classe média que foi sempre a base do PPD/PSD, compreendemos que não se pode andar aos solavancos no crescimento económico e achar que isto é assim. Não, não é assim, nem pode sê-lo.

Neste mesmo programa, a AD inclui muitas das propostas que o PSD já previa no passado, como a baixa de impostos sobre as famílias e sobre o investimento, melhor Estado e combate à corrupção, incluindo a criminalização do enriquecimento ilícito como forma de pôr a justificar "quem cabritos vende e cabras não tem".

Assim como não chega andar a dispersar votos por quem anda revoltado, contribuindo com isso para a continuidade do PS no poder, depois de governar em 22 dos últimos 28 anos. Também não me parece que um anterior Ministro dos Infraestruturas e da Habitação, demissionário, que saiu pelas confusões que criou à sua volta, praticamente corrido pelo primeiro-ministro e evidenciando falta de maturidade na gestão dos dinheiros públicos, seja um pessoa sensata e capaz de reunir pessoas à sua volta para governar o que quer que seja, sem criar instabilidade, confusão e desconfiança no futuro.

A AD apresenta candidatos à Assembleia da República oriundos da sociedade civil, de "gente com profissão" como dizia o falecido Medina Carreira, um programa elaborado também por gente de reconhecido mérito profissional, que não precisa da política para nada; e o candidato a primeiro-ministro, Luís Montenegro, de pensamento politico ao centro, com toda a maturidade e conhecimento adquirido, personalidade conciliadora, responsável e de liderança, e conhecedor das necessidades das pessoas e do País.

Portugal precisa de melhor sorte, mas a sorte também se faz. ●

opinião
Arcelina Santiago

Março – Celebrar as mulheres

Todos os anos em março é tempo para avivar memórias sobre um tema a merecer maior atenção ao longo do ano: a situação das mulheres na sociedade e a desigualdade ainda existente. Portugal tem-se destacado nos últimos anos por políticas que dão expressão à afirmação no feminino se bem que o nosso país, curiosamente, é muito mais célere e inovador na criação de leis do que na sua aplicação. O facto de termos algumas vitórias nesta caminhada árdua pela igualdade, verificamos que a luta tem de ser constante porque nada é completamente adquirido e seguro. Por exemplo, em 2023, as desigualdades salariais entre homens e mulheres acentuaram-se, o que significa um retrocesso. Claro que tem havido muitas mudanças positivas embora haja já a espreitar, alguns seguidores saudosistas com vontade de voltar ao antigamente, nomeadamente quanto ao domínio das mulheres pelos homens. Parece algo impensável num país civilizado, mas não é.

Ao comemorarmos este ano dos 50 anos do 25 de Abril é tempo de lembrar, principalmente os mais novos que antes, a mulher era tratada como um ser inferior ao homem. A sua missão era destinada à esfera privada enquanto os homens, senhores do mundo público, mudavam o mundo. Poderemos dizer que é impensável, quase ficção, principalmente para os jovens que nasceram depois do 25 de abril, compreender que os direitos das mulheres eram muito limitados. Por exemplo, só era possível sair do país com autorização do marido. A cartilha ditada por Salazar passada de mães para filhas, afirmava o plano secundário das mulheres com um papel definido pelo dominador, obedecer sempre e deixar-se violentar sempre. Desde muito jovem a mulher era formatada para ser assim, submissa ao poder patriarcal do pai, do irmão e, mais tarde, do marido. O único futuro que podia ambicionar era o de fazer um bom casamento que garantisse o sustento da família, que, custasse o que custasse, tinha de se manter unida, estável e forte. Não tinha o direito de votar nem aspirar a muitas das profissões: juíza, diplomata, militar ou polícia e muitas mais. Para trabalhar no comércio, sair do país, abrir conta bancária ou tomar contracetivos, a mulher era obrigada a pedir autorização ao marido. Ganhava quase metade do salário pago aos homens e algumas delas tiveram de recorrer a pseudónimos para ocultar a sua autoria e muitas delas tiveram o seu sucesso atribuído, indevidamente, aos homens. Estas e outras leis foram rasgadas no 25 de Abril, quando, um ano depois da revolução, os direitos das mulheres ficaram consagrados na Constituição da República.

Ao comemorarmos este ano dos 50 anos do 25 de Abril é tempo de lembrar, principalmente os mais novos que antes, a mulher era tratada como um ser inferior ao homem.

Sim, durante séculos, os homens alegavam que as mulheres eram amplamente consideradas físicas e mentalmente inferiores aos homens. Daí não serem adequadas para o ensino superior ou para o trabalho porque eram muito instáveis durante uma semana inteira a cada mês. Os médicos, ainda, identificavam uma condição física, mais tarde, uma doença mental para mulheres "excessivamente emocionais" – histeria, cuja origem vem da palavra grega útero. O diagnóstico era sério e, muitas vezes, levava a tratamentos duvidosos e, na pior das hipóteses, ao internamento.

Atualmente, as mulheres superam os homens na conquista de diplomas, pós-graduações e representam a metade da força de trabalho. Estão praticamente em todas as áreas do conhecimento. No entanto, elas ainda têm remunerações inferiores à dos homens e ocupam menos lugares de liderança e em cargos públicos, enfrentando ainda preconceitos.

Nunca é demais lembrar e celebrar o papel das mulheres na sociedade no passado e na atualidade.

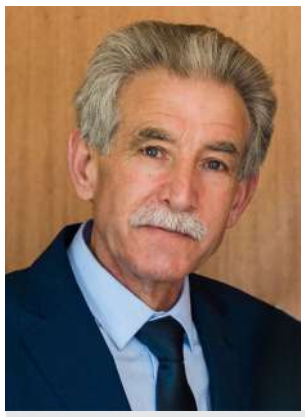
Se, como antes referi, em plena ditadura muitas mulheres com a sua coragem imensa e sofrimento, enfrentaram as leis severas para que mudanças acontecessem, muitas delas permaneceram sempre invisíveis, na sombra, e só muito mais tarde a sua ação em prol da defesa dos direitos das mulheres foi devidamente reconhecida; outras continuam no anonimato. Pergunto eu: como foi possível? Elas abriram caminhos para novos sonhos e novas profissões: lugares de chefia, em centros de investigação, na magistratura, nas forças militares, na medicina, na ciência e na tecnologia…

É preciso mesmo comemorar as mulheres que continuam a fazer a diferença na sociedade atual. Elas são inspiradoras e merecem relevo. "Mulheres incomuns" é o título de um livro que nos revela algumas dessas mulheres, em diversas áreas, uma homenagem a doze mulheres com projetos de vida e trajetos profissionais que se destacam na sociedade, relatadas por doze mulheres. A Comunidade Mulheres incomuns (CMI) integra-se no projeto que se rege por uma lógica de trabalho voluntário e de cidadania ativa. O grande objetivo é ser inspirador para que outras mulheres se inspirem e que percam o receio de dar a conhecer os seus feitos.

A nossa história coletiva ganha com estas narrativas onde as protagonistas são orgulhosamente mulheres que, apesar da sua genialidade, continuam a enfrentar obstáculos. ●

necrologia

† CUSTÓDIO FERREIRA DO COUTO
AGRADECIMENTO



Anta

A família vem agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido e na missa de 7.º dia ou que de outro modo manifestaram pesar.

Anta, 7 de março de 2024

Maria de Fátima Soares Francisco Couto – esposa
Diana Marlene Soares do Couto – filha
Rui Filipe Soares do Couto – filho
Tiago Soares Correia – genro
Afonso Couto Correia – neto

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

† ALICE GOMES RIBEIRO
AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA

Seus filhos vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 9, sábado, pelas 18:30 horas, na Igreja Paroquial de Albergaria-a-Velha, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 7 de março de 2024

Maria de Fátima Ribeiro Sequeira
Jorge Luís Ribeiro Sequeira Lopes

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

† MARIA DA SILVA TEIXEIRA [D. EMÍLIA]
MISSA DE 1º ANIVERSARIO

Bairro do Violas / Anta - Espinho

Seus filhos, genro, netos e demais família vêm por este meio comunicar, que será celebrada missa, por sua alma, quinta-feira, dia 14 de Março, pelas 19horas, na Igreja Paroquial de Anta. A família desde já agradece.

Anta, 7 de Março de 2024

Filha: Paula Cristina da Silva Macedo
Netos: Tiago Macedo do Carmo, Miguel Macedo do Carmo
Genro: Manuel Fernando Pereira Alves

Agência Funerária Maria de Lourdes, Lda. ANTA – ESPINHO Tel. 227340609 – 966225173

† MARIA AMÉLIA FERREIRA DE SOUSA
AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA

Travessa da Cavadinha / Idanha
Anta-Espinho

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

Anta, 7 de Março de 2024

Agência Funerária Maria de Lourdes, Lda. ANTA – ESPINHO Tel. 227340609 – 966225173

† JORGE GOMES DE OLIVEIRA
AGRADECIMENTO E MISSA DE 7.º DIA

Paramos

Sua filha, genro, netos e bisnetos vêm agradecer às pessoas que se dignaram a tomar parte no funeral do seu ente querido ou que de outro modo manifestaram pesar. Comunicam que a missa de 7.º dia será celebrada no dia 7, quinta-feira, pelas 18:00 horas, na Capela de Nossa Senhora da Guia, agradecendo a todos quantos participem na Eucaristia.

Paramos, 7 de março de 2024

Philomene Pinto
Emmanuel Pinto
Sandra Marthely
Sébastien Pinto
Steve Marthely
Alexandra Dubois
Eva Marthely, Emma Marthely, Matthieu Pinto

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

† MARIA ROSA DE JESUS VALENTE
MISSA DE 2.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO

A família vem comunicar às pessoas de suas relações e amizade, que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 10, domingo, pelas 19 horas no Auditório do Salão Paroquial de Espinho.
Desde já se agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 7 de março de 2024

† MANUEL PINTO DUARTE (Adega Loureiro)
5.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO

Sua esposa, filhas, genros, netos e demais família vêm por este meio relembrar, a todas as pessoas de suas relações e amizade, a passagem do 5.º aniversário do falecimento do seu ente querido, domingo, dia 10 de março de 2024.

Maria Celeste da Silva Carvalho - esposa
Maria Manuela da Silva Duarte Fonseca - filha
Maria Palmira da Silva Duarte - filha
Mário Hernandes Rocha Vieira Fonseca - genro
Jorge Emanuel Godinho Oliveira da Silva - genro
Mário Filipe - neto
Jorge Duarte - neto
João Pedro - neto

Silvalde, 7 de março de 2024

Funerária Henriques & M. Otília – Esmoriz – Telf. 256 752 774 – Tlm. 914 096 243

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

† ANTÓNIO JORGE GOMES DA ROCHA

MISSA DE ANIVERSÁRIO NATALÍCIO
(DATA DO SEU ANIVERSÁRIO 12/03/1953)

Sua esposa, filhos e restante família vêm participar que será celebrada missa por alma do seu ente querido, dia 12, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Paroquial de Anta. Desde já agradecem a quem comparecer.

Anta, 7 de março de 2024

DEFESA DE ESPINHO - 4792 - 7 MARÇO 2024

ASS. S. FRANCISCO DE ASSIS DE ANTA
ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA
CONVOCATÓRIA

António José dos Santos Neves, Presidente da Assembleia Geral, usando da faculdade que me confere a alínea a) do nº 1, do Artigo 48º e em conformidade com o estabelecido na alínea b) do nº 1) do Artigo 39º dos Estatutos, convoco os senhores associados a reunirem em Assembleia Geral Ordinária, na sala das sessões dos corpos sociais, sita no Edifício Social, na Rua da Tuna Musical, nº 987, da Vila de Anta, no dia **22 de Março do corrente, pelas 18h00**, a fim de se tratar da seguinte:

ORDEM DE TRABALHOS
1. Parecer do Conselho Fiscal sobre Relatório e Contas de 2023
2. Apresentação, discussão e votação do Relatório e Contas do ano de 2023.
3. Outros assuntos do interesse associativo.

A Assembleia Geral só poderá reunir à hora marcada com a presença da maioria dos Associados, ou trinta minutos depois (30 min.), com qualquer número de Associados presentes, (Artigo 42 n.º 1 dos Estatutos).

Anta, 04 de Março de 2024

O Presidente da Assembleia-Geral
António José dos Santos Neves

DEFESA DE ESPINHO - 4792 - 7 MARÇO 2024

FAMILIAR DE ESPINHO
ASSEMBLEIA-GERAL ORDINÁRIA
CONVOCATÓRIA

Nos termos da alínea a do Artigo 36º, dos Estatutos, convoco os Exmos. Senhores associados de "A ´Familiar de Espinho – Associação Mutualista" para reunirem em Assembleia Geral Ordinária, a realizar no próximo **dia 18 de março de 2024, pelas 18.00 Horas**, na Sede Social "A ´Familiar de Espinho – Associação Mutualista", sita na Rua 22 número 327, freguesia de Espinho, concelho de Espinho, distrito de Aveiro, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Apreciação, discussão e votação do Relatório e Contas do ano de 2023, o qual vai acompanhado do respetivo Parecer do Conselho Fiscal.

2. Deliberar sobre a Proposta do Conselho de Administração para Constituição de uma Federação de Associações Mutualistas, tendo como um dos membros fundadores a Familiar de Espinho Associação Mutualista.

Nos termos do número 1 do Artigo 40º dos Estatutos, a Assembleia Geral reunirá à hora marcada na convocatória se estiverem presentes mais de metade dos associados com direito a nela participarem ou votarem, designo o mesmo dia e local para Assembleia Geral funcionar, uma hora depois com qualquer número de presenças.

Espinho, 01 de Março de 2024

O Presidente da Mesa da Assembleia Geral,
António Manuel Mano Oliveira

defesa-ataque

Entrevista.

"Em Espinho não se valoriza muito o andebol, é só voleibol e futebol"

Paula Moreira, antiga jogadora de andebol do SC Espinho. p16 e 17

Voleibol.

Mochos têm jogo decisivo no sábado

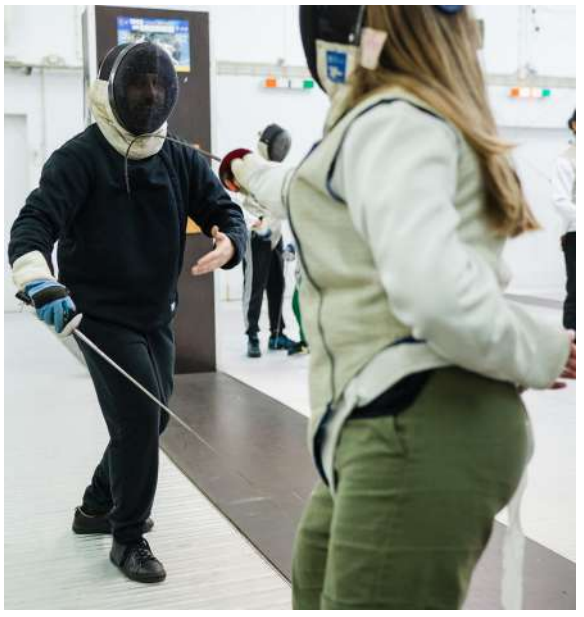
Miguel Maia quer ver o pavilhão academista cheio para o encontro com o Vitória SC. p18

Atletismo.

O gosto de Rito pelo trail

Atleta do Running Espinho completou os 180 quilómetros de Sicó no nono lugar. p19

ESGRIMA



©SARA FERREIRA

Esgrima do Novasemente não pára de crescer

Uma abordagem estratégica dos responsáveis do clube levou ao aumento do número de praticantes de forma impactante. Apesar da maior importância residir neste aumento de atletas, os resultados desportivos também alimentam o otimismo.

GONÇALO RIBEIRO

NO MUNDO DESPORTIVO, muitas vezes se utiliza a expressão "isto não é como começa, é como acaba", a propósito de resultados ou mesmo de tabelas classificativas. No entanto, o trabalho realizado pela secção de esgrima do Novasemente tem indicado o oposto, uma vez que, o impacto das iniciativas que os seus responsáveis tiveram, no início de 2023-2024, já se vai sentindo.

No final de agosto de 2023, a secção organizou um estágio nacional, com a duração de quatro dias, convidando os clubes mais próximos, algo que, também, serviu para reunir as instituições em questão. Mais importante que o diálogo entre clubes, o estágio serviu para manter atletas que estariam "reticentes em continuar, uma vez que não tem havido competição", como revela Ricardo Gouveia, diretor de secção.

"O estágio foi importantíssimo porque permitiu três coisas: reunir treinadores da região para organizar estratégias de futuro, reunir atletas de escalões etários semelhantes, criando uma relação entre eles, e permitiu centralizar a esgrima na região", afirma Ricardo, que considera esta centralização como um ponto mais importante para o clube.

Divulgação trouxe resultados

Fruto do trabalho de divulgação desenvolvido pelos responsáveis da secção, onde também se incluem os treinadores Jonathan Fontes e Rui Fernandes, no mesmo verão, 700 crianças estiveram em contacto com a esgrima. Esta introdução à modalidade para vários jovens acabou por resultar num aumento de 12 atletas afetos ao Novasemente, que treinam numa turma no Colégio dos Cedros, em Gaia, a juntar aos 15 que treinam na Nave Desportiva de Espinho.

Estes 27 atletas, ao todo, representam um número global superior ao dos últimos largos anos, sendo este "o maior feito da secção desde que o atual diretor assumiu as funções". Segundo Ricardo, "não se viam tantos atletas de esgrima no Novasemente desde a altura em que o próprio, Jonathan e Rui praticavam a modalidade, ou seja, desde 2004".

"Não me lembro de ter tantos atletas, só conseguimos este feito porque saímos daqui e fomos para uma escola. O objetivo é continuar neste caminho e levar a esgrima a mais sítios, é preciso haver disponibilidade e que seja sustentável financeiramente", explica o diretor.

Apesar da competição ser importante, este aumento do número de participantes acaba por ser a maior vitória para o responsável pela secção, que quer "dar a conhecer a esgrima a mais gente e que a modalidade seja praticada como o voleibol". Esta aposta no crescimento da secção estará a ir em sentido contrário àquilo que tem sido o trabalho desenvolvido pela Federação Portuguesa de Esgrima, segundo Ricardo.

"Uma das maiores críticas que faço à atual Federação é relativa a uma aposta dos recursos em atletas mais velhos, com o objetivo de ir a provas internacionais, esquecendo o investimento na base", indica o dirigente, que, apesar de considerar que a Federação "tem as melhores intenções", alerta para uma possível falta de jogadores no futuro.

Desportivamente falando, a época também tem sido positiva para os antenses. Nos primeiros três meses da época, o clube participou em diferentes provas em Vigo e Gondomar, alcançando pódios em ambas as competições, com destaque para as participações de Miguel Vieira, que alcançou o 3.º lugar no torneio galego, Wylann Revol e Carolina Rego, que conseguiram um 3.º lugar na prova gondomarense.

"Apesar dos bons resultados, a prova foi importante, acima de tudo, para dar competição a alguns atletas", assume Ricardo.

Estreia internacional

Já em 2024, o destaque vai para a participação do clube na Marathon Fleuret 2024, realizada em Paris. Esta é uma das provas mais antigas e conceituada da modalidade e o clube conseguiu, finalmente, estrear-se, algo que nunca tinha sido possível "por questões logísticas".

Além desta participação ter sido, por si só, histórica, o clube também deixou a sua marca com resultados. Miguel Vieira, mais uma vez, destacou-se, tendo sido o melhor português em prova. A título de curiosidade, a boa prestação do jovem espinhense "ia estragando os planos logísticos" da comitiva espinhense, onde se incluía Jonathan e o atleta Henrique Loureiro, uma vez que a progressão de Miguel na prova quase que adiou o regresso dos representantes do clube a Portugal.

Desta forma, mesmo que a modalidade não apresente sinais de maior fulgor a nível nacional, o trabalho dos dirigentes do Novasemente, aliado às boas prestações dos seus atletas, pode significar que a esgrima se torne um desporto emergente em Espinho. •

"Uma das maiores críticas que faço à atual Federação é relativa a uma aposta dos recursos em atletas mais velhos, com o objetivo de ir a provas internacionais, esquecendo o investimento na base"

Ricardo Gouveia

ENTREVISTA

"Nunca deram apoio ao desporto feminino"

©ISABEL FAUSTINO

ANDEBOL. Paula Moreira foi uma das figuras da extinta equipa sénior de andebol do SC Espinho. Apesar do orgulho que tem por ter jogado de tigre ao peito, lamenta que a falta de apoios ao desporto feminino ainda seja a regra nos clubes da terra e do país.

GONÇALO RIBEIRO

Como começou a paixão pelo desporto?
A minha paixão pelo desporto não começou apenas com o andebol. Quando fui para o ciclo, o meu professor era o António Sampaio e foi ele quem me fez gostar do desporto e de educação física. Quando fui para o 7.º ano, o meu professor de eletrotecnia era o António Canelas, que achou que era uma pessoa extrovertida e foi aí que me captou para o andebol.

Antes de chegar ao andebol, praticou outro desporto?
Adorava o ballet. Estive também na ginástica rítmica, que, na altura, eram modalidades muito caras, e acabei por não seguir. Depois encontrei o andebol e percebi que era a minha paixão, o que também acabou por ser mais acessível, apesar das despesas que os meus pais tinham quando tinham de acompanhar-me.

Começa no andebol com que idade?
Tinha 11 ou 12 anos.

Na altura, já tinha o desejo de ser atleta sénior?
Sim, até porque comecei a jogar com as seniores quando ainda era muito nova. Acho que tinha apenas 14 anos.

Era comum naquela altura misturar os mais novos com os seniores?
Sim, muitas ainda tinham idade para jogar na equipa juvenil e já atuavam na equipa sénior.

Lembra-se do que sentiu quando se estreou de tigre ao peito?
Recordo-me que foi um grande orgulho ter jogado com as mais velhas quando era tão nova.

Quando tempo teve na equipa sénior?
Durante algum tempo, ainda intercalei entre a equipa principal e júnior, consoante as necessidades. Acabei por jogar até aos 18 ou 19 anos, quando a secção acabou.

Que memórias guarda desse período?
Tenho muito boas memórias do grupo em si, de termos ido ao campeonato nacional e de vários encontros que fizemos. Também houve lugar para algumas tristezas, como não conseguirmos disputar jogos no campeonato nacional por não haver dinheiro. Nunca havia apoios para o desporto feminino, muito menos para o andebol.
Para irmos para qualquer lado, na maior parte das vezes, tínhamos de ir com os nossos pais, para não perder os jogos. Essas são as tristezas, mas tenho muitas felicidades também, eramos muito unidas.

Agora é professora de educação física, mas continua a acompanhar a modalidade?
Não tanto, vejo de vez em quando, mas não é algo que acompanhe. Se houver um jogo a realizar-se em Espinho, vou ver, apesar de isso já não ser muito comum por cá.

Acredita que ainda não se presta o apoio necessário ao desporto feminino?
Acho, a diferença para o masculino ainda é grande, a não ser que se fale de futebol.

Essa modalidade acabou por ganhar uma notoriedade diferente...
Sim, com a participação das miúdas no Campeonato do Mundo da Nova Zelândia.

Como é que as outras modalidades poderão seguir o mesmo caminho de influência?
Tudo depende dos dirigentes e do apoio que prestam. Nunca deram apoio ao desporto feminino, mesmo às camadas jovens, com exceção para o voleibol.
Se houver mais apoios e patrocínios, haverá mais motivação e acaba por haver mais títulos. Estas questões têm de vir de cima, o clube é que tem de apoiar e isso não acontece, infelizmente.

Não houve nenhuma evolução positiva nesse sentido, desde que começou a jogar até agora?
Sinceramente, não me parece.

> *"Encontrei o andebol e percebi que era a minha paixão, o que também acabou por ser mais acessível"*

Treinei a equipa feminina de andebol e formação da AA Espinho e também não senti essa evolução. Continuam a ser os pais a ter de levar os miúdos, está tudo igual.

Acha que é falta de vontade?
Não sei, não posso falar do que não sei. Não faço ideia de como o dinheiro é distribuído, nem nunca me quis meter nisso, mas também acho que seja um bocado de falta de vontade.

Se a equipa tiver sucesso, pode vir a ter mais apoios...
Que nem era o nosso caso porque tínhamos sucesso, podíamos ter ganho o campeonato nacional da 1.ª divisão, mas não ganhámos, porque não conseguimos ir disputar alguns desafios. Até tivemos a oportunidade de ir a França e não conseguimos. Mesmo que fizéssemos a nossa parte, não havia hipótese.

Tem algum jogo que a tenha marcado durante o seu percurso no SC Espinho?
Tenho, contra o SL Benfica, em que marquei dois golos. Sinceramente, penso que ganhámos, num jogo que contava para o campeonato nacional, e foi por um golo de diferença.

Porque é que esse jogo a marcou?
Porque era um jogo de uma competição importante, achei que contribuí para o bem da equipa e foi um desafio emocionante. Não por ser contra o SL Benfica, porque não sou benfiquista, mas deve ter sido o maior clube que enfrentámos.

Quando terminou o seu percurso no SC Espinho, continuou ligada ao andebol?
Sim, fui para o Sport Clube do Porto e treinávamos no Colégio de Gaia, mas só estive lá durante um ano. A mudança aconteceu imediatamente quando a modalidade no SC Espinho terminou. Muitas de nós, antigas jogadoras do clube, acabámos por ir juntas para o Sport Clube do Porto. Na altura, fomos convidadas por um jornalista do Jornal de Notícias, que formou a equipa ou estava relacionado de alguma maneira. Fomos quase todas para lá. Só lá estive durante um ano.

Como correu a experiência?

Correu normalmente, não foi nada de fantástico, foi um ano normal.

Continuou a jogar depois disso?

Não. Deixamos de jogar e não tenho a certeza se esse clube não terá terminado. Entretanto comecei a tirar o curso e casei, o que acabou por tornar-se mais difícil de conciliar com treinos e jogos.

Teve convites para voltar?

Não.

Quis voltar?

Não havia, de forma alguma, tempo para isso. Não havia hipótese.

Entretanto tira o curso e torna-se professora de educação física?

Sim. Também treinei os infantis masculinos do SC Espinho, durante um ano. Entretanto, recebi e aceitei um convite para treinar as miúdas da AA Espinho, na formação.

Essa experiência não reavivou uma paixão?

Sim, até para jogar. Chegámos a fazer jogos lá, de veteranas. Volta e meia, fazíamos esses encontros.

Como era o ambiente nesses jogos?

Espetacular. Estávamos lá a jogar e conviver, algo que ainda fazemos, por vezes, até com antigos atletas das equipas masculinas.

Havia a mesma competitividade nesses jogos?

Sem dúvida.

Era igualmente agressivo?

Sim, mas sem tanta malícia. Era mais para a brincadeira.

Professora, treinadora... nunca pensou em assumir um cargo de dirigente?

Não. Acabei por não prosseguir na carreira de treinadora, precisamente por não haver apoios. Paga-se muito mal, e creio que no setor masculino também se regista esse cenário. Não se dá valor, principalmente na formação, que é muito importante.

Acha que não valorizam o desporto em geral ou o andebol em específico?

Depende. Em Espinho não se valoriza muito o andebol, é só voleibol e futebol, o que me faz recordar uma situação, quando ainda representava o SC Espinho. Na altura, fui falar à televisão sobre uma situação que estávamos a viver. No voleibol, é possível mudar de campo, no andebol não. Posto isto, marcaram um jogo das duas modalidades do clube para a mesma hora e nós acabamos por perder o jogo, por falta de comparência, porque deu-se prioridade ao voleibol. Ainda por cima, o nosso jogo servia para definir se eramos 2.º ou 3.º no campeonato nacional.

©ISABEL FAUSTINO

©ISABEL FAUSTINO

Depois de um percurso no andebol do SC Espinho, Paula Moreira virou-se para o ensino de educação física.

Essa desvalorização da modalidade é necessariamente má, tendo em conta que se valorizam outros desportos?

Acho que é má, temos de valorizar todas as modalidades para captar os jovens de maneira que estes sejam capazes de praticar exercício físico.

É possível haver essa atenção repartida pelas várias modalidades?

Sim, é necessário haver vontade. Até há várias equipas na cidade, se olharmos para o caso da EFE Os Tigres, por exemplo, agora falta motivar.

Quando jogava não havia o andebol de praia, nunca experimentou?

Sim, quando estava a treinar a AA Espinho, cheguei a ver vários jogos da minha filha, que jogou andebol e andebol de praia. Ainda fizemos uns treinos na praia.

O andebol de praia é uma boa maneira de valorizar o de pavilhão?

Sim, pode trazer praticantes à boleia, embora seja muito diferente. É uma modalidade que só pode ser praticada no verão, tendo em conta o nosso clima. Não ajuda o facto de termos mais inverno que verão.

Qual é a melhor parte de jogar andebol?

O contacto físico, para mim. Não é bem pancada, mas acaba por ser libertador, existe uma adrenalina.

> *Se houver mais apoios e patrocínios, haverá mais motivação e acaba por haver mais títulos"*

Quando se tornou professora de educação física, quais foram os desportos que a fascinaram mais, sem contar com o andebol?

Gosto muito da dança, mas tirando isso não estou a ver outra. Talvez a corrida de velocidade, que cheguei a praticar, ao mesmo tempo que estava no andebol. Era velocista pelo SC Espinho, quando era aluna do Jorge Ramiro, que me dizia que tinha bons tempos e acabou por me levar a alguns eventos de competição. Cheguei a ganhar provas, mesmo com poucos treinos. No entanto, não gostava da modalidade porque tinha de treinar sozinha, apesar de gostar de participar nas competições.

Que lições é que o andebol lhe trouxe para a carreira de docente?

Aprendi a nunca desvalorizar uma atleta que tenha menos jeito, porque desmotiva e acaba por desencorajar a prática de exercício físico. Percebi, também, que o trabalho de equipa é muito importante, e isso vale para o desporto como para a sociedade. Esse sentimento vem do balneário, que é muito importante.

> *Foi um grande orgulho ter jogado com as mais velhas quando era tão nova"*

Como professora, tento incutir esse trabalho de equipa, essa colaboração entre todos. Creio que, cada vez mais, os miúdos são egoístas e não sabem trabalhar a pares. Não gosto de ver miúdos a rebaixar colegas que têm menos jeito, pode não tratar-se de bullying, necessariamente, mas creio que vem de casa. Acham que têm de ser os melhores e quem não tiver jeito é excluído, mas não há lugar para situações dessas nas minhas aulas.

Tem mais respeito por quem está do lado dos treinadores ou professores agora?

Não, sempre tive esse respeito, que não existe atualmente. Até podia resmungar muito, mas tinha respeito, não era mal-educada. Podia argumentar em algumas ocasiões, mas tinha assertividade.

Agora, argumentam, mas são mal-educados, não respeitam, nem acatam. É um dos problemas do ensino, não creio que seja a educação que esteja mal, mas sim as crianças.

Sente que a profissão é valorizada?

Não, é muito pouco valorizada. Sempre quis ser professora de educação física e sempre me gabei de fazer aquilo que gostava, mas, neste momento, sinto-me frustrada porque não consigo dar uma aula como costumava fazer, os miúdos querem brincar, voltar ao antigamente. Não pode ser assim, pelo menos para mim, que sou uma professora exigente.

Que desejos tem para o desporto feminino, principalmente para o andebol?

Que vingue, que haja equipas como a da seleção feminina de futebol. Para isso acontecer são precisos apoios, como referi. Para o desporto nacional, de uma forma geral, espero ver vários portugueses no topo mundial.

Nota-se que dão mais importância ao desporto, com o passar dos anos, algo que até se nota com a afluência que os ginásios têm tido. O desporto tem cada vez mais influência na sociedade portuguesa, tivemos o exemplo do Diogo Ribeiro a ser campeão mundial a provar isso mesmo.

Imagina-se a ter mais algum cargo a nível desportivo?

Creio que não, só se fosse para gerir um ginásio, é um velho sonho que tenho. •

defesa-ataque

FUTEBOL

Golo relâmpago dá vitória aos tigres

COM UM golo alcançado aos 30 segundos, os tigres venceram o Pampilhosa, em casa do adversário, por 0-1. Os espinhenses estão no segundo lugar da tabela classificativa do Campeonato Sabseg, mas a sua tarefa, ante o Pampilhosa, não foi nada fácil.
Esta foi a 16.ª vitória dos tigres na principal divisão do campeonato da AF Aveiro, com um golo obtido por Diogo Pedras no primeiro minuto do encontro.
No próximo domingo, às 15h30, os tigres recebem o Paços de Brandão, quarto classificado que venceu o Bustelo.
Na 1.ª Divisão distrital, o GD Ronda alcançou novo empate (o 10.º na prova) a duas bolas, em casa, ante o Sanguedo. Os guetinenses marcaram por Vando Alves, aos 20 e aos 63 minutos.
O próximo jogo será no campo do Macieirense, no domingo, às 15h30.

CAMPEONATO SABSEG

PAMPILHOSA	SC ESPINHO
0	1

JORNADA 23. 3/03/2024
Campo Municipal Carlos Duarte, na Pampilhosa

CARTÕES V	CARTÕES A	SUBST.	AS EQUIPAS		SUBST.	CARTÕES A	CARTÕES V
			Luís Trindade	Miguel Borges			
	78	83	Willian Nascimento	Filipe Bastos			
	70		Afonso Arcanjo	Duarte Soares			
			Diogo Rola	Tomás Martins			
			Paulo Manaia	Vilas Boas			
	45+1		© Michael Santos	João Ricardo ©			
			Allan Fayan	Ministro		20	
			Diogo Machado	Filipe Leite	88		
			Samuel Garrido	Diogo Pedras	76		
	56		Siriki Camará	Ângelo Oliveira	76		
			Ivan Fidaldo	Filipe Castro	58		
			Carlos Rocha	**T** **João Ferreira**			
			David Dinis	Rúben Loureiro			
			Rafael Monteiro	Diogo Martins	58		
			Henrique Silva	Denilson	88		
			Mike Pereira	Rodrigo Dias			
			Netinho	Doumbia			
		83	Jorginho	Sandro Semedo	76		
			Miguel Ramos	Rafa Fonseca	76		

ÁRBITRO: Fábio Silva (AF Aveiro) **ÁRBITROS AUXILIARES:** Bernardo Moreira e Marcelo Pinto **AO INTERVALO:** 0-0 **MARCADORES:** 0-1, por Diogo Pedras (1)

RESULTADOS 23.ª Jornada

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

CLASSIFICAÇÃO

		J	V	E	D	F-C	P
1	**U. Lamas**	**22**	**18**	**3**	**1**	**53-16**	**57**
2	SC Espinho	23	16	4	3	45-14	52
3	RD Águeda	23	14	4	5	36-27	46
4	P. Brandão	23	13	5	5	32-24	44
5	Ovarense	23	12	7	4	52-25	43
6	Oliveira Bairro	23	11	8	4	36-24	41
7	ADC Lobão	23	11	5	7	32-21	38
8	Pampilhosa	23	7	8	8	26-29	29
9	Canedo FC	22	7	7	8	25-29	28
10	SC Esmoriz	23	5	10	8	30-38	25
11	Juveforce	23	6	7	10	25-40	25
12	SC Bustelo	23	7	4	12	25-29	25
13	Fiães SC	23	6	6	11	29-38	24
14	Estarreja	23	4	7	12	20-30	19
15	FERMENTELOS	23	5	4	14	24-39	19
16	SC Alba	23	4	7	12	29-38	19
17	FC Cesarense	21	4	3	14	21-42	15
18	UD Mansores	23	3	5	15	20-57	14

VOLEIBOL

Mochos querem vencer Vitória SC para chegar à final-four

Depois de uma vitória a meio da semana ante o Castêlo da Maia pela margem máxima, a Académica de Espinho esteve muito perto de assegurar um lugar nos quatro primeiros classificados da Série A da Liga Una Seguros. Os espinhenses acabaram por perder, por 2-3, com o Leixões SC e adiaram as decisões para o confronto deste sábado, com o Vitória SC.

MANUEL PROENÇA

©FRANCISCO AZEVEDO

A ACADÉMICA (AA) de Espinho deixou escapar pelos dedos um triunfo quase certo, perante um adversário direto no acesso à final-four da principal prova portuguesa de voleibol. Os academistas estiveram a vencer o Leixões SC por 2-0 e acabaram derrotados, de forma inglória, na 'negra'. O foco está, agora, no jogo do próximo sábado, às 16h00, no Pavilhão Arquiteto Jerónimo Reis, ante os vimaranenses do Vitória SC, clube com as mesmas pretensões que os academistas.
"O nosso grande objetivo já foi alcançado há dois meses a esta parte e, neste momento, encontramo-nos numa situação privilegiada", afirma o treinador dos academistas, Miguel Maia.
"Vamos tentar agarrar esta oportunidade da maneira que pudermos", garante o técnico espinhense, admitindo que a sua equipa desperdiçou "uma chance muito boa" diante os leixonenses.
"Vamos jogar com o Vitória SC, que tem a mesma ambição que a Académica", assinalou o antigo distribuidor, prometendo encarar o encontro "como se fosse uma final". "Se vencermos o nosso adversário este sábado, estamos muito perto de podermos lutar pelos quatro primeiros lugares e, praticamente, arredamos o Vitória SC desta luta, que irá ficar entre nós e o Fonte Bastardo", adianta Miguel Maia.
O treinador mostra o desejo de ver a equipa prosseguir o trajeto que tem vindo a realizar e espera receber calor das bancadas do Jerónimo Reis, pedindo que a "cidade de Espinho esteja lá". "O projeto e aquilo que temos vindo a fazer merecem que o nosso pavilhão esteja cheio de adeptos, num jogo que considero decisivo", acrescenta.
Miguel Maia quer, desde já, manter o foco no próximo adversário que poderá colocar os academistas "muito perto do apuramento" para a final-four. "O Fonte Bastardo vem jogar este fim de semana ao Norte. Se perder algum dos dois jogos e se vencermos o Vitória SC, ficaremos automaticamente apurados", explica o treinador espinhense.
Miguel Maia admite que a sua equipa tem tido "alguns contratempos" fruto de algumas lesões, sobretudo "a de Roberto Reis que se mantém há cerca de três semanas", tendo jogado com algumas limitações. No entanto, o treinador academista sente a equipa "confiante" porque acredita que o jogo "está a crescer" e que "o pavilhão está cada vez mais cheio, o que demonstra que as pessoas estão a gostar do nosso trabalho", conclui.

FUTSAL

Novasemente GD garantiu terceiro lugar

A APENAS duas jornadas do final da primeira fase, a equipa de futsal de seniores femininos do Novasemente GD/Cavalinho garantiu a presença na final-oito de apuramento do campeão, jogando com o sexto classificado da prova que ainda está por definir.
O conjunto antense recebeu e derrotou o Águias Santa Marta por 4-0, com golos de Thuiany Araújo, Carolina Rocha, Nancy Mercedes e Sandra Carvalho.
No próximo sábado, às 18h00, a equipa de Anta vai deslocar-se ao Pavilhão João Rocha, em Lisboa, para defrontar o Sporting CP. A última jornada será disputada a 24 de março, às 16h00, quando a equipa liderada por Ricardo Rodrigues receber o Santa Luzia, quarto classificado.

TÉNIS

Há campeões regionais em Espinho

A equipa de sub-14 masculina do Clube de Ténis de Espinho (CTE) sagrou-se campeã regional de Aveiro, ao derrotar, na final, o Clube de Ténis de Esmoriz, por 4/1. A equipa de sub-10 masculina conquistou o segundo lugar na prova, derrotando o CT Paços de Brandão por 2/1.
No campeonato regional individual de sub-14 masculino, os atletas do CTE, Rafael Sousa e Vicente Santos, dominaram e venceram todos os encontros e encontraram-se para disputar a final. Rafael Sousa venceu o seu companheiro de equipa por 6/0 6/0, conquistando, assim, o título.
Na modalidade de pares masculinos, os atletas do CTE que se defrontaram na final de singulares formaram o par que venceu a final por 6/4 6/4, arrecadando, assim, também o título de campeões regionais em 'duplas'.
Já na variante de pares mistos, Hadassa Silva e Lucas Luz disputaram e perderam a final por 3/6 6/0 e 10-3.
Em destaque, esteve, também, o atleta juvenil do CTE, Julien Carvalho, que venceu duas etapas do Circuito SmashTour no escalão de sub-9, primeiro no Clube S. Bernardo, em Aveiro, e depois em Guimarães.

CORRIDA

©DR

Vítor Rito no top 10 do XV Trail de Conímbriga

O atleta do Running Espinho, Vítor Rito, completou os 180 quilómetros do XV Trail de Conímbriga Terras de Sicó na nona posição da classificação geral e obteve o primeiro lugar do escalão (M35-39). O espinhense percorreu as 111 milhas do percurso em 29h11m.

MANUEL PROENÇA

VÍTOR RITO, com 39 anos de idade, enfrentou as adversidades de um percurso já por si muito complicado e em condições meteorológicas difíceis. O XV Trail de Conímbriga Terras de Sicó, promovido pela Associação de Trail Running de Portugal, é uma das provas mais difíceis no país e Rito chegou ao fim nos 10 primeiros lugares.

"Foi uma aventura épica e de muito sacrifício, sendo eu um atleta amador que não tendo levado equipa de apoio para a prova, como a maioria dos participantes. Por isso, fiquei muito feliz e orgulhoso por esta classificação", salienta o espinhense.

O trail começou a ser uma paixão e um desafio desde 2020, altura em que se posicionou nos últimos lugares da tabela classificativa de uma prova de longa distância. "Já fazia corrida de estrada pelo Running Espinho e a prova mais longa em que tinha participado tinha sido a maratona", conta o atleta.

"Desde que comecei a praticar trail, estas provas começaram a despertar alguma curiosidade, sobretudo pela exigência de cada uma", explica, acrescentando que se dava bem "com as dificuldades que estavam associadas ao trail".

"A grande diferença para as provas de estrada está na parte da autossuficiência e na estabilidade mental que o atleta consegue alcançar. À medida que os quilómetros e as horas passam, o atleta começa a fazer-se valer da sua resiliência. É isto que me deu cada vez mais entusiasmo, sobretudo à medida que as horas iam passando, porque não sofria tanto como alguns que queriam desistir", explica.

Para Vítor Rito o trail é uma corrida muito isolada, acima de tudo nas longas distâncias. "Nos percursos acima dos 100 quilómetros, os atletas começam a ser cada vez menos e este será o primeiro fator que provoca o isolamento. Por outro lado, são muitas horas de prova, toda a gente acaba por se distanciar uns dos outros e só se encontram nos postos de abastecimento ou nas chamadas bases de vida", dá nota.

Relevo contribui para o grau de dificuldade

Os trails em Portugal são muito diferentes e têm graus de dificuldade distintos, atendendo ao relevo das serras onde decorrem e dependem da altura do ano em que são realizados. "Há provas, durante o inverno, onde poderemos apanhar condições mais difíceis provocadas pelo frio, chuva e vento, mas há trails durante o verão em que sentimos o calor", realça o atleta.

Segundo Vítor Rito, "se o trail for levado com seriedade é mais do que uma caminhada. O praticante terá de levar tudo o que necessita para o caso de as coisas não correrem bem", comenta.

"Uma das maiores dificuldades que sentimos é com a navegação, perante as condições climatéricas e o estado do próprio terreno do percurso. Levamos o mapa no relógio ou no telemóvel e não existem marcações, o que torna a prova ainda mais desafiante e difícil", considera o atleta, acrescentando que na sua mais recente participação "estava frio e vento", o que tornou ainda "mais complicado conciliar os perigos do percurso com a própria navegação". "Esta concentração é desgastante", sublinha.

Vítor Rito diz que, agora irá fazer uma pausa. "Preciso de algum tempo para recuperar porque estou a preparar duas provas de triatlo, uma das quais em representação da seleção de Portugal no Campeonato da Europa, em Coimbra, em junho. Depois disso tenho o Iron Man, em julho, em Espanha, onde irei participar com o equipamento do Running Espinho", conclui.

DANÇA DESPORTIVA

Daniel Gonçalves e Patrícia Coelho sagraram-se campeões nacionais de Dez Danças

Os atletas do SC Espinho, Daniel Gonçalves e Patrícia Coelho, sagraram-se campeões nacionais das Dez Danças, no escalão adultos intermédios, juntando, assim, este título ao de Danças Standard e ao segundo lugar nas Danças Latinas. A prova decorreu em Loures juntamente com o Campeonato Nacional Solos & Grupos Standard & Latinas 2024.

As tigres Sara Oliveira, Sara Beira, Ana Sousa e Ana Filipa, arrecadaram, também, os títulos de campeãs nacionais Solos. Sara Oliveira foi a primeira em Juventude Iniciados Latinas 2; Sara Beira, venceu a prova de Juventude Intermédios Latinas 2; Ana Sousa, conquistou o primeiro lugar em Seniores A Intermédios Latinas 2 e Ana Filipa, ganhou em Adultos Iniciados Latinas 2.

Vitória Martins, foi vice-campeã nacional de Juvenis II Latinas 1 e Sara Ramos, em Adultos Iniciados Latinas 2.

"Estamos muito orgulhosos com os resultados dos nossos atletas", destaca a treinadora, Ana Pais de Oliveira acrescentando que "foram excelentes resultados ao fim de muitos meses de trabalho, compensando todo o esforço e dedicação de atletas, treinadores e famílias".

CORTA-MATO

EV-Peraltafil de prata no distrital de Aveiro

A equipa dos Estrelas Vermelhas (EV) - Peraltafil sagrou-se vice-campeã distrital de Aveiro de corta-mato.

Na prova que decorreu em Castelo de Paiva no passado dia 3 de março, Vítor Santos foi o grande destaque dos silvaldenses, ao conquistar o primeiro lugar do pódio no escalão M45, e a segunda posição na classificação geral de veteranos.

Hélder Pires também teve uma prestação de grande nível, alcançando o quarto lugar no escalão M35 e a 12.ª posição na geral de veteranos.

Paulo Pinto também contribuiu para o sucesso da equipa com o sexto lugar no escalão M45, assim como Pedro Magalhães com a nona posição no escalão sénior e José Almeida e Manuel Bessa que também integraram a equipa.

Tigres foram terceiros absolutos

A equipa de atletismo do SC Espinho/António Leitão conquistou a medalha de bronze na categoria absoluto masculino, no Campeonato Distrital de Corta-mato, em Castelo de Paiva.

O destaque vai para o jovem Márcio Dias que conquistou o primeiro lugar em juniores e para Rui Ferreira que alcançou o terceiro lugar em sub-23. João Trigueiros, ao correr os 4 Km da prova em 13m36s chegou na 10.ª posição da classificação. Rui Ferreira foi 16.º classificado, Ângelo Pereira o 18.º e Márcio Dias 0 20.º da geral.

Destaque, ainda, para o atleta veterano Paulo Reis que conquistou o terceiro lugar em M55 e para Manuel Rodrigues que foi segundo em M65.

OFF. BOM FIM DE SEMANA

GALERIA ALBERTO CARNEIRO

20 desenhos e nove esculturas do artista homónimo irão aproximar qualquer um da natureza e identidade da região.

CACHÃO DA RAPA

Um dos locais mais emblemáticos da cultura rupestre em território nacional.

MOINHO DE VENTO DE CARRAZEDA DE ANSIÃES

Ainda que não seja característica da região, a história desta construção eólica justifica uma visita.

TABERNA DA HELENA

Os sabores típicos da zona estão presentes neste estabelecimento, que são complementados com uma vista inesquecível.

Carrazeda de Ansiães: relação umbilical com um tempo onde tudo era mais simples

A vila do distrito de Bragança tem motivos para seduzir entusiastas de atividades ao ar livre, mas também os amantes de história, arte e apreciadores da gastronomia transmontana. As paisagens do Douro e Tua estão a poucos minutos de distância.

GONÇALO RIBEIRO

dia 1

SITUADA NO DISTRITO de Bragança, Carrazeda de Ansiães é uma localidade tipicamente portuguesa, com uma natureza desarmante que anda de mãos dadas com fortes raízes de uma era ancestral.

Depois de pouco menos de duas horas de viagem, comece a descoberta pelo centro histórico. Terá a possibilidade de conhecer a Galeria Alberto Carneiro, associada, como não poderia deixar de ser, ao escultor que lhe dá o nome e cuja obra está bastante próxima da natureza.

Para almoçar, no restaurante Taberna da Helena, a vista sobre a área rural irá contribuir para uma experiência fantástica, mas não se engane, aquilo que irá "pagar o preço do bilhete" serão as refeições como o borrego grelhado, a tábua de queijos e enchidos ou a posta grelhada.

Volte a ligar o modo de turista e regresse ao centro da vila, onde poderá encontrar a Praça do Município, o Pelourinho de Carrazeda de Ansiães, a Fonte das Sereias, a Praça do Toural, onde se localiza a escultura em homenagem às mulheres da vila, ou a Igreja de Santa Águeda.

Em seguida, faça uma viagem no tempo e vislumbre a Anta de Vilarinho da Castanheira e a Anta de Zedes, sendo que a última apresenta-se, ainda, num estado de conservação positivo. Mantendo-se na senda de descobertas com uma forte carga histórica, fique a conhecer o Cachão da Rapa, um dos locais mais representativos da arte rupestre em território nacional, ostentando desenhos nos mais de 4 metros de painel granítico.

Caso ainda tenha tempo, fique a conhecer o Moinho de Vento. Apesar da região não ser conhecida por ter este tipo de estruturas eólicas, a história deste Moinho não deixa de ser interessante. Construído no início do século XX, este símbolo local esteve em funcionamento durante somente uma época. No entanto, uma restruturação, realizada em 2012, deu-lhe uma nova vida e tornou-o objeto de visitas guiadas.

Ao jantar, a posta grelhada e a feijoada da Churrasqueira Mateus são excelentes opções para manter uma boa impressão da vila e certificar-se que irá dormir com o estômago satisfeito.

Para garantir que o dia seguinte seja tão enriquecedor como o primeiro, repouse na Casa do Sobreiro Velho, situada na aldeia de Coleja, a pouco mais de 20 minutos da vila.

dia 2

DEDIQUE A MANHÃ de domingo a registar momentos inolvidáveis nas redondezas da vila. Entre alguns dos locais que merecem a sua atenção estão os miradouros da Senhora da Graça, a 900 metros de altitude, de Nossa Senhora da Saúde, que apresenta uma bela vista sobre o vale da Cabreira, e o Castelo de Carrazeda de Ansiães, que se encontra em ruínas e que está próximo das igrejas de São Salvador e São João Baptista.

Ainda antes de almoçar, não pode perder a oportunidade de visitar o miradouro de São Lourenço, aquele que, possivelmente, será o mais icónico da região. É uma obra criada pelo escultor Paulo Moura, em que a silhueta de São Lourenço serve de lente para o rio Tua.

Despeça-se dos sabores da região com o restaurante O Careca, onde o bacalhau assado e a posta à mirandesa irão deixá-lo maravilhado. Para que as calorias desta refeição sejam abatidas, opte por passar a tarde a percorrer um dos diferentes trilhos que estão disponíveis nas imediações da vila. O trilho de Foz-Tua é uma boa maneira de iniciar a tarde de forma ativa e sem ser muito desgastante. Percorrer este caminho significa testemunhar a grandeza do rio Douro e Tua, além de poder fazer o mesmo em relação às paisagens verdejantes do Alto Douro Vinhateiro, Parque Natural Regional do Tua e Região Demarcada do Douro.

Caso ainda tenha pernas e pulmões para mais uma caminhada, opte pelo Trilho da Aldeia dos Moinhos e fique a conhecer melhor as diferentes estruturas molinológicas que foram o "ganha-pão", ou o "faz-pão" para ser literal, das populações da região nos séculos XIX e XX.

OFF.

Celebrar as mulheres e comemorar Abril

O Centro Multimeios e o FACE vão receber, até abril, duas exposições. O objetivo é invocar as mulheres, através de uma instalação com sapatos e relatos de vítimas de violência, e o 50º aniversário da revolução com uma mostra coletiva de 50 artistas.

LISANDRA VALQUARESMA

©DR

É PRECISAMENTE AMANHÃ, 8 de março, dia em que se assinala o Dia Internacional das Mulheres que o Centro Multimeios inaugura a exposição A Verdade Dói.

No total, 28 pares de sapatos de mulheres vítimas de violência doméstica e de género vão estar expostos e serão acompanhados pelos vários testemunhos que relatam aquela história em particular. Segundo o Município de Espinho, promotor da iniciativa no âmbito do Plano Municipal para a Igualdade e Não Discriminação do Concelho de Espinho, em parceria com o Museu do Calçado, esta exposição – que é também uma instalação – "dá voz a inúmeras mulheres que viram as suas vidas destroçadas por atos de violência", recordando que "a violência contra as mulheres é uma das mais transversais à história e sociedades do mundo, atravessando classes sociais e idades".

A inauguração está agendada para as 10 horas e, até 28 de abril, pode ser visitada, de forma gratuita, para perceber, ainda hoje, que "são muitos e diversos os atos profundamente violentos aceites" contra o sexo feminino e que são tão diversos "como a mutilação genital ou o tráfico sexual". O trabalho permite, desta forma, "a partilha das suas histórias, dos momentos mais negros que viveram e das experiências de superação" que servem "de alerta e motivação para que estes casos não se voltem a repetir, para que sejam levados à justiça e não fiquem escondidos sob uma nuvem de vergonha e constrangimento".

No fundo, a verdade dói, e "falar é reviver tudo o que aconteceu, mas é também um ato de coragem e um primeiro passo para o processo de cura", por isso, os sapatos que vão estar representados no Centro Multimeios a partir de amanhã servem para que todos percorram "simbolicamente o caminho destas mulheres", entendendo que "o seu vermelho é a cor do feminino e do amor, mas também do sangue e da vida que aqui se encontra interrompida e adiada para um futuro incerto".

Comemorações de abril iniciam no FACE

Liberdade – 50 anos, 50 mulheres, 50 dias é o nome de outra exposição que também inaugura esta sexta-feira, mas no FACE – Fórum de Arte e Cultura de Espinho.

Com as comemorações do 50º aniversário da revolução à porta, o Município abre o programa comemorativo com uma exposição coletiva de 50 mulheres em diversas áreas como a pintura, escultura, o desenho ou a fotografia. Alzira Relvas, Inês Sousa Cardoso, Paula Bacelar, Ana del Rio ou Ana Pais Oliveira são apenas algumas das artistas convidadas que vão expor.

Instalada precisamente durante 50 dias, a mostra vai estar disponível até dia 27 de abril. •

PUB
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

opinião
Augusto Canetas

Orgulhosamente antes de ser, é...

Soubesse a alma cantar o poder da mulher,
a vida seria uma planície de pássaros
sem regresso na efervescência do plasma.
O seu poder nunca diz onde vai e donde vem,
o verniz tem sempre o mesmo brilho,
o batom dá-lhe a felicidade adolescente,
no andar a elegância da constância
e nas ancas segura o segredo que a cobiça...
Seu corpo talhado tem a forma dum atelier,
nunca está contida na mágoa do dano,
mas pela raiva que a desdém
seu dom merecido fica para além
da inteligência unívoca do engano...
Seu ventre imaculado é uma sinfonia
de rosas escarlates...
a mulher é um sonho,
não lhe toques pode morrer...
entre o não, e o sim, ela tem segredos
por deslumbrar...
seus olhos não choram,
Possui um baú no coração,
uma couraça no olhar,
onde guarda as lágrimas silenciosas
da dor que esconde antes do anoitecer...
Lavra a terra com os pés gretados
e com a boca, segura os alforges do medo,
vaginal,
orgulhosamente, bela, forte, antes de ser, é...

Espinho 29/01/2023 •

opinião
Manuel Sancebas

Deixai-me brincar

Mulheres, parabéns!
Tendes um dia de festa
Respeitai vossos maridos
Sem lhes dar peso p'ra testa.

Toda a mulher convencida
Que é linda e olhos atrai
Diz-nos a escola da vida
Que em cama alheia ela cai.

Namorei, mas não casei
Pensei na hora precisa
Pelo que vejo acertei
Sou homem de testa lisa.

04/03/2024

OFF.

agenda

7 MAR
Ressonâncias e Vibrações: A Música no Cinema
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 18h30
"Este ciclo de quatro palestras é sobre o papel transformador do som e da música no cinema. A partir de exemplos muito variados, discutem-se os diferentes modos pelos quais a música sublinha, complementa e modifica a nossa perceção da imagem e narrativa de um filme". Depois da primeira palestra, realizada a 22 de fevereiro, "a segunda aborda a variação histórica dos códigos culturais e artísticos subjacentes a esses efeitos". Entrada livre, com inscrição obrigatória

9 MAR
Expresso Transatlântico
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 8€
Em 2021 nasceu o projeto Expresso Transatlântico, uma banda lisboeta, que junta Gaspar Varela na guitarra portuguesa, Sebastião Varela na guitarra elétrica e Rafael Matos na bateria. Três anos depois, os músicos atuam em Espinho para apresentarem Ressaca Baldia, "uma viagem musical entre as influências da tradição portuguesa e as sonoridades globais contemporâneas".

9 MAR
1,2,3 Read & Play with me
Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva
Horário: 11H
Atividade que promove a língua inglesa junto dos mais pequenos

8 MAR

LUSITÂNIA THE SHOW

Casino Espinho - Jantar espetáculo

Show emocionante que celebra a história e cultura de Portugal, com um toque contemporâneo e artístico. Com duração de uma hora, combina dança, música, multimédia e arte circense para levar o público a uma jornada inesquecível através dos três atos: "Época de Ouro", "Portugal no Mundo" e "Portugal Hoje". Com um elenco composto por dois cantores poderosos, dois acrobatas habilidosos e uma equipa de doze bailarinos apaixonados, esta é uma experiência multissensorial deslumbrante

16 MAR
Jards Macalé
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 10€
O artista, que representa "um testemunho da energia eletrizante da música e do espírito inabalável da rebelião artística" vai trazer o "espírito indomável e a liberdade musical sem limites que o definem".
Após ter celebrado, em 2022, os 50 anos do seu primeiro álbum, o músico e ator, mantém-se, de acordo com o Auditório de Espinho – Academia "profundamente fiel à sua visão".

23 MAR
Em Família no Museu
Museu Municipal de Espinho
Horário: 10h30
Oficina de exploração artística para crianças e famílias. A cada mês uma oficina, um tema.
Preço: 3 euros

23 MAR
Estilhaços de Escuridão
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 8€
Com Adolfo Luxúria Canibal na voz, António Rafael ao piano, Henrique Fernandes no contrabaixo elétrico e Jorge Coelho na guitarra acústica, este espetáculo vai "mergulhar, ao longo de oito faixas, no ambiente da literatura e das comoções mais essenciais e profundas da existência humana, centradas no conceito de escuridão".

ATÉ 27 MAR
Exposição Now – Isto é o que eu chamo de estrelas lusas
Auditório de Espinho – Academia
Exposição coletiva de ilustração, realizada por alunos da Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto.

27 MAR
Danilo Pérez, John Patitucci, Adam Cruz Trio
Auditório de Espinho – Academia
Horário: 21h30
Bilhete normal: 10€
"Como artista a solo e como colaborador de gigantes do jazz como Dizzy Gillespie e Wayne Shorter, durante mais de três décadas, o pianista Danilo Pérez tem sido elogiado como uma das forças criativas mais importantes da música contemporânea. Durante quase duas décadas, Pérez fez parte do quarteto de Wayne Shorter com John Patitucci, que obteve aclamação mundial em meados dos anos 80, quando o seu trabalho com Chick Corea o colocou no topo do jazz mundial".

11 ABR
Red Flag – Standup
Centro Multimeios de Espinho
Horário: 21h30
Bilhete: 12,50€
Red Flag é o novo espetáculo a solo de Manuel Cardoso. •

PUB

ENTRETENIMENTO

Novo espetáculo do Casino Espinho estreia no Dia da Mulher

LUSITÂNIA - THE SHOW é o nome do novo espetáculo que vai estar em destaque no Casino Espinho durante todas as sextas-feiras e sábados até ao final de julho. A estreia está marcada para amanhã, dia 8 de março, e serve como forma de celebrar o Dia Internacional da Mulher.
Segundo a organização, trata-se de "um show emocionante que celebra a história e cultura de Portugal, com um toque contemporâneo e artístico". Tem duração de uma hora e "combina dança, música, multimédia e arte circense para levar o público a uma jornada inesquecível através dos três atos: Época de Ouro, Portugal no Mundo e Portugal Hoje"
O novo espetáculo conta com a participação de um "elenco talentoso" e é composto por dois cantores, dois acrobatas e uma equipa de 12 bailarinos. À sexta-feira, o jantar espetáculo tem um custo de 52,50 euros por pessoa, em regime de buffet e, aos sábados, 50 euros em jantar normal.
Já no sábado, dia 9, será o Salão Atlântico a ser palco de festa. Ao som dos Djs Bodysoul e Sousa Brothers, o espaço vai receber uma festa afro-latina, proporcionando horas de alegria e muita dança. Os bilhetes, em pré-venda, têm um custo de 10 euros e, no dia, 15. As portas abrem às 22h30 e a festa termina às 02h30. •

CASA FC PORTO DE ESPINHO

Germano Silva dá início às comemorações de aniversário

O CONHECIDO HISTORIADOR portuense Germano Silva vai estar, a 15 de março, na casa do Futebol Clube do Porto para participar numa conversa comemorativa a propósito dos 25 anos da casa espinhense, que se assinalam no próximo mês.
O escritor Álvaro Magalhães é também um dos convidados. A conversa tem início às 21h30 e terá moderação de Sousa Dias. A entrada é livre. •

©DR

> A existência de várias teorias para tentar explicar o aparecimento da endometriose, é bem reveladora do nosso insuficiente conhecimento acerca da natureza desta doença"
>
> **Margarida Brandão, médica ginecologista**

©DR

Endometriose: a doença que afeta dolorosamente as mulheres e não tem cura

Atinge uma em cada dez portuguesas e representa um obstáculo à qualidade de vida, dificultando, em alguns casos, a vontade de engravidar. Saiba identificar os sintomas e fique a saber mais sobre os tratamentos possíveis.

LISANDRA VALQUARESMA

É um dos problemas da saúde da mulher e estima-se que afeta "cerca de 10% da população feminina em idade reprodutiva". Esta doença ginecológica, que parece ter estado durante muitos anos silenciada e que pode ser diretamente associada a causas de infertilidade, está agora cada vez mais viva, havendo até uma investigação em desenvolvimento para se chegar a um tratamento, já que a doença não tem cura.

Segundo Margarida Brandão, médica ginecologista na COGE - Clínica da Santa Casa de Espinho, a endometriose "é uma doença crónica, caracterizada pela presença de tecido endometrial, (mucosa que reveste o interior do útero) fora da cavidade uterina, induzindo uma reação inflamatória nos tecidos afetados". Nesta condição que é, para muitas mulheres, dolorosa, "os focos de endometriose, localizam-se habitualmente na zona pélvica, nomeadamente nos ovários, nas trompas de Falópio e no útero", mas "podem também implantar-se noutros órgãos próximos, como na bexiga e no intestino, podendo ocorrer em locais mais distantes, como por exemplo nos pulmões".

Sintomas e diagnóstico

Tal como explica a especialista, o diagnóstico da endometriose "é muitas vezes difícil", até porque a "sintomatologia da doença pode ser muito diferente de mulher para mulher". Além disso, trata-se de um problema de saúde que vem associado a muitas hipóteses e ainda a poucas certezas, uma vez que a origem da endometriose ainda não é plenamente conhecida.

"A existência de várias teorias para tentar explicar o aparecimento da endometriose, é bem reveladora do nosso insuficiente conhecimento acerca da natureza desta doença. Uma delas sugere que, durante a menstruação, as células endometriais e o sangue podem fluir através das trompas de Falópio para outras partes da zona pélvica, onde se implantam e crescem. Outra hipótese diz que as células endometriais podem espalhar-se através do sistema linfático ou circulatório. No entanto, fatores genéticos, hormonais e imunológicos, também podem desempenhar um papel no desenvolvimento da doença", revela Margarida Brandão

Apesar dos sintomas variarem entre leves e graves, "incluem dor pélvica, especialmente durante a menstruação, dor durante a relação sexual, desconforto ao urinar ou defecar, hemorragia uterina anómala, fadiga e infertilidade", mas de acordo com a médica, "a gravidade dos sintomas pode não se correlacionar com a extensão da doença".

Tratamento

"Apesar de não ter cura, a patologia pode ser controlada", assegura Margarida Brandão, explicando que existem algumas opções de tratamento que podem ser aplicadas. Para isso, "é importante que as mulheres que apresentem sintomas sugestivos de endometriose, procurem orientação médica para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento adequado".

Segundo a especialista, "o tratamento eficaz da endometriose pode ajudar a melhorar a qualidade de vida", por isso, "as mulheres com endometriose, independentemente da gravidade, deverão ser informadas acerca da tendência de progressão da doença, assim como do seu potencial impacto na fertilidade futura".

No que diz respeito ao tratamento a ter em conta, ele pode variar, "dependendo da gravidade dos sintomas e do desejo da paciente ter filhos". Entre as opções, estão os medicamentos "para controlar a dor", mas também pode ser feita terapia hormonal e ainda uma cirurgia, que, neste caso, implicará a excisão dos órgãos pélvicos afetados.

Para Margarida Brandão, "o tratamento é individualizado e pode envolver uma combinação de diferentes métodos, tendo em conta o impacto da sintomatologia na qualidade de vida e a existência de infertilidade associada".

Sobre as críticas de que se trata de uma doença ainda desvalorizada, a ginecologista esclarece que "além de existirem pacientes que desvalorizam as queixas com normalização da dor, existem outras que não têm sintomas e só descobrem que têm endometriose em contexto de infertilidade". Apesar disso, Margarida Brandão defende que "a literacia em saúde tem melhorado" e "existem ferramentas de sensibilização e divulgação da doença, o que permite que as mulheres tenham mais conhecimento sobre esta patologia".

SINTOMAS

Dor pélvica, especialmente durante a menstruação
Dor durante a relação sexual
Desconforto ao urinar ou defecar
Hemorragia uterina anómala
Fadiga
Infertilidade

Assinatura anual
30€ * ~~32,5€~~

RECEBA ESTE JORNAL EM SUA CASA!
Envie os seus dados pessoais para:
comercial@defesadeespinho.pt
ligue 227 341 525 / 967 368 404
*Preço promocional até 31 de março

foto com memória

11 março 2010

Mais de duas mil mulheres em jantar na Nave Desportiva

Para comemorar o Dia Internacional da Mulher, o Grupo Cultural e Recreativo Espinho Vida organizou um mega jantar que, em 2010, juntou mais de duas mil mulheres. Ao todo, foram necessárias 206 mesas, mas o que surpreendeu foi a própria animação. Com vários momentos de música e espetáculo, as espinhenses foram brindadas com várias performances, destacando-se uma atuação da cantora Irene Viera. O jantar teve também um lado solidário, o que permitiu doar cerca de dois mil euros à paróquia de Espinho.

TEMPO ESPINHO:

QUI • 7		12° 8°
SEX • 8		13° 8°
SÁB • 9		12° 7°
DOM • 10		14° 7°
SEG • 11		14° 9°
TER • 12		15° 7°
QUA • 13		16° 7°
QUI • 14		16° 9°

Fonte: www.ipma.pt

BTL – 2024

Ana Neto e Miguel Silva representaram as rusgas de Espinho

©DR

Gastronomia, arte xávega e artesanato foram as grandes apostas

Durante os cinco dias de evento, o destaque foi, mais uma vez, para o que de melhor Espinho tem para oferecer.

LISANDRA VALQUARESMA

O ARRANQUE da edição deste ano da BTL – Bolsa de Turismo de Lisboa ficou marcada pela presença do Município de Espinho que, mais uma vez, participou naquela que é considerada a maior feira de turismo em Portugal.

A arte xávega foi a protagonista no primeiro dia do evento, marcada, sobretudo, pela representação das rusgas de Espinho. Ana Neto e Miguel Silva levaram as tradições da associação O Mar é Nosso e da rusga Raça Vareira até Lisboa, soltando os pregões típicos de Espinho e desfilando, com orgulho, pelos três pavilhões do evento, apregoando a sardinha de Espinho e o bem receber dos espinhenses.

Com forte destaque para o mar, o Município apostou, igualmente, nas já habituais iguarias locais, representando-se através do peixe. E quando se fala em gastronomia é impossível desassociar o camarão de Espinho. O chefe espinhense Emídio Concha de Almeida apresentou algumas das iguarias mais famosas por cá e, como é óbvio, não faltou a típica sardinha ou o carapau, mas houve também tempo para a açorda de cavala, a tarte de mexilhão ou o ceviche de robalo. No entanto, a grande novidade parece ter chegado à hora da sobremesa com Emídio Concha a surpreender com o doce És Pino, uma homenagem à lenda que dá o nome a Espinho.

Mas como em Espinho o artesanato também é rei, Herculano Alves e Ana Reis trabalharam ao vivo e mostraram o que de melhor se faz a Norte. Os típicos barcos espinhenses e a cerâmica não deixaram de surpreender e encantaram os mais curiosos da BTL.

Ana Reis inspirou-se nos ouriços do mar de Espinho e criou um candeeiro. "Vai ser eletrificado e a imaginação vem mesmo do mar, pois a marca de Espinho tem que estar presente em quase tudo o que faço", afirmou a artesã à Defesa de Espinho, recordando a criação de uma boneca chamada Flora que faz alusão à antiga e conhecida Batalha das Flores.

Já Herculano Alves dedicou-se ao seu grande ofício, trabalhando naquilo que mais gosta: a criação de barcos de arte xávega. "Para mim é muito importante estar presente na BTL, estou orgulhoso de estar a representar a cidade de Espinho, até porque a arte xávega é a minha imagem de marca", explicou, alertando também para as condições de trabalho em que se encontra atualmente. "Gosto imenso de trabalhar nesta arte, mas até estou em vias de finalizar, pois estou a trabalhar em casa e o espaço é muito reduzido", garante.

Para Herculano, um dos sonhos era ter um espaço mais condigno de trabalho. "Tenho museu em casa e sei que aquilo que tenho é bom para a cidade. Se os responsáveis assim entendessem, acho que seria espetacular usar uma parte da antiga lota para a criação de um pequeno expositor e convidar as escolas do concelho e dos limítrofes para visitarem", defende o artesão.

Da mesma forma, para Ana Reis "é importante estar na BTL", sobretudo para "dar a conhecer que existe este trabalho e que estava decadente, embora se sinta que está a renascer".

Já no final do dia, Maria Manuel Cruz, presidente da Câmara Municipal apresentou a nova marca identitária Espinho e o novo logótipo, explicando que se trata de "uma marca que pretende virar a página do Município, a nível de apresentação e a nível do turismo", tornando "a marca mais jovem e mais atrativa". Segundo a presidente, Espinho precisa também de "um turismo mais jovem", daí a aposta ter sido feita no sentido de "fundir a terra com o mar e, por isso, surgiu uma marca que é o encontro perfeito entre a terra e o mar", explicou.

Recorde-se que a edição deste ano da BTL decorreu até ao passado domingo e contou com 450 expositores e 85 destinos internacionais. O surf e o voleibol foram também algumas das marcas identitárias de Espinho que se fizeram representar. ●

©DR