



DEFESA DESPINHO

Quinta-feira, 11 de julho de 2024 | Edição n.º 4810 · Ano 92 · Semanário · Diretor Nuno Oliveira · defesadeespinho.pt · Preço: €0,70 (c/IVA)



Destaque

©ISABEL FAUSTINO

NOVO SITE

www.defesadeespinho.pt

A Defesa como quiser
A partir de 1€ / mês

Cientista espinhense cria vacina para tratamento do cancro

José Alexandre Ferreira lidera, há dez anos, uma equipa de investigadores do IPO Porto que está a desenvolver um protótipo de vacina. Um avanço na ciência que poderá complementar terapias atuais e até vir a prevenir o reaparecimento da doença. **p4-6**

OFF

Escrever e incluir

Inês Lacerda Lopes lançou dois livros alertando para a importância da inclusão na sociedade. **p23**

DEFESA-ATAQUE

“Fiz muitos amigos no voleibol”

Paulão, antigo jogador que vestiu a camisola dos tigres e mochos. **p16 e 17**



4500 ESPINHO

Estacionamento abusivo coloca em causa a segurança

Situação pode colocar em causa socorro a vítimas e autarquia garante tomar medidas mais drásticas. **p7**

4500 FREGUESIAS

Buracos na Nacional 109 deixam condutores desesperados

Braço de ferro entre Câmara e a Infraestruturas de Portugal persiste e, por isso, não há solução à vista. **p11**

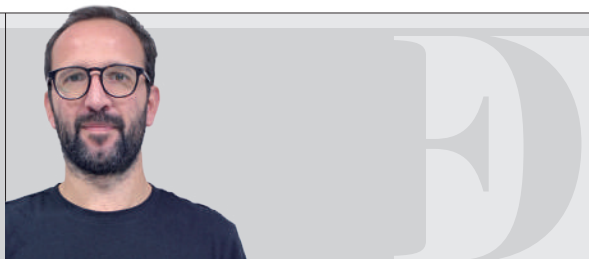
CASINO ESPINHO

PEDRO MAFAMA

18 JUL

JANTAR CONCERTO | RESERVE JÁ 227 335 500 | SOLVERDE CASINOS · HOTELS

visto daqui



feira semanal

Factos e figuras da semana

DESTAQUE

4 a 6 | “Qualquer cientista em qualquer parte do mundo trabalha 99% do tempo com a desilusão”

José Alexandre Ferreira está a desenvolver, juntamente com outros cientistas, uma investigação que pode levar à criação de uma vacina para o cancro.

4500 ESPINHO

7 | Viaturas médicas continuam com dificuldade em aceder à zona balnear

Estacionamento abusivo impede passagem de veículos quase todos os dias

8 | Buraco entope tráfego na travessa do Monte Lírio

O problema empata os condutores, mas deve ter uma solução para "breve"

9 | Silvalde honrou os seus no dia do 21.º aniversário

Jorge Moreira de Castro e ACDE foram os galardoados da sessão solene.

10 | Bloco F: metade da requalificação quase terminada

Com as obras praticamente prontas na entrada um, moradores aguardam indicação para desocuparem fogos da entrada dois.

4500 FREGUESIAS

11 | Nacional 109 continua a ser motivo de perigo

Obras de reparação de infraestruturas de telecomunicações e do gás, não ajudam e deixam a via num estado ainda mais caótico.

OPINIÃO

13 | “Progress not Perfection”

Opinião de Isabel Saraiva

DEFESA-ATAQUE

15 | Voleibol. AA Espinho recebe SC Espinho à quarta jornada

Mochos e tigres ficaram a conhecer o calendário da época 2024-2025

16 e 17 | "Fiz muitos amigos no voleibol"

Paulão, o antigo jogador de vólei que veio do Brasil e representou Académica e SC Espinho

18 | Voleibol. AMB Cup ultrapassou fronteiras em 2024

19 | Surf e bodyboard. Espinho recebe os melhores talentos regionais da geração

OFF

21 | Kevin Morby e Escola Profissional de Música de Espinho juntos no mesmo palco

Concerto está agendado para 24 de novembro e já tem lotação esgotada

23 | Inês Lacerda publica dois livros para relembrar importância da inclusão

EDITORIAL
Nuno Oliveira

Ano quentinho

1. Uma vez mais, o verão já chegou e ainda não há novidades sobre a programação festiva que tradicionalmente acompanha os dias de calor e as noites menos frias. Ao contrário de cidades limítrofes como Vila Nova de Gaia, Ovar e Santa Maria da Feira, Espinho teima em anunciar tudo na reta final. A estratégia é claramente deficitária e capa potenciais investidores e até o público em geral. Não é que Espinho precise de muita coisa para ter a cidade repleta em julho e agosto, mas não potencializar ainda mais isso, com atrasos de apresentação de eventos, não é benéfico.

As autarquias cada vez mais debatem-se para combater a sazonalidade, com eventos diferenciadores noutras alturas do ano. Por cá, vamos tendo sempre mais do mesmo e o que é tradicional, até esse demora a sair cá para fora.

A Câmara Municipal de Espinho já revelou que não está propriamente desafogada financeiramente. Contudo, da mesma forma que há orçamento para investir 13 mil euros num programa da SIC, com um camião a passar pelas ruas, também deverá haver uns trocos para mais alguma coisa.

2. Goste-se ou não, estamos a praticamente um ano de eleições autárquicas. Candidatos, oficiais, não há, mas as fileiras já se começam a perfilar. A cautela é muita nesta altura, até porque o furação Vórtex possivelmente deverá voltar a Espinho este ano com o arranque do julgamento. Será também interessante analisar as movimentações dos partidos e das forças vivas da cidade mediante os resultados que foram surgindo por aí.

Ao contrário da animação de verão em Espinho, que não sei se é boa ou má pois ainda nada foi divulgado, sei que 2025 será um ano muito quentinho politicamente.

Centro de Saúde da Marinha

Já estão reunidas as condições para ser lançada a empreitada do projeto do Centro de Saúde Integrado da Marinha, faltando a aprovação do executivo. A decisão deve ser tomada na próxima reunião de Câmara e fica dada a luz verde para a construção de um serviço que irá beneficiar os silvaldenses.

Acessos

Com a chegada do verão é normal o aumento de tráfego de automobilistas que procuram as praias espinhenses. Contudo, os acessos para os serviços de emergência ficam normalmente obstruídos, causando sérios transtornos a quem os presta, mas também a quem os pretende receber. As soluções finais para desimpedir as vias vão tardando, aumentando os riscos de perigo.

EN 109

Continua o impasse entre a Câmara Municipal de Espinho e a Infraestruturas de Portugal (IP). Enquanto a situação não se resolve, a Estrada Nacional 109 piora de dia para dia. Quem sofra com as consequências são os moradores e os automobilistas que diariamente utilizam uma das principais vias de acesso para entrar ou sair da cidade.



SOLVERDE.PT
CASINO E APOSTAS DESPORTIVAS

**25 FREE SPINS
NO REGISTO**

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



**SÃO JOGOS
POR TODO
O LADO**

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



destaque

INVESTIGAÇÃO ONCOLÓGICA

Vacina para o cancro está a nascer pelas mãos de um espinhense



©SABIEL RAUSTINO

José Alexandre Ferreira, tem 44 anos e lidera uma equipa de investigação, no Instituto Português de Oncologia do Porto (IPO) que trabalha, há dez anos, na criação de um protótipo de vacina para o cancro. Com alguns passos importantes já dados, mas ainda com um caminho longo pela frente, o cientista de Espinho deseja que a vacina se torne uma realidade e que ajude a gerir as rotinas de doentes oncológicos.

LISANDRA VALQUARESMA

Em que momento da sua vida percebeu que queria estar na área da saúde e estudar mais sobre ela?

Acho que desde sempre, mas tenho que recuar ao 12º ano, pois já aí gostava de moléculas. Acabei por me licenciar em química, muito longe das áreas da ciência da saúde, onde trabalho, mas comecei por pensar em farmácia, por querer aplicar moléculas ao tratamento de doenças. Para mim, isso foi sempre uma motivação, esteve sempre lá, mas depois foi funcionando por aproximações. O doutoramento já foi numa área um bocadinho diferente, nomeadamente na exploração de açúcares para desenhar terapia e na construção de vacinas contra um agente patogénico que é o principal causador de cancro gástrico.

Acabou por trocar o ambiente académico pelo hospital do IPO...

Entre 2005 e 2009 vivi em Aveiro, onde fiz o doutoramento e trabalhei em parceria com uma universidade no Canadá, por isso andava sempre a entrar e a sair do país. Quando regressiei, continuei trabalhos de investigação na Universidade de Aveiro e há cerca de 14 anos mudei-me para o IPO. Comecei a trabalhar em oncologia, depois senti que o ambiente académico já não era exatamente o local certo para fazer ciência mais próxima de soluções para o doente e fui para o IPO.

Na escola já havia interesse pela ciência?

Curiosamente sempre fui mais interessado pela área das letras, gostava muito de ler, as pessoas diziam que escrevia razoavelmente bem, mas depois comecei a gostar mais deste mundo molecular.

Houve algum professor que o tivesse estimulado de forma especial?

Acho que foram todos um pouco. Estar a individualizar um seria injusto para uma série de pessoas que me foram inspirando ao longo do caminho.

Como foi a sua infância e juventude em Espinho?

Fantástica. O nosso local de brincadeira era a rua e estávamos na rua de manhã à noite. Lembro-me de andar pela cidade, ia a todo o lado, nomeadamente à biblioteca. É aquele ambiente onde estamos próximos de tudo e tenho muito boas memórias desse tempo. Aquilo que me apaixonou em Espinho é esta proximidade com as pessoas e com a vida na rua. Os meus pais estavam confortáveis em deixar-me andar por aí a explorar. Isso é bom e traz-nos alguma independência.

Recentemente foi bastante difun-

do o projeto que lidera para o desenvolvimento de um protótipo de vacina para o cancro. No entanto, isto não é recente...

Nada recente. Até chegarmos a este ponto, há décadas de trabalho para trás e embora o nosso objetivo final seja criar soluções de terapia, dar novas opções terapêuticas ao doente oncológico, muito do trabalho que fazemos é de base.

Como começou?

Começámos em 2012, identificando alvos moleculares que estivessem à superfície das células tumorais e que fossem específicas e não estivessem na célula saudável. Há formas de atingir seletivamente aquelas células e não outras para termos eficácia e segurança, quase como encontrar coordenadas de GPS moleculares para atingir as células. E maior parte do trabalho, pelo menos cinco ou seis anos, foi exatamente a fazer esta parte.

Estamos a falar de qualquer tipo de cancro?

Começámos no cancro da bexiga, mas depois percebemos que esses marcadores estavam também noutro tipo de tumores, como o cancro colorretal, cancro gástrico e agora percebemos que estão presentes em outros também que em termos de incidência e mortalidade são muito relevantes. Depois de conhecermos as coordenadas de GPS, começamos a procurar estratégias. Uma que nos pareceu interessante foram as vacinas, porque é possível ensinar o nosso sistema imunitário a reconhecer células malignas, agressivas e estranhas se nós soubermos exatamente quais são as coordenadas e isto abre portas à vacina.

Essa foi a segunda parte da investigação?

Sim, desenhar moléculas que eram capazes de ensinar o nosso sistema imunitário a responder contra aquelas células que tinham as características que identificámos. Isto passa por muito trabalho de bioengenharia de moléculas e depois, numa terceira fase, que culminou agora com a divulgação à comunidade, passou por testar estas vacinas em modelos animais, ou seja os ensaios pré-clínicos.

O que é pretendido nesta fase?

Essencialmente duas coisas: segurança para ter a certeza que elas, pelo menos naquele contexto, não são tóxicas, não causam dano e, depois, que são capazes de fazer o que uma vacina faz que é ativar o sistema imunitário a reconhecer e responder a células tumorais. É aí que estamos com resultados promissores. E tudo isto são dez anos de trabalho e ainda temos muito a afinar e melhorar o potencial terapêutico destas vacinas. Podem ser



Estas vacinas farão sentido combinadas com a quimioterapia e a radioterapia e com outras imunoterapias que já existem”

usadas para tratar, para diminuir o tamanho do tumor, para atingir a metástase, mas também a uma outra dimensão que as pessoas associam mais a vacinas que é proteção. Ou seja, nós percebemos que a nossa vacina é capaz de criar alguma memória que permite alguma proteção a longo termo.

Como assim?

Nós achamos que criando uma memória imunológica, que é uma estimulação e uma capacidade de o sistema imunitário ser vigilante, estamos um passo à frente para poder diminuir a probabilidade de crescer. Além disso, podemos também pensar numa terceira dimensão que é muito mais disruptiva, mas muito mais difícil de atingir que é a dimensão de um dia mais tarde podermos pensar até nas vacinas de uma forma mais abrangente. Neste momento, não há nenhuma solução deste género, mas há pessoas que estão numa situação de risco, têm alguma característica molecular que a coloca numa situação de risco de desenvolver cancro. No cancro da mama, por exemplo, há muita gente que está em vigilância porque há tendência para desenvolver e pode ser possível criar uma proteção extra para estes grupos. As vacinas também podem ser pensadas neste contexto, mas, como volto a dizer, estamos muito longe disso.

Ainda vai demorar até terminar esta fase da investigação onde se encontram atualmente?

Provavelmente temos mais cinco anos pela frente até acabarmos

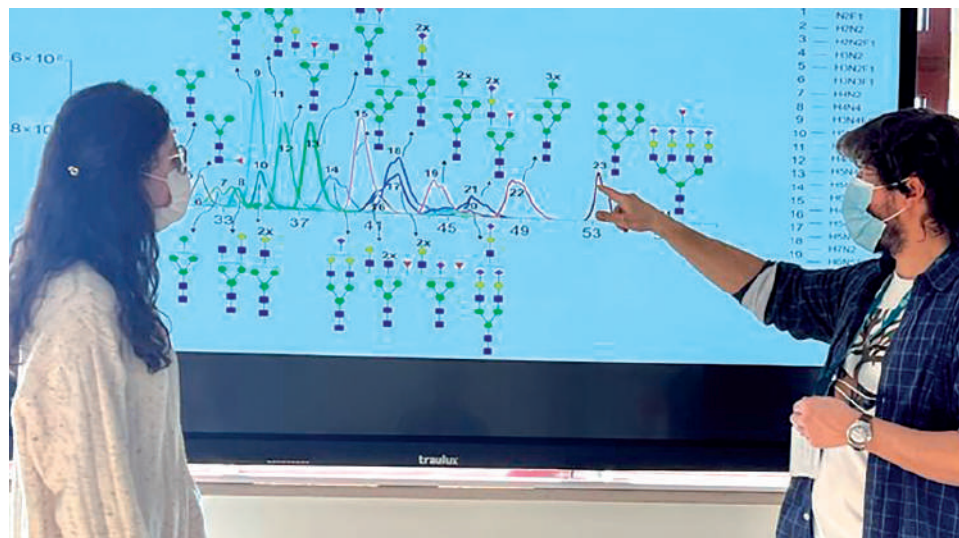
esta fase pré-clínica, onde vamos determinar a segurança e eficácia, e depois entramos numa outra fase onde serão feitos os ensaios clínicos direcionados para o Homem. Aí, vamos ter que voltar a perceber até que ponto as vacinas são eficazes. Há muito ainda pela frente.

Estamos a falar de um caminho que levará mais quantos anos?

Esperando que tudo corra como nós pensamos, diria que nunca será menos do que 12 anos. Este é o caminho normal e é importante explicar para não se criar nenhum alarme social. Estamos a dar os

passos que são necessários e normais para qualquer outro fármaco. **Sentem pressão da sociedade?**

Naturalmente sentimos responsabilidade, quer com os doentes, quer com a sociedade. Não nos podemos esquecer que houve duas fontes de financiamento para a investigação que são exigentes financeiramente. Vieram de investimento interno do IPO e de fundos públicos, da Fundação para a Ciência e Tecnologia essencialmente. Portanto, é preciso mostrar à sociedade que estamos a fazer o melhor com aquilo que nos é confiado. Além disso, a partir do



Alexandre Ferreira com Rui Freitas e Eduardo Ferreira, dois alunos de doutoramento que integram a equipa de investigação. Rui é natural de Grijó e encontra-se a concluir o curso e Eduardo, também natural de Espinho como Alexandre, está a dar os primeiros passos

rapias convencionais como a quimioterapia e a radioterapia?

Essas terapias não vão ficar para trás, elas são necessárias e eficazes. Têm alguma toxicidade, mas temos que perceber que não há terapias inócuas, aqui o benefício supera o risco. Estas vacinas farão sentido combinadas com a quimioterapia e a radioterapia e com outras imunoterapias que já existem. É mais uma arma a juntar às que já existem.

Falamos de uma equipa de quantas pessoas?

Neste momento, trabalham comigo 12 pessoas e um pouco na brincadeira vou dizer que esta vacina é muito made in Espinho. A pessoa que esteve a trabalhar nesta fase final de teste das vacinas em animais é de Grijó, mas estudou cá e tem um amor enorme por Espinho. Chama-se Rui Freitas e é meu aluno de doutoramento. Teve um papel chave neste processo da última fase. No entanto, se olharmos para o percurso inteiro, entre alunos de doutoramento, mestrado, IPO, estamos a falar de mais de 30 pessoas, sem contar com colaboradores.

É graças a essas sinergias que a investigação funciona?

Isto surge na interface entre a bioquímica, a química, a medicina, a biotecnologia, a imunologia, várias áreas que trazem pessoas de diferentes sítios. Temos vários parceiros como o i3S - Instituto de Investigação e Inovação em Saúde, o Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar ou a Faculdade de Ciências da Universidade do Porto. Além disso, há alguns internacionais como na Holanda e no Canadá que têm vindo a trabalhar connosco nisto, portanto é um grande consórcio de pessoas que trabalha em rede e trocam ideias. Mas, no fundo, quem está realmente no campo são estes alunos com muitas horas de dedicação.

Este é um processo de investigação que não pára?

Não. Na brincadeira costumo dizer que temos o sábado-feira e o domingo-feira porque estas experiên-



A nossa missão é trazer soluções para a melhoria dos doentes”

momento em que comunicamos a investigação, há alguma pressão extra porque as coisas chegam ao público e as pessoas exigem saber um bocadinho mais e está certo.

Esta vacina vai interferir nas te-



25

FREE SPINS
NO REGISTO



SOLVERDE.PT

SÃO MUITOS ANOS

100€

BÓNUS DE
BOAS-VINDAS
100% ATÉ 100€



TERMOS E CONDIÇÕES APLICÁVEIS  JOGA POR DIVERSÃO, COM MODERAÇÃO.



Investigador participou em criação de terapias que biotecnológica portuguesa CellmAbs vendeu à alemã BioNTech

José Alexandre Ferreira teve também oportunidade de participar numa investigação, que “está um bocadinho mais avançada do que esta vacina” e que começou em 2012 para criar uma terapia para o tratamento do cancro, que poderá permitir o desenvolvimento de um novo medicamento contra a doença. Segundo explica José Alexandre, trata-se de um anticorpo que vai passar para fases de testes em humanos, mostrando-se já em fase avançada. “Isto também nos traz alguma realização, participar nisto e ajudar parceiros a concretizar mostra que em Portugal é possível fazer estas coisas”, afirma.

cias não param, uma pessoa está a testar qualquer coisa em células e em animais e não pode dizer para parar porque amanhã é domingo. As pessoas têm que estar lá, claro que as coisas podem ser bem programadas, mas há muita imprevisibilidade, as coisas estão a acontecer e às vezes entram pela nossa vida privada inevitavelmente. Não existem 40 horas de trabalho semanal, existe o que o trabalho pede que tenha.

Como é gerir este trabalho com a vida pessoal? É possível esquecer tudo no fim do dia?

É impossível esquecer. Eu atravesso a ponte, venho para Espinho, aqui tenho os meus passatempos e encontro o equilíbrio, mas a ciência tem muito de criatividade, no sentido em que temos que avançar para lá do estado da arte. É nos momentos de lazer que não se desliga porque é ali que realmente se é criativo. Passo muito do meu tempo livre no mar e, quando lá estou, naturalmente que estou a pensar. É impossível desligar totalmente, mas também gosto muito daquilo que faço e vivo muito isto. Além disso, sou casado com uma cientista, de outra área completamente diferente e, às vezes, isto entra pela vida privada, mas claro que tem que se desenhar fronteiras por uma questão de equilíbrio. Mas trazemos isto sempre connosco.

É fácil gerir expectativas e ansiedades da própria equipa?

Não. Podia romantizar a questão, mas não. Estamos a falar de pes-



As derrotas são mais normais do que as vitórias, mas as vitórias compensam muito”

soas mais jovens que eu e que estão a fazer o seu percurso académico. Os trabalhos surgem integrados em programas de mestrado e doutoramento que têm balizas próprias e há muita ansiedade. Alguns deles têm bolsas de investigação, portanto estamos a falar de alguma precariedade associada que traz uma ansiedade a tudo isto e também de alguma insegurança porque são ambientes muito competitivos. Somos parceiros e competidores do mundo que trabalha com inovação. Isto cria ansiedade natural e é preciso geri-la com algum cuidado. Também se trabalha muito por amor à camisola e acho que esta é a parte facilitadora, é a dimensão boa que tem que ser trazida para cima da mesa para se passar por cima da ansiedade.

É como se enfrenta as desilusões pelo caminho da investigação?

Há desilusões todos os dias. Normalmente quando estamos a criar algo, avançar e a percorrer caminhos que não foram trilhados, geralmente é mais desilusões do que

vitórias. Qualquer cientista em qualquer parte do mundo trabalha 99% do tempo com a desilusão, o que não funcionou e com a necessidade de ter que afinar e de voltar a pensar. Isto é sistemático.

Isso também aconteceu no caso concreto da vacina?

Claro. Nos primeiros testes que fizemos em animais, já depois de muitas validações, depois de ver que era seguro e que o sistema imunitário estava a responder contra células tumorais, fomos testar o efeito em modelos mais reais e posso dizer que o primeiro

resultado foi chocante. Ficámos completamente desiludidos, pois não só não funcionava como algumas formulações que estávamos a testar eram potenciadoras de agressividade tumoral. Tivemos que voltar atrás e perceber onde é que estavam os problemas e melhorar. O primeiro impacto é muito grande pois há muito investimento de tempo e financeiro e também surgem muitas expectativas. Mas a desilusão é a rotina e a capacidade de lidar com ela vem com a função. As derrotas são mais normais do que as vitórias, mas as vitórias compensam muito.

E quando aparece a vitória?

É aquele momento de euforia, para logo a seguir estarmos a pensar no desafio a seguir e no que é preciso fazer a partir dali. Já estamos noutra.

Em que momento da investigação tiveram o primeiro sinal de que poderia dar certo?

O primeiro sinal apareceu lá muito atrás, na perceção de que os alvos que estávamos a encontrar tinham potencial. Percebemos que tínhamos qualquer coisa que merecia ser explorado. De repente acende-se a luz sobre o caminho a seguir. O segundo grande momento foi quando percebemos que as vacinas que estávamos a desenhar eram capazes de cumprir a função de um protótipo de vacina que é conseguir que o sistema imunitário respondesse àquilo que lhes estávamos a dar. Isso quer dizer que automaticamente tínhamos alguma coisa que pudesse funcionar como vacina. Agora estamos num outro domínio que é fazer com que o sistema imunitário responda de

forma muito mais eficaz e de forma ativa contra coisas que são mais próximas da realidade do tumor humano. Espero que o próximo momento eureka seja a perceção de que a nossa vacina é extremamente eficaz em contextos onde o sistema imunitário está mais inibido de responder.

O que este projeto significa para si, enquanto pessoa e investigador?

Alguma realização pessoal, não o posso esconder, porque houve um grande investimento de tempo pessoal, muito tempo tirado à família, ao nosso equilíbrio, mas também sem esquecer que houve muita gente que acreditou que valia a pena trabalhar nisto. Além disso, poder dar de volta às pessoas e aos doentes e à sociedade é qualquer coisa que me irá deixar muito feliz se se concretizar. Poder, de alguma forma, dar um pequeno contributo seria fantástico. No final do dia, a nossa missão é trazer soluções para a melhoria dos doentes. É importante sair das fronteiras do laboratório e podermos aproximar-nos dos doentes através destas fases mais avançadas de teste.

Quais são os seus maiores sonhos dentro da investigação?

Neste momento, é que esta vacina se possa tornar uma realidade. E, se não for esta, que possamos entregar ao doente oncológico soluções que melhorem a gestão da doença e que melhorem o impacto que a doença tem na sua vida e na das suas famílias, dos sistemas de saúde, pois tudo isto tem um impacto, para que depois se possa tratar mais e melhor os doentes. No fundo, servir. Contribuir para isto seria fantástico. ●



O mar de Espinho e nomeadamente o surf são fontes de pensamento e criatividade para o cientista

4500 Espinho

SEGURANÇA NAS PRAIAS

Estacionamento abusivo continua a travar veículos de emergência

A época banhar está aí e as complicações relacionadas com o excesso de carros e a falta de estacionamento também. As vias de acesso à esplanada, destinadas a viaturas de emergência, têm estado obstruídas com viaturas automóveis num desrespeito, sistemático, à sinalização. O Município admite medidas mais drásticas e vai colocar balizadores rodoviários dissuasores.

MANUEL PROENÇA

A SITUAÇÃO não é nova e já se arrasta há vários anos. A autarquia tem procurado as mais variadas soluções para criar um corredor de emergência de acesso às praias na época banhar. No entanto, os condutores não querem saber e deixam os carros a entupir as passagens, nomeadamente, na rua 13, onde estão estacionados em ambos os lados, mesmo com a sinalização vertical que impede o estacionamento. Todos os dias tem sido possível assistir às dificuldades das viaturas de socorro em aceder à esplanada, a terem de procurar, desesperadamente, outras soluções e outros acessos.

"Isto acontece diariamente e os bombeiros, muitas vezes, já nem se atrevem a entrar na rua 13 e dirigem-se para norte, esperando que o único espaço para entrada, próximo do restaurante A Cabana, esteja desimpedido e sem carros ali estacionados", conta um cidadão, que pediu anonimato.

"É triste ver este cenário e será dramático se algum dia houver uma tragédia e o socorro não puder chegar a tempo por causa destes bloqueios das entradas", lamenta. Ainda na passada quinta-feira, enquanto fotografávamos a passagem, que está fechada com uma corrente e com um cadeado, uma viatura de todo-o-terreno dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho teve de se deslocar a norte para conseguir chegar até à porta principal da Piscina Solário Atlântico. O bombeiro olhou e viu a passagem bloqueada e nem hesitou em seguir pela avenida 8 para conseguir passar para a esplanada. "Não consigo entender por que razão as pessoas não pensam que

aquele local está ali para podermos acorrer a uma emergência e constantemente deixam os carros ali parados", disse, em tom de lamentação, um bombeiro quando nos viu a fotografar o local.

Se um dia houver uma tragédia?!

O presidente da Junta de Freguesia de Espinho, Vasco Alves Ribeiro, que tem a responsabilidade da gestão da praia Azul, mostrou-se muito preocupado com a situação. "Já não bastava não terem feito a obra da passagem inferior do Rio Largo, de forma a poder passar uma ambulância", diz o autarca que alega que, "por aquele local o acesso de emergência até seria muito mais fácil", mas que "está



Espero que não haja grandes problemas, porque muitas vezes os nossos bombeiros conseguem chegar às praias mais depressa por mar do que por terra"

Vasco Alves Ribeiro,
JF Espinho

Os serviços municipais irão colocar balizadores rodoviários dissuasores, que tornarão a circulação mais fluida naquela zona"

Município de Espinho

impossibilitado porque há lá uma escadaria que ninguém entende". "Agora, temos este problema com os vários acessos à esplanada bloqueados pelo estacionamento de carros. Um destes acessos, pela zona norte, está quase sempre com carros. Os condutores até afastam os contentores", acrescenta.

Vasco Alves Ribeiro mostra-se "muito preocupado" e teme que "um dia, se houver uma tragédia, o socorro possa não chegar a tempo". "Nem todas as viaturas dos bombeiros têm a chave e o acesso está constantemente obstruído", afirma o autarca.

O presidente de Junta faz questão de lembrar que, "durante o verão, estão mais de 40.000 pessoas nesta zona nas nossas praias" e, por isso, há que "implementar medidas" que, segundo ele, passam por "abrir mais um corredor de emergência em frente à rua 7, deslocando um pouco para norte os lugares de estacionamento destinados às pessoas de mobilidade reduzida", preconiza o autarca.

Balizadores rodoviários dissuasores na rua 13

A Câmara Municipal de Espinho está a implementar uma alteração à Postura Municipal de Trânsito, de forma a evitar a situação abusiva de estacionamento. Contactado pela Defesa de Espinho, o Município diz que já propôs à Assembleia Municipal "a alteração da postura de trânsito, passando aquela zona a ser zona de estacionamento proibido".

De acordo com a autarquia, a proposta terá sido aprovada na última reunião da Assembleia e garante que "está em execução o que é necessário à sua implementação no terreno".

Neste sentido, os serviços municipais irão "colocar balizadores rodoviários dissuasores, que tornarão a circulação mais fluida naquela zona".

Por outro lado, segundo o esclarecimento por parte do Gabinete de Apoio à Presidência (GAP), a autarquia tem efetuado "vários contactos com a PSP", reiterando "a necessidade de uma atuação mais assertiva na abordagem ao problema".

Segundo o Município, a atuação da Polícia "tem sido crescentemente compatível com a necessidade". Por fim, a autarquia não descarta a possibilidade de poder vir a implementar outras medidas como a colocação de barreiras automáticas (pilaretes) como há noutras localidades do país, "se essa solução se vier a confirmar como a mais eficiente e eficaz", revela o GAP. •



OCORRÊNCIAS DESDE 15 DE JUNHO

11
OCORRÊNCIAS
NAS PRAIAS

7
TRAUMATISMOS/
QUEDA

4
DOENÇAS
SÚBITAS

3
RECUSAS DE
TRANSPORTE
AO HOSPITAL

4500 Espinho

RUA CONDICIONADA

Buraco força encerramento da travessa do Monte Lírio

Infraestruturas rodoviárias de Espinho continuam a apresentar deficiências, causando problemas de tráfego automóvel e potenciando situações de perigo. No caso da travessa do Monte Lírio, a Câmara Municipal espera resolver o problema “em breve”, mas não adianta nenhuma data.

GONÇALO RIBEIRO

Semana após semana, os espinhenses vão sendo apresentado com surpresas pouco agradáveis nas estradas do concelho. Os moradores já sabem que um dos problemas mais recorrentes do Município são os vários buracos que vão surgindo no asfalto, um problema que tem gerado, naturalmente, frustração entre os habitantes. A recorrência destas falhas na infraestrutura rodoviária tem sido uma fonte constante de reclamações e preocupação e obriga os condutores a ter apetências dignas de pilotos de rallys.

Desta vez, quem tem razão de queixa são os moradores e automobilistas que transitam pela travessa do Monte Lírio e rua do Mocho, na fronteira com S. Félix da Marinha. No caso da primeira, o problema é diariamente maior com um buraco considerável. A cratera, mesmo no meio da via, está sinalizada por uma barreira metálica com um sinal de proibição, o que alerta os motoristas do perigo. No entanto, a obstrução parcial da rua está a causar transtornos significativos no tráfego automóvel, especialmente em hora de ponta, quando o fluxo de veículos é maior.

Não há máquinas nem pessoas para resolver o problema

Em resposta às preocupações levantadas, o Gabinete de Apoio à Presidência (GAP) da Câmara



Municipal de Espinho foi questionado sobre o que está a impedir a resolução do problema. A resposta fornecida destacou onde reside o principal obstáculo à resolução dos problemas, algo habitual e já visto mais que uma vez por Espinho: “A inexistência de maquinaria e pessoal para o efeito é precisamente o que tem impossibilitado a solução do problema”, refere o GAP. Sem referir qualquer data em específico, o Município espera que a questão possa ser resolvida “com alguma brevidade”.

Além do problema na travessa do Monte Lírio, a rua do Mocho também apresenta condições preocupantes. Um pequeno passeio a pé pela rua revela o estado atual da via, onde o asfalto está visivelmente deteriorado e apresenta di-

versos buracos e irregularidades. A situação torna o tráfego perigoso e desconfortável, tanto para motoristas como para pedestres. •



A inexistência de maquinaria e pessoal para o efeito é precisamente o que tem impossibilitado a solução do problema”

Gabinete de Apoio à Presidência

COMISSÃO POLÍTICA CONCELHIA DE ESPINHO


Luís Canelas quer “trabalhar para uma comunidade mais forte, unida e inclusiva”

Luís Canelas venceu as eleições e foi eleito como presidente da Comissão Política Concelhia de Espinho, derrotando o seu adversário Vítor Monteiro.

Depois de conhecidos os resultados, o vice-presidente da Câmara Municipal de Espinho expressou “profunda gratidão” a todos os que confiaram o voto no seu projeto político nas eleições de 5 de julho e garantiu que a confiança depoi-

tada é a sua maior motivação. “Estamos determinados a transformar Espinho e construir um futuro mais próspero para todos. Cada voto, cada palavra de apoio e cada gesto de confiança são fundamentais para que possamos alcançar os nossos objetivos”, disse Luís Canelas, prometendo “trabalhar incansavelmente para uma comunidade mais forte, unida e inclusiva”. • GR

Os factos vistos à lupa

Uma parceria com o Instituto +Liberdade 

Nos últimos anos, assistiu-se à crescente dificuldade de alguns serviços públicos em dar resposta às necessidades dos portugueses, em particular na saúde e na educação. Os Orçamentos do Estado destas e de outras áreas têm vindo a aumentar, apesar das taxas de execução ficarem muito aquém do previsto, muitas vezes em torno dos 50% (como foi o caso da saúde desde 2016).

Sendo assim, terá havido carência de investimento público durante os últimos governos liderados por António Costa? De facto, entre 2016 e 2023, Portugal foi o país da União Europeia com o menor investimento público em percentagem do PIB, registando uma média anual de apenas 2,1% do PIB.

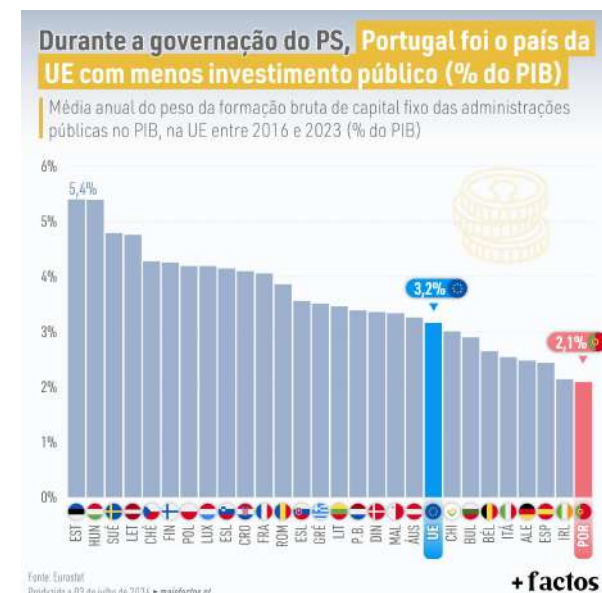
Esta percentagem representa cerca de dois terços da percentagem que se registou, em média, na UE (3,2%). No topo da lista surge a Estónia, que lidera com uma média anual de investimento público de 5,4% do PIB, seguida pela Hungria (5,4%) e pela Suécia (4,8%).

A maioria dos países da UE exibe um investimento público entre 3% e 4% do PIB, sendo que a Irlanda (2,1%) e a Espanha (2,4%) acompanham Portugal no fundo da lista.

Este baixo investimento público ficou até abaixo do que se verificou no tempo da Troika, durante a governação de Pedro Passos Coelho. Nessa altura, o investimento público representou 2,5% do PIB, ainda assim também abaixo da UE (3,2%). Foi o 4.º nível de investimento público mais baixo entre os 27 países da União Europeia entre 2011 e 2015.

Este baixo nível de investimento público em Portugal terá tido inevitavelmente reflexo nos serviços públicos, com potencial prejuízo para os cidadãos. No entanto, as “contas certas” permitiram também uma redução gradual da dívida, pelo que parece que o difícil equilíbrio entre despesa e investimento público e, por outro lado, a gestão do défice e da dívida não terá sido sempre tão bem sucedido

André Pinção Lucas e Juliano Ventura
8 de julho de 2024



21º ANIVERSÁRIO DA VILA DE SILVALDE



ERICARDO GARZÓN

Funcionários da ACDE e Jorge Moreira de Castro receberam os devidos galardões

Jorge Moreira de Castro e ACDE homenageados em Silvalde

Na sessão solene de celebração do 21.º aniversário da elevação de Silvalde a vila, a freguesia prestou as habituais homenagens.

GONÇALO RIBEIRO

A NOITE DE 6 de julho foi de celebração e homenagens para os silvaldenses. A freguesia celebrou o 21.º aniversário de elevação a vila com a tradicional sessão solene no salão nobre da Junta. Contudo, integrado no programa, a Junta de Freguesia de Silvalde preparou uma Feirinha de Artesanato, na praia Pau de Manobra, na manhã do mesmo dia, seguida de um Sunset, com o apoio e organização da Banda S. Tiago de Silvalde.

Voltando à noite de sábado, a Junta aproveitou para homenagear, como é hábito, duas figuras, uma individual e outra coletiva. Jorge Moreira de Castro foi reconhecido com a distinção de Personalidade Popular Silvaldense, depois de 41 anos ao serviço da CORFI, mais de 20 anos de colaboração no Rancho Folclórico

S. Tiago de Silvalde, presidido pelo seu filho, Francisco, que foi receber o prémio com o pai, sendo ainda um dos principais responsáveis pela Casa da Cultura Santiago.

Uma homenagem justa

Em declarações à Defesa de Espinho, Francisco Moreira reagiu à distinção do pai. “Não trabalhamos para ser homenageados, mas o meu pai é e sempre foi uma pessoa que dedicou a sua vida a Silvalde e penso que a homenagem é perfeitamente justa”, destacou. Como referiu o presidente do Rancho Folclórico, a família de Jorge Moreira de Castro não pensava na homenagem ou quando poderia chegar, “aquilo que foi feito foi com amor e carinho”, ressaltando a importância que o pai tem no auxílio “como braço direito” do dirigente.

Por muito importante que a distinção da Junta seja, esta tem um valor relativo se não se refletir na admiração e respeito da própria população silvaldense em relação ao percurso e trabalho de Jorge. Felizmente para o homenageado, este cenário tem-se verificado, tanto a nível de apoio ao seu pai como ao Rancho, como confirma Francisco Moreira. “Sem dúvida que

somos valorizados pelos silvaldenses. Temos bastante apoio da Junta e pela população, que está sempre disposta a ajudar e a colaborar nas nossas atividades”, refletiu.

O prémio de uma equipa

A Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho (ADCE) recebeu o galardão de Instituição de Solidariedade Social de Excelência. A Associação sediada na Marinha tem a missão de contribuir para o desenvolvimento integrado do concelho, promovendo a cidadania ativa e qualidade de vida da população, através da dinamização de projetos e serviços de âmbito económico, social, cultural e educativo.

Reagindo à entrega deste galardão durante a homenagem, Hélder Rodrigues, representante da instituição, exaltou a equipa que compõe a ACDE, depois de ter chamado parte desta equipa ao palco. “Não é preciso dizer a estas pessoas para se mobilizarem para qualquer causa, porque elas já fazem isso, graças ao carinho que sentem por aquilo que fazem pelas pessoas. Sempre pelas pessoas”, referiu.

A cerimónia também ficou marcada pelos discursos do pre-

sidente da Junta, José Teixeira, e da presidente da Câmara Municipal de Espinho, Maria Manuel Cruz. O silvaldense destacou a construção da passagem inferior rodoviária e da passagem superior pedonal, “que vieram mudar o quotidiano da população, que são de um valor inegável valor acrescentado, no que diz respeito à mobilidade e segurança”.

Maria Manuel Cruz, por sua vez, afirmou que a freguesia aniversariante “é uma das cinco provas que Espinho é onde se faz o encontro perfeito entre terra e mar”.

No entanto, o momento mais impactante do discurso da presidente foi a revelação de já estão reunidas as condições para ser lançada a empreitada do projeto do Centro de Saúde Integrado da Marinha, faltando a aprovação do executivo na próxima reunião de Câmara.

A sessão solene contou ainda com um momento musical apresentado pelo Ensemble 3 Guitarras, da Academia de Música de Espinho e uma menção à Caminhada 25 de Abril, tendo sido entregue uma quantia de 1600 euros à Liga Portuguesa Contra o Cancro. No dia 7 de julho, realizou-se a missa sufragada em honra dos autarcas silvaldenses falecidos. ●



“

Não trabalhamos para ser homenageados, mas o meu pai é e sempre foi uma pessoa que dedicou a vida a Silvalde”

Francisco Moreira, filho de Jorge Moreira de Castro

4500 Espinho

HABITAÇÃO



© RICARDO CÁZON

Meio caminho percorrido no Bloco F

O Bloco F, do Complexo Habitacional da Ponte de Anta, está a ser requalificado desde 2023. As habitações da entrada número um estão quase concluídas, mas ainda restam os seis fogos da entrada dois.

LISANDRA VALQUARESMA

As obras de requalificação da entrada número um do Bloco F, do Complexo Habitacional da Ponte de Anta, estão praticamente concluídas. A garantia é de alguns moradores que a Defesa de Espinho encontrou junto ao prédio que está a ser alvo de intervenção desde março do ano passado e que, de acordo com o projeto inicial, deveria ter sido concluída em julho de 2023. As obras estiveram paradas durante vários meses e os trabalhos atrasaram.

Segundo Tânia Silva, moradora de um apartamento T2 no segundo andar na entrada um, foi transmitida a informação de que “no interior está praticamente tudo pronto”, e que em breve se podem fazer as mudanças.

“Disseram-me que poderia vir buscar a chave para começar a fazer a limpeza”, revela Tânia, que vive na Ponte de Anta há oito anos, juntamente com três filhos e que, durante as obras, foi temporariamente realojada no Bairro da Marinha.

Desde que saiu do seu apartamento, a moradora e os filhos não mais entraram na habitação e, até à data em que falaram com a Defesa de Espinho, desconheciam o resul-



Disseram-me que poderia vir buscar a chave para começar a fazer a limpeza”

Tânia Silva

PRINCIPAIS ALTERAÇÕES:

- Pintura
- Canalização
- Mudança de estrutura de gás
- Renovação de cozinha e casa de banho

tado final. Aproxima-se, agora, o tempo de regressar para dar lugar aos moradores da entrada dois, a próxima fase da requalificação.

Cristina Romãozinho é uma das próximas moradoras a ser abrangida pela obra. Vive, com a mãe de 90 anos, na entrada dois e aguarda até que seja dada a ordem de saída.

“Há pessoas que vão ocupar casas onde estão as pessoas da entrada um, ou seja, vai haver uma troca. Quando as famílias regressarem, as desta entrada vão para essas casas”, explica a moradora, revelando que “para já não há feedback”.

Devido à idade avançada e ao facto de estar acamada, teve que ser encontrada outra solução para a idosa. “Íamos viver com a minha filha temporariamente, mas a minha mãe não consegue subir ou descer escadas, então vai ser disponibilizada uma casa que iremos partilhar com a nossa vizinha da frente”, explica Cristina Romãozinho, assegurando que o problema principal é a ausência de informação.

“Estamos a aguardar por novas ordens. Tenho já bastantes coisas empacotadas porque temos que guardar os pertences, mas não sei quando vai ser a mudança. Era para ter sido em meados de junho, mas ainda não aconteceu”, conta.

Sobre o tempo em que vai estar afastada da habitação no Complexo Habitacional da Ponte de Anta, Cristina também não sabe, mas espera que seja, “no máximo, três ou quatro meses”.

A esperança de que os trabalhos decorram com celeridade é um desejo de Cristina, como também foi, no passado, de Tânia.

Atrasos mais ou menos explicados

“Estivemos quase um ano e meio sem saber o que estava a acontecer, a obra em determinada fase parou, mas nem sei porquê, pois nunca ninguém nos informou de nada. Tinham-nos dito que tudo ficaria pronto em julho de 2023, estamos



Tenho já bastantes coisas empacotadas porque temos que guardar os pertences, mas não sei quando vai ser a mudança”

Cristina Romãozinho

em julho de 2024 e ainda estamos nesta fase”, diz a moradora da entrada um, prestes a regressar a casa. “Infelizmente, a obra atrasou no ano passado. Já devia ter ficado pronto entre julho e agosto do ano passado, mas estiveram paradas. Pelo que sei houve problemas por causa de materiais, mas não há muitas informações”, diz Cristina Romãozinho, confidenciando que, os moradores já “estiveram chateados porque não viam a obra avançar”.

Apesar dos atrasos, motivo sempre de preocupação, as moradoras mostram-se felizes pela requalificação. Como dura há mais de um ano, Tânia Silva diz, em jeito de brincadeira, que até já perdeu a noção do tempo, mas garante estar entusiasmada pelas novas condições.

“Claro que fiquei contente porque isto estava muito degradado. É verdade que toda a logística de andar de um lado para a outro e fazer a mudança é muito cansativo, ainda para mais quando houve um impasse sobre a data de saída dos apartamentos, mas quando se faz uma obra esperamos sempre que seja para melhor”, diz.

Da mesma forma, a vizinha da outra entrada do Bloco F garante estar “a 100% de acordo com as obras”, até porque “havia muitos problemas de infiltrações”, recordando que se trata de um prédio com quase 40 anos e sem qualquer intervenção de fundo. •



VEGETAÇÃO ATRAI RATOS E CONTINUA A ATORMENTAR

São vários os exemplos e basta percorrer poucos metros do Complexo Habitacional da Ponte de Anta para perceber que a vegetação não é cortada há muito tempo. Em várias esquinas e não muito longe do Bloco F encontram-se grandes zonas com ervas altas, provocando uma imagem de descuido e atraindo ratos que, segundo os moradores, não é um problema recente.

4500 Freguesias

SILVALDE

Nacional 109 está cada vez mais caótica e à espera de quem lhe acuda



HÁ CADA VEZ MAIS BURACOS NA ESTRADA NACIONAL 109 E O PERIGO ESTÁ SEMPRE À ESPREITA.

Obras de reparação de infraestruturas de telecomunicações e do gás, não ajudam e deixam a via num estado ainda mais caótico. Moradores e utilizadores da via estão desesperados pela falta de soluções.

MANUEL PROENÇA

JÁ É SOBEJAMENTE conhecido o problema da Estrada Nacional 109 (EN109), cuja reparação tem sido adiada de mês para mês, não havendo uma solução definitiva à vista. A Câmara Municipal de Espinho tem feito finca-pé com a Infraestruturas de Portugal (IP), exigindo contrapartidas financeiras compatíveis com as necessidades da reparação integral da via. Os utilizadores não gostam daquilo que veem arrastar-se há imensos meses e não compreendem por que razão não se procedem a reparações que acautelem a circulação automóvel em segurança.

No troço da EN109 entre as ruas do Loureiro e da Fonte, em Silvalde, há várias crateras provocadas por reparações nas condutas de abastecimento de água.

Algumas estão a céu aberto há meses. Os moradores sentem-se incomodados, não só com os buracos, mas também com as poeiras que resultam da terra que é colocada sem qualquer proteção de asfalto.

“A conduta de água rebentou na passada semana do lado oposto da paragem dos autocarros, mas já tinha rebentado antes, um pouco mais a sul, junto à estação de lavagem de automóveis”, conta o morador José Esteves que não encontra explicações para que os buracos permaneçam com terra batida após as reparações. “O buraco junto aos semáforos, no cruzamento com a rua do Loureiro, já ali está há muito tempo e até agora nada foi feito”, aponta o silvaldense.

José Esteves sente-se muito incomodado com a poeira que entra para a sua casa com a passagem dos carros nestes buracos. “Esta zona está cheia de pó”, critica o morador que salienta, além disto, “os danos que sofrem os automóveis”. “Ainda há bem pouco tempo um automobilista partiu o cârter do carro ao cair no buraco e o óleo até ficou espalhado na estrada”, dá nota a testemunha.

“Espero que, ou a Câmara Municipal ou a IP reparem urgentemente a via porque prevejo que um dia destes terão de interditar o trânsito, que seria dramático, não só para os moradores como para os utilizadores”, salienta. António Andres reside em

Vila Nova de Gaia, mas utiliza a EN109 diariamente para ir trabalhar e é mais um automobilista que se mostra incrédulo com o que se passa. “Não sei muito bem de quem é a responsabilidade do estado desta via, mas algo tem de ser feito com a máxima urgência”, defende o cidadão.

“Fazer obras às pinguinhas não dá resultado e quem de direito terá de assumir, definitivamente, a reconstrução da estrada”, afirma, acrescentando que “todas as obras relacionadas com as infraestruturas de gás, água, eletricidade, esgotos e telecomunicações terão de ser feitas de uma vez para que não se volte a remendar o tapete da estrada”.

“Passar na Estrada 109 é um desespero porque o trânsito é intenso e as obras não deixam fluir nos dois sentidos, causando, muitas vezes, engarrafamentos desnecessários”, aponta o condutor.

Câmara quer dinheiro ou a estrada reparada

Há cerca de um ano, durante a sessão solene de elevação de Silvalde a vila, a presidente da Câmara Municipal de Espinho avançou que existiam negociações com a IP. Contudo, após várias reuniões, a tomada de posições foi crescendo e as divergências são reconhecidas pelo Município que agora refere que “apenas aceitará a transferência do

“

Prevejo que um dia destes terão de interditar o trânsito, que seria dramático ”

José Esteves, morador

“

Não sei muito bem de quem é a responsabilidade do estado desta via, mas algo tem de ser feito com a máxima urgência”

António Andres, automobilista

“

O recebimento da EN109 não pode significar para o Município de Espinho qualquer forma de prejuízo para o respetivo orçamento”

Câmara Municipal de Espinho

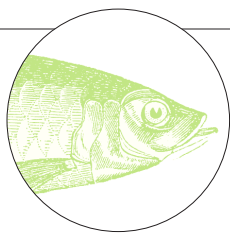
domínio da EN109 para o domínio municipal quando a mesma se encontrar em estado de requalificação suficiente a tal”. Ou seja, para a Câmara Municipal, “a IP deverá assegurar os valores necessários para que se proceda às reparações”.

De acordo com a Câmara “o recebimento da EN109 não pode significar para o Município de Espinho qualquer forma de prejuízo para o respetivo orçamento”, pelo que “o valor proposto pela IP implicaria um investimento muito avultado”. O valor que a IP estaria disponível para transferir para autarquia e que estava em cima da mesa era de “aproximadamente 60% do necessário para a realização da obra”, pelo que a própria presidente da Câmara, Maria Manuel Cruz, entende “não dever gastar com o cumprimento de uma obrigação que é e sempre foi do Estado Central”.

Apesar deste finca-pé com a IP, a Câmara Municipal garante que irá intervir “quer por via da contratação externa da reabilitação de algumas artérias, nas diversas freguesias, quer por via de uma internalização de alguns serviços de reparação de média e pequena dimensão ao nível da pavimentação”.

Nesse contexto, pelo estado de degradação em que se encontra a EN109, a autarquia reconhece que as intervenções “serão imperiosas, para garantir níveis de circulação segura aos espinhenses e aos que procuram o nosso território”. •

É do nosso mar



Eleição de António Costa para o Conselho Europeu com luz verde pelos espinhenses

Apesar de ter saído do cargo de primeiro-ministro há relativamente pouco tempo, António Costa já foi nomeado para outro cargo de responsabilidade e a população parece apoiar a decisão.

GONÇALO RIBEIRO



António Soares,
Espinho

1. Na minha opinião, a nomeação do António Costa é muito positiva e o novo primeiro-ministro também é bom, para já. Estou satisfeito com os dois, acredito que pode ser bom para Espinho e para Portugal.

2. Como é português, pode trazer algumas coisas para o nosso país, tem o poder para isso ou tem mais facilidade para fazer algo por nós. Pode trazer mais prestígio, claramente. Não posso dizer se o processo que o afetou poderá vir a ter influência no seu trabalho, mas, se não afetou até agora, não deve ter problemas quando lá estiver. A partir do momento que assume o cargo, não acredito que tenha problemas. ●



José Silva,
Espinho

1. Achei bem. Já gostava dele como primeiro-ministro e gosto que tenha assumido estas funções. Gosto dele como pessoa, da maneira como tem gerido as coisas. Sou reformado e ele aumentou as reformas. Agora não sei o que é que poderá fazer no novo cargo.

2. Acredito que é melhor ter sido eleito do que seria um estrangeiro, acho que é algo que traz prestígio ao nosso país. Não estou totalmente dentro do assunto para perceber qual poderá ser o impacto de ocupar este cargo. Pode trazer várias coisas, estando próximo das decisões, pode afetar nas tomadas de decisão e beneficiar Portugal. Estou convencido disso. ●



1. O que acha da nomeação de António Costa para presidente do Conselho Europeu?

2. Que benefícios é que poderá trazer para Portugal?



Danilo de Oliveira,
Espinho

1. Não foi o correto, mas acho que o poder falou mais alto e acaba por ganhar mais uns trocos. Não digo que não seja o homem certo para o cargo, mas acho que não tinha a personalidade adequada para tal. Acho que o processo que o visou pode ser prejudicial. Deixou um país algo limitado e o Luís Montenegro tem de desenvolver o país. Tem de mexer em setores como a saúde ou a segurança social, com pouco dinheiro.

2. Creio que a nomeação pode trazer algum prestígio para Portugal, mas os portugueses não ganham, verdadeiramente, alguma coisa com isso. Não é algo assim tão positivo e importante. Diria que não temos muito mais visibilidade, mas estamos mais expostos. Temos de nos focar em muitas coisas e desenvolver vários aspetos da sociedade para não sermos arrastados para outras situações. ●



Maria Costa,
Vila Nova de Gaia

1. Achei muito bem, gostei dele como primeiro-ministro e continuo a gostar. Para mim, é uma pessoa exemplar, não vejo outros a fazer melhor. Como primeiro-ministro, foi ótimo para mim. Deus que é Deus não agrada a todos, mas não vejo outros a fazer melhor efetivamente. Com a governação dele, a minha vida melhorou. Reformei-me no tempo do Passos Coelho, que me congelou as reformas, e como o António Costa me aumentou a reforma, como a outros, gostei desta eleição.

2. Penso que pode trazer benefícios para o nosso país, mas não sei, só Deus é que sabe. Acho que Portugal pode ficar bem visto a nível internacional, este tipo de nomeações é sempre bom para o nosso país. Não sei ao certo que vantagens é que pode trazer, são assuntos que não domino. O meu partido é o dele e continua a ser, acredito que será benéfico. ●



Vicente Silva,
São Paio de Oleiros

1. Acho que foi bom para Portugal pois é um português e julgo que tem estofos para o lugar que vai ocupar. Como primeiro-ministro, foi bom para uns, para outros nem tanto, mas isso é a lei da vida e da política. Vai desempenhar bem a função nova porque é um político com muita experiência.

2. Portugal tem um historial de pessoas em cargos importantes, como o António Guterres, o Durão Barroso ou o Mário Centeno. É sempre um prazer ter os nossos à frente de grandes cargos, creio eu. No entanto, não acredito que traga muitos benefícios, até porque não será o único a mandar. Há várias personalidades com outra influência, mas poderá ajudar no que for possível. É algo que traz prestígio certamente, mesmo que não seja da minha cor política, é um português. ●



...É DE ESPINHO,
VIVA!



opinião
Isabel Saraiva

“Progress not Perfection”

Eis um bom lema de vida: progress not perfection! Uma pequena dica escrita na camisa da professora de hidroginástica, cujas iniciais “PP”, coincidem com o nome da professora, que arduamente trabalha, tantas pessoas acolhe e ensina, na Piscina Municipal de Espinho, acompanhando algumas delas já há mais de dez anos, com progressão evidente, mesmo que não se tenha atingido a perfeição completa.

Efetivamente, nos diferentes grupos (turmas), constatamos que as idades dos “alunos” ultrapassam as esperanças médias de vida expectáveis em Portugal, tendo as mesmas um sorriso feliz e um olhar “solarengo”.

Sabemos que Espinho é uma cidade linda, perto do mar, com uma população largamente envelhecida, quer comparando com cidades vizinhas, quer a nível nacional.

Quais serão as particularidades? O município de Espinho prioriza áreas que enaltecem e valorizam os idosos, havendo ainda muito a fazer e a melhorar, mas já há muito que se faz, sendo tais atividades dignas de reconhecimento, pelo que, redijo este louvor público no nosso jornal de Espinho. No final de junho 2023, terminámos mais um ano letivo de desporto. Para mim foi o primeiro ano, e que maravilha foi esta descoberta. Estamos perto de terminar mais um ano, em junho de 2024 e, não posso deixar passar em branco, nem deixar de partilhar com os nossos leitores, esta descoberta maravilhosa. Nestas aulas de hidroginástica, há diferentes grupos, distribuídos ao longo da semana, cobrindo diversas faixas etárias, desde os mais idosos, já reformados, nos períodos da manhã, aos mais jovens e adultos, em períodos pós-laborais, final da tarde. A população adulta, ativa, geradora de trabalho e riqueza na nossa comunidade e sociedade, está sedenta de exercício físico, amplamente reconhecido como benéfico para a saúde, sendo este um exercício aeróbico, integral e completo. Na sua globalidade, as pessoas procuram avidamente, preventivamente, ou terapêuticamente, manter um trabalho contínuo de reabilitação física, psíquica, social, integral e completa, pois facilmente reconhecem que é uma atividade com muitas potencialidades, com características analgésicas e relaxantes, e benefícios terapêuticos também na esfera da saúde mental.

Curioso, em diferentes grupos, isto é, diferentes idades, a nossa professora incute o mesmo ritmo de trabalho e a mesma sequência de exercícios. Não obstante, consegue manter um olhar atento e individualizado a cada elemento da turma, dentro de um grupo que pode ir até cerca de vinte alunos.

A população adulta, ativa, geradora de trabalho e riqueza na nossa comunidade e sociedade, está sedenta de exercício físico, amplamente reconhecido como benéfico para a saúde, sendo este um exercício aeróbico, integral e completo.

Toda a aula tem um ritmo preestabelecido, desde o início com movimentos harmoniosos e fáceis, a um desenvolvimento com movimentos que trabalham diferentes partes de corpo e em cadeia crescente de intensidade, até ao final em que há relaxamento e estiramento com um grau místico de meditação. Ao longo do ano letivo, a complexidade e a diversidade dos exercícios foi lenta, mas progressivamente aumentando. Podemos não ter atingido a perfeição ideal ou a desejada, mas houve um tralho contínuo, dedicado, empenhado, com compromisso de ambas as partes, alunos e professora.

A professora é uma pessoa exemplar, graciosa, bonita, competente, profissional. Trabalhou sempre, até não poder, literalmente, caiu numa das aulas (em 2023) e, por motivos de saúde, teve de suspender um mês a sua atividade, tendo retomado ainda não totalmente restabelecida. Nesse mês, em que esteve ausente, tivemos substituições, mas queiram-me perdoar, nenhuma delas esteve ao alcance da professora responsável por todas as turmas, com horários exigentes e sobrecarregados. Em 2024, houve necessidade de algumas substituições, mas pontualmente. Obviamente, que as aulas são diferentes, sendo lecionadas por diferentes pessoas. Contudo, tal assimetria pode ser reflexo da longa carreira profissional da professora. Não obstante, houve um esforço crescendo de todos, mantendo o trabalho de equipa, entre os professores, com vista a melhorar a aprendizagem dos alunos. Assim, em 2024, aprimoraram-se algumas particularidades, com vista a melhorar a adaptabilidade de todos, e a obter mais ganhos.

Há muitos anos que frequento esta piscina, tendo aqui as minhas três filhas aprendido a nadar. Nestes últimos vinte anos, a piscina claramente teve um decréscimo no nível de alunos, sendo indissociável da baixa taxa de natalidade que é um problema a nível nacional. Contudo, foi clarividente que os maiores grupos e a maior adesão nas turmas terá sido nas de hidroginástica. Os grupos aumentavam em número, antigos clientes geram novos clientes, porque se sentem satisfeitos. Os médicos, por sua vez, também têm um papel fundamental, porque recomendam o exercício físico, como arma preventiva e terapêutica, que atrasa o envelhecimento global e natural das pessoas.

Sinto-me como se estivesse numa viagem no espaço. No início da aula há uma reunião geral de sentimentos apaziguados, que bailam como cisnes na água suavemente. Todo o desenrolar da aula, desenha um retrato gracioso, pois todos os gestos realizados pela professora são harmoniosos e elegantes, equiparando-se a uma história, com saltos, diálogos, viagens, etc. O final da aula, na sessão de relaxamento há um “salto” gratificante para um patamar de “mindfulness”.

Por vezes, não tive forças para ir a todas as aulas. Noutras, não pude comparecer por motivos de trabalho. Mas, recordo-me bem que houve aulas em que entrava cansada e com dores, e saía a sentir-me muito melhor.

Os médicos de família aconselham vivamente a adoção de um plano de exercício físico, individual e adaptado. Relativamente à população adulta, honras sejam feitas à hidroginástica, pois trata-se de uma excelente modalidade desportiva. A hidroginástica ao melhorar a dor, a mobilidade articular, ao relaxar uns músculos, ou a tonificar outros, e ao treinar o equilíbrio, permite-nos que possamos reduzir o nosso arsenal terapêutico de medicamentos (químicos), que potencialmente podem ter alguns efeitos colaterais indesejáveis.

No mundo das patologias crónicas, recomenda-se a adaptação do plano terapêutico às queixas / sintomas da pessoa, tendo obviamente atenção aos efeitos laterais e às interações medicamentosas. Cabe ao médico e família, o papel crucial da reconciliação terapêutica, uma vez que é habitual, recorrer a diferentes profissionais de saúde, de diferentes instituições, por diferentes motivos, queixas ou receios.

Assim como as doenças crónicas são cíclicas, também a hidroginástica tem benefi-

cios cíclicos, que curiosamente conseguem interromper o ciclo infundável dos sintomas da doença crónica (dor, fadiga, sono, depressão). Sem dor, poder-se-á dormir melhor, e assim, reduzir-se-á a fadiga e atenuar-se-á a depressão.

Se formos “lançados” no mundo dos tratamentos biológicos, por infortúnio da vida, a hidroginástica é, indubitavelmente, uma “arma terapêutica” fenomenal. Se estivermos em estádios, ou patamares mais simples da doença crónica, será obviamente um exercício ótimo, a valorizar, a manter, como autocuidados básicos.

Louvor seja feito, à nossa querida professora de hidroginástica que “respira” o lema de vida “Progression not Perfection”. Demonstrou excelente desempenho, profissionalismo, eficiência, eficácia, empatia e humanismo.

Quantos anos de vida ganharemos com esta nossa professora? Quantos anos de vida poderemos também nós lhe oferecer? Profissionais assim, devem ser “acarinhados”, “bem tratados”, merecem ser reconhecidos. Diria até mesmo em termos curriculares. Vejamos pois, ao gerar um acréscimo do número de pessoas/alunos / clientes, gera também maior riqueza, individual, local, global e comunitária, bem como à própria organização autárquica em que se insere.

Termino, com uma sugestão aos superiores autarcas e municípios locais. A Piscina Municipal de Espinho só encerra no final de julho, contudo, as aulas de hidroginástica terminam no final de junho e só recomeçam em outubro. Estes três meses de interrupção constituem uma pausa temporal excessiva, trazendo descompensações significativas e recuos nos ganhos de saúde obtidos ao longo do ano letivo. Porque não pensar em cursos intensivos de verão de hidroginástica no mês de Julho? Ou manter, pelo menos, alguns períodos de aulas, relativamente aos que decorrem ao longo do ano letivo? Quanto maior for a oferta, maior será a procura e a receita final. O saldo financeiro positivo permitiria obras de manutenção e conservação das instalações da Piscina Municipal, que se afiguram importantes e imprescindíveis para a manutenção da segurança local de todos.

Eternamente grata a todos, em especial, à “minha Professora”.

Bem hajam! ●

- Médica de Família em Espinho

necrologia

† Manuel Gomes Ferreira da Silva

MISSA DE 10.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



"Manuel da Laura"

Sua esposa, filhas, genros, netos e restante família, vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade que será celebrada missa por alma do seu ente querido, domingo, dia 14, pelas 19:00 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já se agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 11 de julho de 2024

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

† José Manuel Terra Marques Reis

MISSA DO 11.º ANIVERSÁRIO DO FALECIMENTO



A família recorda-o com muita saudade e comunica que será celebrada missa por sua alma, dia 16, terça-feira, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 11 de julho de 2024

† Maria Iva Correia Patela

MISSA DE 12.º ANIVERSÁRIO DE FALECIMENTO



"Só se morre quando já não se Vive no coração de alguém"

Seus irmãos, cunhado e sobrinhos vêm comunicar às pessoas de suas relações e amizade, que será celebrada missa por alma do seu ente querido, sábado, dia 13, pelas 19 horas, na Igreja Matriz de Espinho. Desde já se agradece a todos quantos participem na Eucaristia.

Espinho, 11 de Julho de 2024

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

† Laura Soares de Pina

MISSA DO 15.º ANIVERSÁRIO



CASA CASTRO

Suas filhas, genros, netos, neta e restante família vêm, participar, que será celebrada missa por sua alma, dia 14, domingo, às 9.30 horas, na Igreja Paroquial de Guetim. Desde já agradecem a quem comparecer.

Anuncie
NA DEFESA

CONSULTE AS
CONDIÇÕES
+351 227 341 525

DEFESA DE ESPINHO
Celebrar Abril: as histórias que ainda faltavam contar

NOVO SITE

www.defesadeespinho.pt

A Defesa como quiser
A partir de 1€ / mês

90 DEFESA DE ESPINHO
ESPINHO POR DENTRO DESDE 1932

DEFESA DE ESPINHO - 4810 - 11 JULHO 2024

SC ESPINHO
ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
CONVOCATÓRIA

Pedro Néilson Gonçalves Sousa, Sócio nº 70, Presidente da Assembleia Geral do Sporting Clube de Espinho, nos termos do artigo 55º dos Estatutos do Clube, convoca os Associados para uma Reunião Extraordinária da Assembleia Geral, a realizar no dia 23 julho 2024, pelas 21:15 horas, no Auditório da Junta de Freguesia de Espinho, Rua 23 - Espinho, com a seguinte Ordem de Trabalhos:

Ponto único Apresentação e votação do plano de actividades e orçamento da época 2024 - 25

Se à hora marcada para o início dos trabalhos não se encontrar presente a maioria absoluta dos sócios, a Assembleia Geral funcionará em segunda convocatória quinze minutos após, (21h30m) com os sócios presentes (Artigo 58º dos Estatutos do Clube). Só poderão participar na Assembleia Geral os sócios com as quotas em dia (quota.06.2024) e satisfaçam os requisitos do Artigo 22º dos Estatutos do Clube.

Espinho, 05 julho 2024
Assembleia Geral I Presidente
Dr. Pedro Nelson Gonçalves Sousa
Sócio nº 70

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

quinta 11	Farmácia Machado Av.ª Central Sul, 1275 – Paramos	227 346 388
sexta 12	Farmácia de Anta Rua Tuna Musical, 907 - Anta	227 341 109
sábado 13	Farmácia Teixeira Centro Comercial Solverde/1 - Av. 8 - Espinho	227 346 388
domingo 14	Farmácia Santos Rua 19, n.º 263 - Espinho	227 340 331
segunda 15	Farmácia Paiva Rua 19, n.º 319 - Espinho	227 340 250
terça 16	Farmácia Higiene Rua 19, n.º 395 - Espinho	227 340 320
quarta 17	Grande Farmácia Rua 8, n.º 1025 - Espinho	227 340 092

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

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

maia louro, lda

Parceiro Primavera CERTIFIED PARTNER

e: comercial@maialouro.pt
t: +351 22 753 19 46
m: +351 91 754 27 49
rua boavista da estrada, 418
4410-453 arcozelo - vng - portugal

Clínica Pacheco
DR. JORGE PACHECO

Clínica Dentária de Reabilitação Oral

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

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

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

APARTAMENTOS T0, T1, T2 e T3.
Totalmente equipados, com TV Cabo mais Sport TV, telefone, garagens, limpezas. Rua 62, n.º 156. Tlf. 227310851/2 - Fax 227310853

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

defesa-ataque



Entrevista.

“Espinho é uma cidade muito encantadora porque é muito acolhedora, envolve as pessoas”

Paulão, antigo jogador de SC Espinho e Académica. p16 e 17



Voleibol.

2024 foi o ano de todos os recordes para a AMB Cup

A competição abrangeu diversas localidades e cresceu até ao limite. p18

Clubes espinhenses já conhecem o calendário de 2024-2025



Mochos e tigres vão medir forças pela primeira vez no dia 26 de outubro.

VOLEIBOL.

Numa época que marcará o início de um novo formato na Liga Uno Seguros, a duas voltas na fase regular, AA Espinho e SC Espinho ficaram a conhecer os adversários. Déربي espinhense realiza-se à quarta jornada.

GONÇALO RIBEIRO E MANUEL PROENÇA

APESAR DE AINDA faltarem três meses para o início da Liga Uno Seguros, Académica de Espinho e Sporting de Espinho já conhecem o calendário da competição em 2024-2025.

Os academistas começam a temporada com um teste de fogo, em casa, com o Sporting CP, vice-campeão da última temporada, a 5 de outubro. Na segunda jornada da prova, os mochos voltam a jogar em casa, enfrentando outro emblema histórico do voleibol nacional, o Leixões SC. Relativamente à estreia na competição, Sérgio Rocha, team manager dos mochos, considera que este é um jogo “sempre especial, com um candidato ao título. Vai ser bom para colocar a equipa à prova depois de várias semanas preparação”. Por sua vez, o SC Espinho irá enfrentar, fora de casa, o Castelo da

Maia GC, na primeira jornada, recebendo o Fonte Bastardo na seguinte. Quanto a este arranque de campeonato dos tigres, José Afonso Pedrosa, diretor desportivo do clube, afirma que “é uma maneira boa de começar o campeonato”, sendo um jogo difícil por três razões. “Em primeiro lugar, o Castelo costuma ser muito forte em casa. Em segundo, reforçou-se bem, sem mudar o seu núcleo. Em terceiro, a equipa do SC Espinho vai ser significativamente diferente e, falando de um desporto coletivo, as coisas demoram o seu tempo a formar”, explana.

Quanto ao primeiro déربي da capital do voleibol, está marcado para o fim de semana de 26 de outubro, no Pavilhão Arquitecto Jerónimo Reis, na quarta jornada, sendo que o jogo em casa do SC Espinho será já em 2025, no fim de semana de 11 de janeiro. “As equipas já terão três jogos realizados nessa altura, já se estudaram

de alguma forma. Será um jogo à semelhança dos últimos anos, que promete ser um grande espetáculo”, refere Sérgio Rocha.

Novo formato é bem-vindo

Com mochos e tigres estarão a Ala de Nun' Álvares de Gondomar, Associação Académica de São Mamede, Associação de Jovens da Fonte do Bastardo (Açores), Castelo da Maia Ginásio Clube, Clube Atlântico da Madalena, Leixões Sport Club, Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal, Vitória Sport Clube e Voleibol Clube de Viana. A edição de 2024-2025 da Liga Uma Seguros será diferente da anterior em termos de formato, tendo menos dois emblemas. Na primeira fase, os oito primeiros irão disputar, em play off, a segunda fase (quartos de final) para o apuramento para a terceira fase (meias-finais) e para a final que irá atribuir o título de campeão nacional da Divisão Elite. Os quatro últimos classificados da primeira fase vão ao play off de descida, passando com 20% do número de vitórias e 20% dos pontos alcançados na primeira fase. A equipa que ficar em último desce de divisão e a que ficar em penúltimo lugar disputará um play off para a manutenção com a segunda classificada da 2.ª Divisão, disputado à melhor de três jogos.

Sérgio Rocha considera que o novo formato é “do agrado de todas as equipas” pois é “mais justo”. Apesar de também concordar com o novo formato da prova, José Afonso Pedrosa adverte que o campeonato será “difícil na mesma” pois “vai continuar a haver pressão, porque há exceção dos dois primeiros, o campeonato será bastante equilibrado. Qualquer resultado pode acontecer entre oito ou nove equipas”. Recorde-se que para enfrentar a próxima temporada, a turma dos

mochos contará novamente com Miguel Maia no comando técnico. Nos tigres, ainda não é conhecido o rosto que irá substituir Rachão. Contudo, “as novidades estarão para breve” segundo José Pedrosa. •



Primeira jornada:

AA Espinho-Sporting CP
Castelo da Maia-SC Espinho

Quarta jornada:

AA Espinho-SC Espinho

Quinta jornada:

SC Espinho- Sporting CP

Sétima jornada:

AA Espinho- SL Benfica

11.ª jornada:

SL Benfica-SC Espinho

12.ª jornada:

Sporting CP-AA Espinho

15.ª jornada:

SC Espinho-AA Espinho

16.ª jornada:

Sporting CP-SC Espinho

18.ª jornada:

SL Benfica-AA Espinho

Última jornada:

SC Espinho-SL Benfica
AA Espinho-AAS Mamede

defesa-ataque

PAULÃO - VOLEIBOL

“Tive muitos sonhos quando comecei e consegui concretizá-los”



©SABIEL FAUSTINO

Começou a jogar vôlei no Brasil aos 17 anos e veio para Portugal para o principal campeonato em 1989. Paulão vestiu as cores da Associação Académica de Espinho e do Sporting Clube de Espinho e terminou a carreira em 2003 no Gueifães. O contacto com a modalidade tem-se mantido em Espinho, onde casou e constituiu família. No Porto licenciou-se em Ciências do Meio Aquático, construiu o seu negócio em Aveiro, mantendo há mais de uma década a sua residência em Espinho.

MANUEL PROENÇA

O vôlei foi sempre a modalidade de eleição?

Praticei futebol, como qualquer criança, e gostava de ser guarda-redes. Cheguei a ser convocado para a seleção regional de futebol de S. Paulo. Também andei no atletismo, mas a modalidade não era para mim. Também cheguei a praticar basquetebol durante meio ano, mas nunca senti muito entusiasmo. Nessa altura andávamos na rua, nas nossas brincadeiras de criança. Aquilo que mais queria era jogar vôlei, mas nunca tive uma ajuda para entrar para a modalidade. Comecei a jogar vôlei no ano em que fazia 17 anos de idade!

Desde muito jovem que era muito alto e, por isso, chamavam-me para outras modalidades e nunca para aquela que mais queria.

Nasceu e cresceu na cidade de S. Paulo!

Sempre vivi na casa dos meus pais, em S. Paulo. Tinha uma vida bastante tranquila mesmo sendo a cidade que é. Felizmente os meus pais tinham uma casa com jardim e muito espaço para correr e andar de bicicleta e sentia-me seguro lá.

Como surgiu, então, o vôlei?

Acabou por surgir por acaso, na escola. Os meus colegas iam fazer uns testes de admissão a um clube, o Hebraica, clube de judeus que havia na cidade de S. Paulo, e decidi acompanhá-los. O treinador, nessa

altura, não gostou muito de mim e não queria que ficasse no clube. A minha sorte foi que esse treinador foi embora e foi substituído por outro, o António Moreno. No dia em que me dispensaram, o novo treinador, que estava a ver o treino, disse que queria que eu ficasse. Foi ter comigo e disse-me que, a partir daí, eu teria de justificar a confiança que ele depositou em mim. Para mim, esta atitude do António Moreno, foi como uma adoção. Tudo o que aprendi no vôlei no Brasil foi com ele.

Como era o Hebraica?

Era um clube ligado aos judeus e que não tinha grande representatividade, mas tinha a modalidade que eu mais gostava. Joguei nos

regionais de juniores.

Foi fácil, aos 17 anos, aprender a jogar vôlei?

Não foi nada fácil, até porque não sabia se deveria servir por cima ou por baixo! No primeiro ano senti imensas dificuldades para me adaptar à modalidade e as coisas na equipa não corriam nada bem. Na segunda época já fomos conseguindo alguns resultados e comecei a jogar nos seniores. Na terceira época, a equipa foi às finais regionais do Estado de S. Paulo e estivemos nos quatro primeiros melhores classificados da cidade. Isto, para mim, foi muito bom e gratificante, até porque já jogava a titular na equipa sénior.

A partir daí foi construindo a sua carreira?

Quando terminou a época, ia começar a estudar porque não tinha grandes perspectivas para continuar a jogar vôlei. Praticar a modalidade como sénior era bom para alguns porque os restantes andavam lá a pagar para jogar. No entanto, o António Moreno foi para a melhor equipa do Brasil, o Banespa, e chamou-me para ir jogar para lá. Essa equipa tinha sete jogadores da seleção brasileira e quatro eram da minha posição, central.

Foi contratado pelo Banespa?

Fui falar com o diretor do clube, mas antes tive uma conversa com o António Moreno. Eu só queria assinar e não queria saber de dinheiro! Ganhava cerca de 3000 reais no Hebraica e perguntei-lhe quanto deveria pedir. Ele disse-me para pedir 30.000 reais. O Meu irmão, que era engenheiro há 10 anos, ganhava 35.000! Decidi pedir 40.000 reais e o diretor disse-me que o mínimo que pagavam aos jogadores era 50.000 [aproximadamente 8 mil euros]. Não disse que não e passei a treinar seis horas por dia, dois treinos de três horas, um de manhã e o outro à tarde. Foi nesta altura que cresci imenso como jogador.

Tive a sorte de ser um ano olímpico e, por isso, com os jogadores principais ausentes, éramos nós que jogávamos sempre. Quando esses

jogadores regressaram, por acaso ficava sempre entre os 12 convocados para os jogos. Foi uma época fantástica para mim, mas para o clube não foi assim tão bom. No final mandaram o treinador embora e fizeram uma limpeza. Fui para o Telesp, em S. Paulo.

Teve mais sorte nessa sua etapa?

As coisas correram-me melhor no início porque comecei a jogar. Acabaram por contratar dois jogadores da seleção do Brasil e isso acabou por me ocultar.

Um dia, o treinador português, António Rodrigues, foi ver a nossa equipa e quis-me conhecer, assim como ao Márcio Caras e ao Eduardo Gallina que acabaram por vir para Portugal. O SL Benfica ligou-me, mas não conhecia esse clube. Não aceitei a proposta, ao contrário dos meus colegas.

Teve mais algum convite para vir para Portugal?

Marquei umas férias com o Nilson Júnior e deixei as malas à porta enquanto aguardava que ele chegasse. O telefone de casa tocou e fui atender. Era o António Vieira Monteiro, treinador da Académica de S. Mamede, para me convidar para vir para Portugal. Fez-me uma boa proposta e aceitei. Vim para cá por seis meses em 1989. Pensei que viria conhecer a Europa e depois regressaria ao Brasil. Se o Nilson não se tivesse atrasado, se calhar nunca teria vindo para cá!

Foi bem recebido?

Receberam-me muito bem e, nesse ano, o Sporting CP convidou-me para ir para lá. Porém, queria estudar e tinha a hipótese de entrar na Universidade do Porto. Estava bem na Académica de S. Mamede e fiquei, mas acabei por ter problemas porque deixaram de me pagar o ordenado durante quatro meses. Na altura, a minha intenção era a de juntar algum dinheiro e tive de ir às minhas poupanças. Mas isto aconteceu-me em vários clubes como no Leixões SC e em Espinho.

Como apareceu Espinho na sua vida desportiva?

Fui dispensado pelo Leixões SC e o professor José Moreira chamou-me para a Académica de Espinho em 1992. Na altura montámos uma equipa muito boa e joguei com o João Brenha. Mas o clube num ano apostava no vôlei, mas no outro nem tanto! Fui para o SC Espinho numa época em que lutámos para não descer de divisão. Nesse ano ficaram a dever-me seis meses de salário! Fui muito maltratado, mas mesmo assim, conseguimos manter a equipa na 1.ª Divisão. Fui para o Castelo da Maia GC com o professor José Moreira. Foi nessa altura que o SC Espinho formou

“

Fui para o SC Espinho numa época em que lutámos para não descer de divisão. Nesse ano ficaram a dever-me seis meses de salário! Fui muito maltratado”

uma equipa que acabou por ser tricampeã nacional. Ainda jogava na Académica de Espinho e o professor Ilídio Ramos que me tinha mandado embora do Leixões SC, pediu-me desculpa por o ter feito. Ficámos amigos desde essa altura. Ele quando esteve ao serviço do SC Espinho convidou-me para vir para cá. Era um treinador fantástico.

Porquê?

Quando vim novamente para o SC Espinho com ele perdemos um jogo, o último, que já não contava para nada. Fomos campeões nacionais e vencemos a Taça de Portugal. Nas competições europeias fizemos boa figura.

Era um treinador que sabia lidar, psicologicamente, com os seus jogadores. Recordo-me de um jogo com o Wagner Silva em que ele estava a berrar comigo acusando-me de não fazer blocos. Saí do jogo aborrecido e o Ilídio Ramos veio dizer-me que se o Wagner estava a dizer tudo aquilo era porque não estava a defender nada, atirando as culpas para mim. Era nestas pequenas coisas que ele era extraordinário, pois conseguia moralizar qualquer jogador.

Fez muitos amigos por Espinho?

Fiz muitos amigos no voleibol. Passei por muitos clubes e conheci imensa gente.

Qual foi o jogador que mais o marcou?

O Miguel Maia, João Brenha e o Paulo Brenha. O Nilson Júnior e o Sandro Correia eram jogadores extraordinários. Joguei com muito bons jogadores e na fase em que estive por cá havia excelentes jogadores estrangeiros.

Havia algumas brincadeiras de balneário?

Brincávamos imenso com o João Brenha. Ele era uma pessoa muito divertida e tinha expressões que procurávamos imitar. O Nuno Pinheiro imitava-o muito bem.

Faziam alguma coisa diferente?

No SC Espinho, no ano em que

fomos campeões nacionais, jogávamos futebol todos os dias. Um terço do treino era futebol. Chegámos a jogar futebol no Estádio Comendador Manuel de Oliveira Violas no dia em que jogámos contra o nosso maior adversário, o Castelo da Maia. Isto criava laços de amizade profunda entre todos nós. No jogo de voleibol estávamos sempre disponíveis a entregarmos-nos de corpo e alma.

Por que razão passou a ser conhecido por Paulão?

Quem me pôs esse nome foi o meu treinador do Brasil, António Moreno. Sempre fui muito alto e, por isso, chamou-me Paulão.

Ficou incomodado?

Aceitei muito bem. Ficou para sempre. Se me tratam por Paulo, às vezes nem me apercebo que é para mim.

Assumiu Portugal como país para viver...

Queria tirar um curso na Faculdade. Jogar e estudar foi muito complicado porque entrei para um curso bastante pretendido na altura, Ciências do Meio Aquático, que era feito em conjunto com Medicina. Tinha que estudar bastante. Depois de terminar o curso, pensei qual seria o próximo passo, se valeria a pena voltar para o Brasil, mas não fazia sentido. Comecei a trabalhar aqui e decidi nunca mais voltar para o Brasil. Casei e tive filhos.

Começou a morar onde?

Primeiro, quando parei de jogar, fui morar para Aveiro, onde tenho negócios. Depois, casei-me com uma rapariga de Espinho, a Alexandra Ferreira, que é prima do Miguel Maia e convenceu-me a ficar por Espinho, onde moro há cerca de 15 anos.

Ela convenceu-o, mas o que é que Espinho tem de especial?

Espinho é uma cidade muito encantadora porque é muito acolhedora, envolve as pessoas, os acessos são muito próximos uns dos outros,



© ISABEL FAUSTINO



Só não jogo mais porque a saúde não me deixa, são sequelas da minha carreira”

toda a gente se conhece, há muita gente do voleibol. Para mim, é um porto seguro, porque tenho a família aqui. Parte da minha família está no Brasil, estou sozinho em Portugal, apesar de ter irmãos lá. Espinho foi a cidade da minha família, da família da minha mulher. As minhas filhas gostam de estar aqui. É perto do Porto, tem acesso a Aveiro, enfim, é uma cidade muito boa para se viver.

É licenciado em Ciências do Meio Aquático. A que se dedica?

Tenho uma produção de ostras, aquacultura, e sou comerciante de bivalves. Comecei devagarinho, foi dando resultado e continuei. Tenho os meus negócios em Aveiro, todos os dias vou para lá. Sento-me no carro, ligo o telefone ou outra coisa e num instante estou lá. Quando saio, venho para me desligar.

Continua ligado ao voleibol?

Sim. Joguei nos Masters, até ao ano passado, nos Mochos. Joguei nesses 15 anos que estou aqui em Espinho. As minhas filhas jogam voleibol.

Na Académica?

Sim, sou o seccionista da minha filha mais velha. O voleibol é uma paixão. Só não jogo mais porque a saúde não me deixa, são sequelas da minha carreira.

Nunca pensou em seguir uma car-

CLUBES

Hebraica (S. Paulo, Brasil)
Banespa (S. Paulo, Brasil)
Telesp (S. Paulo, Brasil)
AA S. Mamede
Leixões SC
AA Espinho
SC Espinho
Castêlo da Maia GC
Esmoriz GC
Nacional (Madeira)
Machico (Madeira)
Gueifães

reira de treinador?

Ultimamente, pensei nisso. Inicialmente não, nunca quis isso, até porque também não tinha desligado completamente de jogar. No entanto, não tenho tempo. Como tenho muita gente à minha responsabilidade e dois negócios que dão uma certa dor de cabeça, não tenho tempo. Não dá para assumir essa responsabilidade, mas agora com as meninas, tenho vontade, porque a pessoa volta a sentir aquela vibração, do jogo, de estar em competição, de querer ajudar, de querer dar conselhos e dar indicações.

Qual é o seu maior sonho?

Tive muitos sonhos quando comecei, queria atingir um certo patamar de segurança financeira, e queria jogar voleibol e consegui. Neste momento, o desejo que tenho é pelas minhas filhas.

Gostaria de ver uma filha na seleção?

A jogar, sim, gostaria. É uma representação da família, um orgulho. As duas filhas estão bem encaminhadas, gostam de voleibol e acho que têm alguma hipótese, mas são novas ainda. Têm que mostrar muito serviço primeiro. •



10%

DESCONTO EXTRA*

*sob o preço de outlet mediante a apresentação do voucher Defesa de Espinho Válido até 31/07/2024

GRANDES OPORTUNIDADES A PREÇO OUTLET!

EM TODA A GAMA EINHELL e KWB.

LOJA OUTLET

EINHELL PORTUGAL



Aberto todos os dias úteis das 09:00 às 12:00H

Rua da Aldeia 225 Arcozelo - Vila Nova de Gaia



defesa-ataque

VOLEIBOL

A edição recordista da AMB Cup que já abriu o apetite para 2025

Em 2024, a AMB Volleyball Cup bateu todos os recordes, tendo sido necessário abranger áreas como Esmoriz, S. João de Ver ou Fiães. Durante uma semana, a população da cidade de Espinho dobrou e a animação foi recorrente.



GONÇALO RIBEIRO

CHEGOU ao fim mais uma edição da AMB Volleyball Cup, a 11.ª e maior de sempre. Desde 1 de julho até dia 7 várias formações de diferentes países, como Espanha, Venezuela ou Estados Unidos da América, competiram entre si para tentar alcançar o melhor resultado possível no torneio espinhense.

Fazendo um balanço à competição de 2024, Hugo Ribeiro, antigo jogador de voleibol e membro da organização do evento, falou em nome da AMB e destacou que foram batidos todos os recordes. “Tivemos muito mais equipas, alojamentos, jogos, voluntários, staff, árbitros, pavilhões e campos de jogo. Foi um torneio bastante pesado e que teve que ter uma atenção mais especial”, refletiu.

A organização tem cres-

cido de ano para ano e os números não mentem. Em 2024, foi possível realizar a proeza de trazer a Espinho tantas pessoas como as que moram na cidade, sem contar com as que ficaram alojadas nas freguesias. “A população dobrou nesta semana o que acho uma coisa fantástica”, atirou o antigo jogador da AA Espinho e SC Espinho.

Apesar do sucesso de mais uma edição, existem sempre desafios na organização de um evento de grande escala como a AMB Cup. “Os desafios foram gigantes a todos os níveis” recorda Hugo, sendo que os aspetos que mereceram mais atenção foram a alimentação e transportes, tudo isto sem que haja qualquer atraso na realização das partidas. “Felizmente, os nossos quadros são muito bons o que torna tudo mais fácil na hora de decidir e agilizar”, adiantou.

Dias e noites animadas

Para Hugo Ribeiro a celebração de todos os jovens aspirantes a jogadores de voleibol durante a última semana foi o principal destaque da competição



Mostrámos às crianças que não fazem parte da modalidade, uma realidade diferente que os pode cativar e trazer jovens para as equipas da cidade”

Hugo Ribeiro

e lembra que “houve animação em todo o lado”. A vertente desportiva é, naturalmente, a mais importante, sendo “importante para o desenvolvimento da modalidade nas camadas jovens da região”, afirma.

“Mostrámos às crianças que não fazem parte da modalidade, uma realidade diferente que os pode cativar e trazer jovens para as equipas da cidade. Para os que já andam no vôlei, é mais um incentivo para continuar”, considerou. Além do impacto na juventude, o impacto no panorama urbano espinhense também é de registar, visto que é o evento com mais jovens durante tanto tempo na cidade. Na opinião de Hugo Ribreiro, o AMB começa a tornar-se num dos postais de Espinho como a praia, casino e voleibol.

Apesar de se esperar que o balanço que a 11.ª edição da AMB Cup possa impulsionar as próximas edições a ter ainda mais participantes, o membro da organização coloca algum gelo nas expectativas. “O evento já não pode crescer mais”, refere o antigo jogador, explicando que já abrange localidades como Esmoriz, Mozelos, São João de Ver, Fiães ou Arcozelo e que até os alojamentos também já estão fora de Espinho, o que “retira margem de segurança e controlo”. A partir de agora, o foco incidirá sobre o acréscimo de qualidade.

Aproveitando para a agradecer a espinhenses, Câmara Municipal, Juntas de Freguesia, escolas, polícia, bombeiros, clubes e associações que contribuíram para o sucesso da prova, Hugo Ribeiro revela que a reação dos participantes foi tão positiva que já existem 200 equipas inscritas para a edição de 2025. •

ATLETISMO

EV-Peraltafil com performances positivas



A EQUIPA DA EV-PERALTAFIL, continua a somar resultados positivos em diferentes competições. No fim de semana passado, a equipa marcou presença na Corrida de S. Pedro, na Póvoa de Varzim e no Grande Prémio de São Paio de Oleiros, alcançando resultados de destaque em ambas as provas. Na Corrida de S. Pedro, Ricardo Pereira esteve à beira do pódio, alcançado um quarto lugar na classificação geral e terceiro no escalão de Elite, completando a prova com um tempo de 30 minutos. Na mesma competição, Renato Sousa também teve performance positiva, conseguindo um 14.º lugar no escalão Elite, 22.º na geral. Por seu turno, Hélder Pires completou a prova na 26.ª posição geral e quinto lugar no escalão M35. Leonel Silva e Vítor Santos também participaram na prova. No Grande Prémio de São Paio de Oleiros, a equipa EV-Peraltafil teve cinco atletas a alcançar um lugar nos primeiros 15 classificados do respetivo escalão. José Almeida ficou em quarto lugar no escalão M40, 16.º na geral, Manuel Bessa ocupou a mesma posição que o colega, desta vez no escalão M45, 18.º na geral. Cláudio Costa ficou em 12.º lugar no escalão M40, 53.º na geral, e José Silva ocupou o 11.º lugar no escalão M55, 61.º na geral. Joaquim Pereira acabou no 12.º lugar no escalão M60 e Nuno David também participou na prova, completando a sua participação com sucesso. • GR

DANÇA DESPORTIVA

SC Espinho deu espetáculo na Taça de Portugal com quatro títulos

O SC ESPINHO destacou-se na Taça de Portugal Solos & Grupos de dança desportiva, conquistando quatro títulos no evento realizado nos dias 6 e 7 de julho, em Vila Nova de Gaia. As atletas que trouxeram ouro para Espinho foram Sara Beira, no escalão solo juventude intermédios latinas 2, Ana Filipa, no escalão solo adultos iniciados latinas 2, Ana Sousa, no escalão seniores A intermédios latinas 2, e Marta Estrela, no escalão adultos iniciados standard 2. • GR

VOLEIBOL

Tiago Rachão é o novo treinador do Ala Nun'Álvares

DEPOIS DE duas épocas a treinar a equipa masculina sénior de voleibol do SC Espinho, Tiago Rachão foi anunciado como treinador dos juvenis do Ala Nun'Álvares de Gondomar. O técnico espinhense irá assumir o cargo e contará com o apoio de Pedro Cardoso como treinador-adjunto.

Durante a sua passagem pelos tigres, Tiago Rachão levou a equipa a um 10.º e nono lugar na fase regular da Liga Uma Seguros. Reagindo à chegada ao novo clube, o treinador partilhou que se sente "valorizado e suportado pelo clube". • GR

NATAÇÃO



Nadir Rosário e equipa Master brilham em Coimbra e S. João da Madeiram

NO CAMPEONATO Interdistrital de Verão de Infantis, realizado em Coimbra, o jovem nadador do SC Espinho Nadir Rosário, da categoria Infantil B, destacou-se ao conquistar o terceiro lugar na prova dos 100 metros mariposa. No entanto, o talento dos tigres nas piscinas já provou que ultrapassa gerações. A equipa Master encerrou a época 2023-24 de forma gloriosa, ao arrecadar um total de sete medalhas no Open de Portugal/Campeonato Nacional de Verão, realizado em São João da Madeira.

Os grandes destaques da equipa Master foram António Canelas e Domingos Ferreira. António Canelas sagrou-se campeão nacional em duas provas: 100 metros mariposa e 400 metros estilos. Domingos Ferreira, por sua vez, conquistou o título de campeão nacional nos 200 metros Livres. • GR

SURF & BODYBOARD

Mini Groms são a nova geração de sufistas e bodyboarders

Inserida no Troféu do Norte 2024, a competição irá trazer vários nomes emergentes do surf regional nas respetivas categorias. A Associação Mar de Espinho organiza o evento que se irá realizar no próximo fim de semana.

GONÇALO RIBEIRO

Nos dias 13 e 14 de julho de julho, Espinho será o palco da mais nova geração de surfistas e bodyboarders do Norte de Portugal, com a realização do Espinho Mini Groms. O evento reunirá jovens talentos das categorias sub-10 e sub-12 numa competição que promete muita emoção.

O Espinho Mini Groms faz parte do Troféu do Norte 2024, uma iniciativa que envolve quatro clubes de surf da região: Associação Onda do Norte, Surf Clube Viana, Associação Mar de Espinho e Clube Naval Povoense. O troféu é composto por várias provas organizadas por cada clube, visando fomentar o desenvolvimento e a competitividade entre os jovens atletas.

A Associação Mar de Espinho, em parceria com o Município de Espinho, é a responsável pela organização do A.M.E. Espinho Trophies 2024, que inclui duas etapas importantes: a Mini Groms e a Super Groms, que só irá ser disputada a 7 e 8 de setembro de 2024 e que englobará as categorias sub-14, sub-16, sub-18 e sub-18 feminino. Esta é a segunda etapa dos Mini Groms pertencente ao Troféu do Norte. A primeira foi organizada pela Associação Onda do Norte em Leça, nos dias 25 e 26 de maio. Após a etapa de Espinho, a próxima será realizada pelo Surf Clube Viana, nos dias 20 e 21 de julho.



Talento e ondas a rebrantar

Ricardo Faustino, responsável pela Associação Mar de Espinho, compartilha a relevância da prova para a cidade e para a Associação: "É muito importante pois vai contribuir para a dinamização da nova geração do surf e bodyboard de Espinho e do Norte do país. A base do desporto são as camadas mais jovens, se não houver nova geração as modalidades tendem a desaparecer", afirma.

A expectativa é que cerca de 40 atletas do norte do país participem no Espinho Mini Groms, embora apenas um atleta de Espinho, com menos de 12 anos, esteja atualmente inscrito para competir. Ricardo Faustino destaca o espírito de cama-

“

A base do desporto são as camadas mais jovens, se não houver nova geração as modalidades tendem a desaparecer"

Ricardo Faustino

radagem que a competição promete proporcionar. "Acima de tudo, espera-se muito convívio entre as crianças. A competição existe para a nova geração ter a oportunidade de saber como é conviver entre si,

brincando, surfando e competindo", comenta.

Sobre as expectativas da Associação Mar de Espinho para a prova, o responsável afirma que se espera que se estruture uma prova com boa organização para os mais novos, tal como para as respetivas famílias, além de "tentar puxar mais crianças para o surf e bodyboard".

Depois de Espinho, o Troféu do Norte 2024 seguirá com provas em Viana do Castelo, organizadas pelo Surf Clube Viana, e em Aguçadoura pelo Clube Naval Povoense. Os melhores atletas de cada clube, ao final das diversas provas, terão a oportunidade de competir na finalíssima do Troféu do Norte, que este ano será organizada pela Associação Onda do Norte, nos dias 21 e 22 de setembro. •

Gastronomia e cerveja artesanal em festivais de norte a sul



Da sardinha de Pedrogão, ao pão de Mafra, passando em Caminha para beber uma cerveja artesanal, há muito para fazer este fim de semana.

LISANDRA VALQUARESMA

dia 1

A CHEGADA DO VERÃO TRAZ, inevitavelmente, a vontade de passear, de conhecer e de saborear iguarias que, apesar de existirem ao longo de todo o ano, têm um sabor especial nos meses mais quentes. Como é habitual, regressam em força as festas, as romarias e os festivais, fazendo com que muitos atravessem quilómetros para descobrir novos encantos e bons momentos, seja em família ou amigos. Uma das opções para este fim de semana é o Festival da Sardinha da Praia do Pedrogão que pode visitar entre 11 e 14 de julho, apesar do evento já ter decorrido num primeiro período, no fim de semana passado. Apesar de aqui a sardinha ser a rainha, o festival, que este ano assinala as 25 edições, faz-se também de convívio, música e animação. O

primeiro concerto realiza-se já na quinta-feira, às 22h30, com o grupo Tradição D'Ouro, na sexta-feira é a vez de Sangre Ibérico e, no sábado, pode-se ouvir Quinta do Bill. A Praia do Pedrogão localiza-se a cerca de 155 quilómetros de Espinho, perfazendo uma viagem de aproximadamente uma hora e 40 minutos. Por lá vai poder encontrar uma aposta forte na gastronomia, que não se concentra apenas no festival, já que todos os restaurantes da zona aproveitam o momento para destacarem os seus dotes e sabores. O Festival da Sardinha decorre num recinto propositalmente criado na Avenida da Maré Viva e está preparado para receber os mais de 95 mil visitantes esperados ao longo dos oito dias do evento. Já na Praça da Gastronomia, com uma nova decoração alusiva à arte xávega, pode contar com nove tasquinhas coordenadas pelo movimento associativo da freguesia do Coimbrão e

das Uniões das Freguesias de Monte Real e Carvide e de Monte Redondo e Carreira.

dia 2

CASO TENHA MAIS tempo livre e disponibilidade para ir um bocadinho mais longe, pode optar por conhecer o Festival do Pão de Mafra, um dos produtos que mais representa a vila. A 12ª edição deste evento decorre de 5 a 14 de julho no Jardim do Cerco, em Mafra, e traz também muitas novidades. O destaque vai para a presença de produtores e panificadores de várias partes do país e, nesta edição, há uma nova atividade criada pela organização: Fórum do Pão, que apresenta um programa diversificado de workshops e ações de sensibilização. Apesar do festival já ter iniciado no fim de semana passado, ainda vai a tempo de assistir a vários concertos e saborear diversos tipos de pão.

Para a quinta-feira, está agendado um espetáculo de Sónia Costa e, no sábado, às 22 horas, realiza-se um dos momentos mais aguardados, pois sobe ao palco o cantor Buba Espinho.

No domingo, os presentes poderão ver os Anjos e, no último dia, 14 de julho, há concerto da Orquestra Ligeira do Exército.

Para além da música, não vão faltar as tasquinhas tradicionais onde, claro está, o pão é a principal iguaria. Aqui poderá degustar comida tradicional, assistir a mostras, ir à feira saloia, provar a doçaria e descobrir o artesanato e os produtos regionais. A entrada é gratuita.

dia 3

POR FIM, outras das opções passa pela bebida. Invertendo a marcha, é em direção ao norte do país que encontramos o Artbeerfest. Considerado o rei dos festivais de cerveja, este evento em Caminha, regressa, de 11 a 14 de julho, para mais uma edição e promete atrair cerca de 30 mil visitantes. Falamos de um festival que vai apresentar 400 estilos de cerveja, trabalhados por 29 cervejeiras portuguesas e 21 estrangeiras.

Em Caminha será possível provar cervejas da Suécia, Islândia, Noruega, Dinamarca, Letónia, Finlândia, Inglaterra, Eslováquia, Alemanha, Hungria, Chéquia, Suíça, e muito mais.

No entanto, nem só de cerveja se faz o fim de semana em Caminha, há outras atividades programadas como exposições de artistas plásticos e posters originais das 11 edições do festival da autoria de vários designers e, ainda, a 7ª edição da Mikkeller World Beer Run, prova em que correr e caminhar dá direito a uma cerveja, pelo percurso de dez quilómetros pelas margens do estuário do rio Minho.

Recorde-se que para provar as cervejas terá que comprar o acesso à experiência ArtBeerFest, por um preço de 4 euros, no qual está incluído o copo oficial da 11ª edição, que foi desenhado pelo designer HAGA. Este ano, as cervejas são pagas diretamente a cada cervejeiro e têm um valor a partir dos 2,50 euros com valores médios de 4e 4,50 euros. ●



EM MAFRA, as crianças não vão ser esquecidas. Durante o festival há várias dinâmicas como pinturas faciais e até uma biblioteca infantil.

EM CAMINHA haverá diversas iniciativas e animação de rua durante o evento. Destaque para Farra Fanfarra, Simply Rockers Sound System, Festicultores, Fanfarra da Vizinha, Nomadesh e O Mau Olhado.

OFF.

Sambajazzy, Noa e Todagente chegam ao Casino em outubro

A música vai continuar em força após os meses de verão e já há concertos agendados. Sambajazzy, Noa e Todagente são alguns dos artistas já confirmados e prometem animação em noites de jantares espetáculo.



Banda Todagente atua a 25 e 26 de outubro

DEPOIS DE UM VERÃO intenso de concertos e tributos a grandes nomes do panorama musical internacional, o Casino Espinho começa a desvendar alguma da sua programação para o próximo inverno.

Logo no início do mês de outubro, dias 4 e 5, será possível ver os Sambajazzy num jantar espetáculo onde a boa disposição parece estar garantida. Recorde-se que o projeto Sambajazzy “idealizado por Cláudio César Ribeiro e Lilian Raquel surge após uma bem-sucedida jam session com o pianista Carlos Azevedo que estando presente numa atuação da dupla fez questão de fazer uma participação. O resultado foi a

vontade de repetir, mas em formato de quinteto que resultou no projeto Sambajazzy”, explica a organização.

A este grupo, acabaram também por se juntar o contrabaixista João Paulo Rosado e o baterista Carlos César Motta. No grupo, há a “vontade de fazer bossa e samba, mas de uma forma mais livre, apesar da estrutura formal das músicas”. Para este projeto, “foram concebidos novos arranjos e novas harmonias para temas clássicos da Bossa Nova e da música popular brasileira”, havendo, ao mesmo tempo, “a liberdade para os solos improvisados que fazem parte da realidade jazzista”.

No fim de semana seguinte, dias 11 e 12, chega a vez de ver e ouvir Noa.

Acantora, popularmente conhecida pela música 7 da manhã, vai pisar o palco espinhense, trazendo os seus temas mais conhecidos, mas também os mais recentes. Lançou o seu novo tema Eis-me recentemente.

Pisando palcos como o Montreaux Jazz Fest e passando por toda a Europa, Brasil e EUA, aos Coliseus do Porto e Lisboa, NOA tem no seu currículo parcerias com Margareth Menezes, Luiz Caldas ou Armandinho Macedo.

Já no fim de outubro, regressam os Todagente. A banda que venceu a segunda temporada do The Voice Gerações, no ano passado, vai pisar novamente o palco do Casino Espinho para dois jantares concerto.

Recorde-se que André Meneses, um dos membros da banda, é espinhense, embora todos os elementos tenham uma relação próxima com a cidade. Dias 25 e 26, André Meneses, Francisco Reis e Mário Correia vão trazer temas como Ser feliz, Eu já não sei ou Ela conhece tão bem.

Todos os jantares realizam-se, à sexta-feira em estilo buffet com um custo de 42,50€ por pessoa e ao sábado, em regime normal, por 50 euros por pessoa.

No entanto, antes destes espetáculos, os espinhenses podem ainda assistir aos vários tributos que se vão realizar em agosto e setembro. O primeiro, dedicado a Elvis Presley, acontece a 2 e 3 do próximo mês. ● LV

FOLCLORE

Paramos e Silvalde preparam festivais de Folclore

Na noite de 13 de julho, a sede do Rancho Regional Recordar é Viver de Paramos organiza o Festival de Folclore de Paramos com o tema As Romarias. A festa começa às 21h30 e contará com três grupos convidados: Grupo Típico O Cancioneiro de Castelo Branco, Grupo Folclórico de Coimbra e o Grupo Folclórico Santa Eulália de Barrosas, de Vizela. Já a 20 de julho, é a vez de fazer a festa em Silvalde. O Rancho Folclórico

S. Tiago de Silvalde realiza o seu Festival Internacional de Folclore, um momento que acontece às 21h30, na Casa da Cultura Santiago. No entanto, às 18h50, vai ainda realizar-se a habitual sessão solene com entrega de lembranças no salão nobre da Junta de Freguesia de Silvalde. ● LV

EXPOSIÇÃO

Museu Municipal recebe Pinturas do Silêncio

O MUSEU Municipal de Espinho vai receber, de 27 de julho a 28 de setembro, a exposição Pinturas do Silêncio. Da autoria de Maria Antónia Santos, os trabalhos vão ficar expostos nas galerias Amadeo de Sousa Cardoso e mostrar que são “fruto dos muitos silêncios, de memórias, de olhares”, refere a artista. “Esta exposição é tudo isso, para trás ficou a figuração a qual já nada me dizia, me controlava. Gosto da matéria, tocando-a de a sentir, de explorar materiais os mais inusitados, utilizá-los e por

vezes destruí-los. Assim se gera o trabalho em luta silenciosa”, explica Maria Antónia Santos que reside em Lisboa. A artista, licenciada em pintura e bolseira da Fundação Calouste Gulbenkian em França para o estudo e aprendizagem da Tapeçaria, foi também docente do quadro da Escola Artística António Arroio.

É membro da Association International des Arts Plastiques, da UNESCO e representou Portugal na 8th International Tapestry em Lodz, na Polónia. ● LV

MÚSICA



Kevin Morby atua com Escola Profissional de Música em concerto já esgotado

CONHECIDO como uma figura incontornável na nova corrente indie norte-americana, Kevin Morby vai regressar a Portugal para uma digressão que contempla concertos em várias cidades, onde se inclui Espinho. Dia 24 de novembro, o músico atua no Auditório de Espinho e junta-se à Escola Profissional de Música de Espinho “para interpretar algum do seu mais recente repertório em palco”.

“Quem me conhece, sabe que criei uma ligação muito especial com Portugal ao longo dos anos e este é um verdadeiro sonho tornado realidade”, refere o músico.

Recorde-se que Kevin Morby em pouco mais de uma década de visibilidade a solo, “tem percorrido o mundo e conta já com sete álbuns editados, o último – This Is a Photograph, lançado em 2022. Canções repletas de vida, saudade, com uma paleta de cores bucólicas que revelam uma imensa versatilidade musical e eloquência poética”, garante o Auditório de Espinho.

O concerto em Espinho está agendado para as 18 horas e já tem lotação esgotada. Antes de pisar o palco espinhense, o músico vai passar por Faro a 20 novembro e por Lisboa dia 23. ● LV

OFF.

agenda

12 JUL**Coro Gulbenkian**
Igreja Matriz de Espinho**Horário: 22H**

Entrada livre, sujeito a levantamento de convite na bilheteira do Auditório de Espinho | Academia

Momento inserido na programação da 50ª edição do Festival Internacional de Música de Espinho

**13 JUL****Pulsat Percussion Group**
Auditório de Espinho | Academia**Horário: 22H**

Entrada livre, sujeita ao levantamento de convites

“O grupo Pulsat traz música dos Estados Unidos da América, numa viagem eclética e apaixonante pelas paisagens sonoras desse vasto território. Misturando obras marcantes do repertório, da autoria de compositores consagrados do experimentalismo americano, e peças de jovens músicos, é uma excursão sem passaporte pela diversidade expressiva da percussão norte-americana”.

13 JUL**Festival de Folclore**
de Paramos**Sede do rancho – Paramos****Horário: 21H30**

O Rancho Regional Recordar é Viver de Paramos vai realizar o Festival de Folclore de Paramos 2024 com o tema

**13 JUL****LANÇAMENTO DO LIVRO "FAINA",**
DE MARTA PAIS OLIVEIRA**Museu Municipal de Espinho****Horário: 16H**

Segundo romance da escritora que traz o acompanhamento do “dia a dia de um grupo de pescadores do norte do país”. São “personagens atravessadas pela paixão, o desalento e a esperança num outro futuro que compõem o retrato memorável de um país e de uma época. Homens e mulheres divididos entre o cansaço e a solidão, a espera e os sonhos, num meio onde os contrastes sociais se acentuam e o mar e a tradição se diluem com a chegada do progresso”

As Romarias.

Evento terá três grupos convidados: Grupo Típico O Cancioneiro de Castelo Branco, Grupo Folclórico de Coimbra e o Grupo Folclórico Santa Eulália de Barrosas, de Vizela.

13 JUL**Rally-Paper Casa**
FCPorto de Espinho**Início da prova em frente à casa**
do FCP**Horário: 14H30**

Evento solidário com a Associação Hopiloto – uma associação que visa proporcionar carrinhos para os hospitais pediátricos com o objetivo de proporcionar às crianças sorrisos no momento em que têm que se deslocar para os blocos operatórios. Inscrição obrigatória

Custo: 15€

14 JUL**Feira Medieval**
Largo do Souto – Anta

Evento quer levar os participantes a viajar no tempo e a mergulhar na Idade Média.

Com organização do Agrupamento de Escuteiros 1114

Horário: das 15h à meia-noite

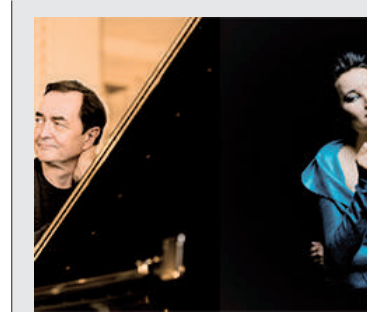
14 JUL**Paisagens Imaginárias**
Auditório de Espinho | Academia**Horário: 11H30****Bilhete normal: 5€**

Concerto júnior por Alexandre Andrade, Alexandre Barbosa, Alexandre Carvalho, Gaspar Pacheco, Manuel Dias, Miguel Coelho e Ricardo Silva.

“Ecital transporta por paisagens imaginárias através da percussão. A diversidade de instrumentos e reportórios conduz o público por vários continentes estilísticos. As paisagens naturais de Michael Burritt misturam-se com o ambiente citadino de Kyoto, num percurso único por latitudes e longitudes, pelo bosque, pela cidade e pela montanha”.

**17 JUL****The Comedy Club**
– atuação de Miguel 7 Estacas**Horário: 22H****Entrada livre**

Miguel 7 Estacas, já completou 30 anos ao serviço da comédia. Pisou o palco das melhores salas de espetáculo do país e do mundo.

18 JUL**Jantar Concerto**
Pedro Mafama**Casino Espinho****Entrada: 70€****19 JUL****Pierre-Laurent Aimard**
e Anna Prohaska
Auditório de Espinho | Academia**Horário: 22H****Bilhete normal: 10€**

“O programa deste recital é quase integralmente dedicado às canções de Charles Ives. Pioneiro do Modernismo nos Estados

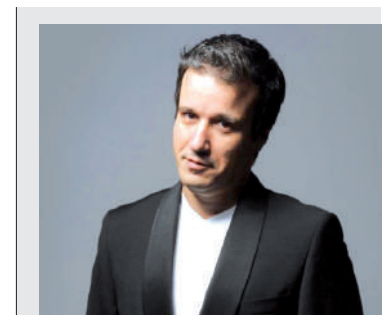
Unidos da América, afirmou-se pelo experimentalismo, associado a técnicas de citação e sobreposição de materiais sonoros díspares e, aparentemente, incompatíveis. As canções formam uma parte importante da obra do compositor. Contrastantes e variadas, apresentam várias facetas da sua obra ímpar”.

20 JUL**SALITRE NA RELVA #2****Hélíce Bar Paramos****Horário: A partir das 16h****Gratuito**

Concerto de Claiana e O Mau Olhado e Dj set de A Boy Named Sue

20 E 21 JUL**Gala de verão da**
Academia de Dança de Espinho
Centro Multimeios**Horário: Sábado às 21H e domingo**
às 18H**Bilhete: 10€, crianças até aos 5**
anos pagam 6€

Participação das turmas de Danças de salão Babies, Danças de salão crianças, Latin girls, Danças de salão social iniciados, intermédios e avançados, Latin Fit iniciadas, intermédias e avançadas, Latin Fit Senior Ladies, Latin Men, Exibição intermédios e Dança Desportiva (Competição – Pares e Solos)

**24 JUL****The Comedy Club**
– atuação de Rui Xará**Horário: 22H****Entrada livre**

Rui Xará é um dos pioneiros da Stand Up Comedy em Portugal. Foi o criador e cicerone das famosas noites Púcaros Bar no Porto, onde tantos comediantes nasceram.

Sendo um dos mais prolíferos Comediantes do país com perto de 3000 atuações em mais de 23 anos de carreira. Esteve presente já em quase todos os cartazes de renome na comédia em Portugal e tem variadas participações em televisão e rádio. ●

Qualidade e conveniência, aos melhores preços.

SUPERMERCADO

Novo Oriente

RUA 31, N.º 914 ESPINHO 22 734 6230

COVIRAN

OFF.



• Livros podem ser adquiridos na livraria ABC ou através de encomenda online no site da Elefante Editores

“Tenho esperança que as pessoas mudem um bocadinho a perspetiva da inclusão”

Alertar para a importância da inclusão nas crianças e nos adultos é o grande objetivo de Inês Lacerda Lopes que, aos 29 anos, lançou dois livros onde a inclusão é a grande protagonista. Portadora da Síndrome Prader-Willi, uma doença rara que provoca uma vontade constante de comer, Inês tem enfrentado vários obstáculos ao longo da vida, sofrendo várias críticas, bullying e uma grande dificuldade em conseguir arranjar emprego na área que gosta: a educação.

LISANDRA VALQUARESMA

Como surgiu a ideia de escrever estes dois livros?

O que me levou a escrever estes dois livros foi pensar que é muito importante debater a inclusão. Eu estava a fazer um livro para adultos sobre a minha história de vida e a minha psicóloga incentivou-me a escrever um livro direcionado para crianças. **A inclusão é a grande protagonista das duas histórias?**

Sim. No livro intitulado a magia somos todos diferentes, tenta-se abordar como é que as pessoas com dificuldades como as minhas ou outras, podem vir a conseguir superá-las, mencionando não só a história de uma menina com a Síndrome Prader Willi, como também algumas estratégias que usa ao longo da sua vida. Ou seja, este livro é um bocado baseado na inclusão e integração na sociedade, mas é baseado na minha história de vida e fala sobre a minha síndrome. **Como é lidar com a síndrome?**

É muito difícil. A síndrome leva-me

a ter fome contente, ou seja, tenho sempre vontade de comer. É muito difícil queimar calorias, tenho que praticar muito desporto e faço um esforço diário por ter uma alimentação saudável. Perante a minha realidade, tenho que praticar o dobro do exercício das outras pessoas e quase que podia não comer nada todos os dias, pois é muito difícil queimar calorias. No meu percurso de vida tive inúmeras dificuldades. Os médicos e terapeutas diziam que muito provavelmente não iria conseguir andar, falar, ler e escrever.

“

A inclusão está a melhorar a todos os níveis, mas ainda não é suficiente, pois, caso contrário, teria emprego na área que gosto”

Ainda assim, fui conseguindo superar grande parte das dificuldades e até lançar dois livros.

Baseou-se na sua história real...

Exatamente. Cresci com inúmeras dificuldades, tive que fazer terapia da fala, terapia ocupacional e fisioterapia. Desde sempre tive muito apoio familiar, o que me ajudou a superar muitas limitações, mas sei que sou, muitas vezes, criticada pela sociedade e desde bem cedo.

Isso sentiu-se mais na fase da escola?

Sim, embora já numa fase mais tardia. Na escola primária tive uma professora excelente, que foi a Margarida Bacelo e também uma educadora de ensino especial ótima, a Manuela Duarte. Posso dizer que tive uma turma excepcional do primeiro ao sétimo ano, mas as coisas mudaram no início do secundário. No décimo ano sofri muito de bullying e, em relação a esse período, só posso agradecer à diretora de turma, a professora Maria Jorge e à minha amiga Salomé Pinho, que me ajudaram a superar esta fase.

O que espera conseguir com o livro A magia, somos todos diferentes?

Tenho esperança que com este livro as pessoas mudem um bocadinho a perspetiva da inclusão, abra horizontes e mentalidades, não só em crianças, mas também nos adultos. Quem ler este livro vai perceber me-

lhor a minha síndrome, vai perceber as dificuldades com que eu passei e pode ser que assim, eu consiga arranjar emprego na área que gosto. Trabalhar na área da educação era o grande sonho.

Este livro pode ajudar a abrir portas?

Talvez. Já está na segunda edição e provavelmente vamos ter que fazer uma terceira. Isso para mim é muito bom, acho que o livro está a ser bastante divulgado o que é bom, deixa-me feliz pelas vendas que tem tido e acima de tudo pela mensagem que é transmitida. Acho que este livro devia estar nas escolas, nas bibliotecas e gostaria muito de ir a algumas escolas apresentá-lo. Já tenho convites para ir a duas escolas, mas gostava de ir a mais.

Como é enfrentar a falta de inclusão quando se trata de adultos?

A inclusão está a melhorar a todos os níveis, mas ainda não é suficiente, pois, caso contrário, teria emprego na área que gosto, pois adoro crianças e bebés. Fiz o curso Técnico Superior Profissional de Acompanhamento de Crianças e Jovens e várias formações na área da educação, mas já fui reprimida em contexto de trabalho em algumas escolas, nomeadamente num estabelecimento de ensino em Canelas. **Foi a única experiência má que teve em contexto de trabalho?**

Na escola Gomes de Almeida também sofri um bocadinho, alguns colegas de trabalho não me acolheram muito bem, mas não me posso esquecer que em ambas as escolas fiz amizades com pessoas especiais e sem elas não teria ultrapassado estas críticas e falta de inclusão. Apesar de tudo, fiz uma ligação muito forte com as crianças. Fizaram-me inúmeros desenhos e dedicatórias e ainda hoje quando encontro alguns na rua fazem uma festa. Não guardo nenhum rancor, mas a verdade é que a inclusão precisa de ser mais incutida. ●



O livro Um amor impossível retrata a história de amor de um invisual com uma pessoa negra

foto com memória

ESPINHO
CLÁSSICO

Uma concentração de carros antigos embelezou a rua 19 ao longo de todo um fim de semana. Fruto de uma organização entre o Clube Automóvel de Espinho e o Clube Português de Automóveis Antigos, as várias joias do passado atraíram atenções e a visita de muitos curiosos.

Um Opel Kapitan, um Ford Falcon ou um Citroen Traction Avant foram alguns dos carros em destaque.



COLECCIONISMO

Febre dos cromos do Euro também atinge Espinho

O mês futebolístico, que termina a 14 de julho, com a final do Euro 2024, trouxe à tona a paixão da coleção de cromos. Apesar de não ser a competição mais rentável para as papelarias espinhenses, os jovens continuam à procura de Ronaldo e Mbappé.

GONÇALO RIBEIRO

Apesar deste não ser o ano em que a seleção nacional repete a façanha de 2016, ninguém ficou indiferente às emoções do torneio organizado na Alemanha. Para quem tem acompanhado o torneio com relativa proximidade, nomes como o Jamal Musiala, Lamine Yamal ou Cody Gakpo já não são caras novas, tendo em conta a sua prestação no torneio. No entanto, há quem conheça as seleções mais a fundo, sabendo perfeitamente quem é Andrei Burcă, Kenny McLean ou Róbert Mak. Estes experts circunstanciais de futebol são os colecionadores de cromos do Euro 2024. Esta febre tem tomado conta da população, algo que também se verifica em Espinho, com colecionadores envolvidos na troca e compra dos cobichados autocolantes dos jogadores de futebol. A moda, que começou tímida no início do torneio, agora parece estar longe de abrandar, transformando-se num verdadeiro fenómeno social.

Nas últimas semanas, quiosques e papelarias têm registado um aumento significativo nas vendas dos pacotes de cromos, que rapidamente esgotam. Tem sido este o caso na papelaria ABC, na rua 19, e na Livrália, na rua 23. Joaquim Meneses, gerente da ABC, refere que esta vertente do negócio tem corrido bem e que “correria melhor se houvesse mais cromos para vender”, situação que não se verifica porque estes encontram-se esgotados.

Mundial do Catar foi um fenómeno

Paulo Dias, funcionário da Livrália, revela que, no estabelecimento onde trabalha, os cromos também já esgotaram. No entanto, a febre tem-se propagado a uma velocidade supersónica, lembrando que a caderneta surge quando a competição já tinha começado. “Normalmente, a procura começa antes do início das competições. A título de exemplo, o Mundial do Catar foi quando houve o pico maior de procura, mas neste caso não se verificou”, revela.

Como teoriza Paulo, o fenómeno do último Mundial talvez tenha começado com a chegada da coleção ao Brasil mais cedo do que em Portugal. “Começaram a partilhar vídeos das redes sociais relativos à coleção e esse fenómeno acabou por crescer dessa forma”, argumenta Paulo. Relativamente à pouca procura para cromos antes da com-



petição, em 2024, o funcionário da Livrália supõe que poderá ter a ver com o facto da Panini, “que tinha um marketing muito mais forte”, já não estar associada a esta coleção.

Aquele cromo especial

Sem grandes surpresas, são os mais novos os grandes impulsores do negócio, segundo Joaquim Meneses, “embora também haja adultos”. “Começam com cinco ou seis anos, até com quatro em alguns casos, e alguns estão tão ansiosos que acabam por abrir a saqueta ainda no estabelecimento”, comenta. Ainda assim, Joaquim aprova, de certa forma, com a visão de Paulo, ao afirmar que este não tem sido o torneio internacional mais lucrativo. “Com a internet e a televisão, há cada vez menos necessidade de ter algo físico. No

meu tempo, não havia televisão e os cromos eram a única maneira de conhecer os jogadores da Euro ou Mundial. Agora já não há essa necessidade”, desabafa.

Ainda assim, continuam a existir favoritos entre os colecionadores, como adianta Paulo Dias, e há um nome que não surpreende ninguém. “Polémicas à parte, o Cristiano Ronaldo continua o cromo mais procurado. Depois há outros cromos especiais, que muitos compram para rentabilizar no futuro, como o Mbappé, por exemplo”, refere.

Com a aproximação da fase final do Euro 2024, a expectativa é que a febre dos cromos ainda continue a crescer. Os colecionadores estão mais determinados do que nunca a completar os seus álbuns e a partilhar esta paixão comum que transcende idades e gerações. ●

TEMPO ESPINHO:

QUI • 11		22° 16°
SEX • 12		24° 16°
SÁB • 13		21° 13°
DOM • 14		22° 14°
SEG • 15		22° 15°
TER • 16		23° 14°
QUA • 17		25° 15°
QUI • 18		26° 16°



No meu tempo, não havia televisão e os cromos eram a única maneira de conhecer os jogadores da Euro ou Mundial”

Joaquim Meneses,
gerente da ABC



Polémicas à parte, o Cristiano Ronaldo continua o cromo mais procurado”

Paulo Dias,
funcionário da Livrália