



DIRETOR: HENRIQUE NEVES  
 ANO 45 | N. 2202  
 29 DE JUNHO DE 2022  
 EDIÇÃO DIGITAL  
 SEMANÁRIO

# maré viva

JORNAL REGIONAL DE ESPINHO



da terra  
6, 7 e 8



entrevista  
13



# DAVID SOUSA: UMA MAGIA DO MUNDO, CARREGADA DE EMOÇÃO na primeira pessoa

10 e 11

PUB



**optivisão**

Comparticipação direta com:  
 Médis, Multicare, SAMS Quadros

Rua 18 N°717 - Espinho  
 Telf.: 22 731 2618

**Premier**  
 ópticas



 OpticalPremierEspinho  
 @opticas.premier

# nascente



## CINANIMA recebeu mais de 3 mil submissões de filmes

De 1 de março até 25 de junho, o CINANIMA recebeu um total de 3.369 obras no âmbito da sua 46.ª edição, que decorre de 7 a 13 de novembro de 2022.

Este número reúne o total de submissões por parte de realizadores de todo o mundo que se candidataram às categorias internacionais (Competição Internacional Curtas-metragens, Filmes de Estudantes e Longas-metragens). Não obstante, os autores portugueses também tiveram a possibilidade de concorrer à competição nacional (Prémio António Gaio e Prémio Jovem Cineasta Português).

Através das suas redes sociais, o CINANIMA refere que os mais de 3.000 filmes é uma marca que orgulha a organização e “espelha a dinâmica, o empenho e desenvolvimento de todos os envolvidos no panorama internacional e nacional do Cinema de Animação”.

O processo de seleção de filmes será agora realizado pelas diferentes categorias do Júri de Seleção até ao final do mês de julho. A partir daí serão nomeadas as obras que irão compor as sessões competitivas e não-competitivas do Festival.

## Auditório Nascente preenche-se de Cultura em julho

O mês de julho traz um programa repleto de atividades ao Auditório Nascente, localizado na Rua 16. Poesia, tertúlia e um concerto coral são as propostas que a Nascente vai albergar nas suas instalações e a primeira decorre já esta sexta-feira.

Assim, a 1 julho, a “Noite de Poesia” tomará conta do espaço e no dia 9 de julho “Música e Matemática” é o mote para uma tertúlia. Os convidados que irão conduzir essa atividade são: João Nuno Tavares, professor de Matemática na Faculdade de Ciências da Universidade do Porto; Rui Lages, músico e professor na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, e Fausto Neves, músico e professor auxiliar na Universidade de Aveiro.

O Auditório está também a preparar-se para receber o concerto que será levado a cabo pelo Coro “Amigos da Música”, no dia 16 de julho, às 21h30.

Para lá das suas instalações, a Nascente promove – em parceria com a Junta de Freguesia de Espinho – uma exposição de pranchas de Banda-Desenhada (BD) da autoria de Mário Gandra, intitulada “Rapinggel”, na galeria de exposições da autarquia local, de 14 a 30 de julho. Também as peças de cerâmica de Maria Rovisco estarão em exibição. O livro de BD de Mário Gandra será apresentado a 21 de julho, às 18h00.

## “Biodiversidade no concelho de Espinho” ruma até à Junta de Freguesia de Espinho

A exposição de fotografias de Tânia Araújo, patente na Junta de Freguesia de Anta e Guetim até amanhã, vai agora ser exibida na galeria de exposições da Junta de Freguesia de Espinho.

De 14 a 30 de julho, a mostra “Biodiversidade no concelho de Espinho” estará patente

neste espaço. Relembramos que a exibição fotográfica reúne vinte registos distintos sobre a fauna e flora do concelho de Espinho, constituindo a exposição organizada pela secção da Cooperativa Nascente, “Ambiente na Nascente”.

PUB INST

**TONS, SEMI-TONS, ESCALAS E COMPASSOS, FRAÇÕES E SIMETRIAS. ALGARISMOS, CORES E FORMAS. MÚSICA E MATEMÁTICA EM QUE PONTO SE INTERSETAM? HÁ GEOMETRIA NA MÚSICA? HÁ RITMO NUMA EQUAÇÃO MATEMÁTICA? A ORDEM NA MÚSICA É DE NATUREZA MATEMÁTICA? O QUE NOS SEDUZ NA MATEMÁTICA E NOS EMOCIONA NA MÚSICA? CURIOSO? JUNTE-SE À CONVERSA ENQUANTO TOMA UM CAFÉ OU UMA BEBIDA E FAÇA**

**TERTÚLIA COM JOÃO NUNO TAVARES, RUI PENHA E FAUSTO NEVES, OS EXCELENTES CONVERSADORES QUE NOS ACOMPANHAM NESTA INICIATIVA. PARTICIPE NA PRIMEIRA TERTÚLIA DO CICLO DE NASCENTE A POENTE QUE A COOPERATIVA NASCENTE ESTÁ A ORGANIZAR. CONTAMOS CONSIGO!**

9 de julho | 21:15

AUDITÓRIO NASCENTE

Rua 16, 1200 | Espinho

+info: geral@nascente.org.pt

tlm: 961 605 294

de nascente



# opinião



**Tânia Araújo**  
Naturalista  
e Fotógrafa  
da Natureza

## Mudar de hábitos ou sufocar os oceanos com poluição?

No passado dia 8 de junho assinalou-se o DIA MUNDIAL DOS OCEANOS, mas mais do que uma celebração, este dia é um alerta. Como outros "dias mundiais", este também foi determinado pela ONU por más razões: esta data tem como objetivo chamar a atenção para os danos que a humanidade está a causar aos oceanos e à vida que estes albergam e para o facto de estarmos a colocar sistematicamente em perigo os ecossistemas marinhos dos quais tanto dependemos: regulam o clima, absorvem mais de um quarto do dióxido de carbono libertado pelas atividades humanas, proporcionam meios de subsistência para milhares de milhões de pessoas, entre outros serviços fundamentais que prestam à nossa sobrevivência.

De entre os vários danos que lhes causamos, destaco um que me aflige todos os dias na cidade de Espinho (e que não será muito diferente do que acontece ao longo de toda a costa portuguesa, infelizmente): a acumulação de lixo, sobretudo de plástico de uso único, que vai parar às praias e ao mar e que afeta de uma forma muito negativa toda a vida que depende destes ecossistemas. É mais do que fazer limpezas das praias, é importante intervir nas causas deste problema: os nossos hábitos atuais.

Algumas coisas simples que podemos fazer para combater este problema: produzir menos lixo; substituir produtos de uso único por reutilizáveis (garrafas, sacos, palhinhas, etc.); recusar embalagens desnecessárias ou produtos embalados em demasiado plástico, procurando alternativas mais sustentáveis, produtos com embalagens com maior quantidade e se possível comprar a granel;

reutilizar tudo o que pudermos; só depois é que vem o reciclar! e NUNCA, mas NUNCA, deitar lixo ao chão! Tanta coisa que podemos fazer para diminuir este problema... mas será que temos vontade de mudar os nossos hábitos comodistas e consumistas? Infelizmente parece que a nossa mudança será sempre mais lenta do que a morte gradual que estamos a provocar aos nossos oceanos, sufocados em poluição e lixo!



**António Pereira**  
Assistente  
Técnico

## Pensar o concelho como um todo

No discurso que proferiu na sessão solene do 29.º aniversário da elevação de Anta a Vila, o Presidente da Câmara Municipal de Espinho, Miguel Reis, disse algo que me chamou a atenção, e que vai de encontro àquilo que defendo há já muitos anos: pensar o concelho como um todo. Na verdade, este é um desiderato que deveria estar presente em qualquer autarca (ou, se pensarmos num plano mais elevado, em qualquer governante), mas que se compreende. O concelho de Espinho tem assistido, nas últimas décadas, a uma intensa e exacerbada luta política, em particular entre o PSD e o PS, e, neste jogo

político, é inevitável que os objetivos políticos e estratégicos de quem ocupa o executivo municipal passe por "Espinho cidade". É lá que se concentram os grandes investimentos.

Pensar o concelho como um todo implicará a assunção de um projeto político, com objetivos claramente definidos, e um planeamento estratégico devidamente estruturado, nas mais variadas áreas (urbanismo, ação social, turismo, educação, cultura, entre outras), pensado a longo prazo, o que não se coaduna com o limite temporal de quatro anos do mandato. A ausência destas políticas estruturantes tem estagnado o desenvolvimento do concelho, e isso é visível quando olhamos para os concelhos vizinhos. Por outro lado, este projeto político implicaria um amplo consenso partidário, que não me parece ser possível alcançar, pelo menos nos próximos anos.

Pensar o concelho como um todo implicará também repensar o papel das juntas de freguesia neste processo, nem sempre devidamente valorizado. É verdade que lhes é reconhecido o trabalho de proximidade que desenvolvem junto das populações, como ficou demonstrado no período pandémico, mas nem sempre são ouvidas como deveriam no processo de tomada de decisão, continuando a ser encaradas como um parceiro menor no âmbito do poder autárquico. Num quadro legal de descentralização administrativa, em que as competências das juntas de freguesia foram recentemente reforçadas, é necessário alterar este paradigma. Elas têm um papel fundamental na identificação das necessidades e dos anseios das populações, e, como tal, devem assumir, cada vez mais, um papel ativo e reivindicativo neste processo.

Em suma, pensar o concelho como um todo implicará um árduo trabalho de todo um conjunto de entidades, desde as autarquias locais até às comunidades intermunicipais, passando, necessariamente, pelo envolvimento ativo dos espinhenses.

### Ficha Técnica

**Diretor** Henrique Neves  
**Editor e Redator Principal** Joel de Oliveira  
**Projeto gráfico** António Coxito  
**Redator** Rafael Oliveira  
**Fotografia** Joel de Oliveira  
**Paginação** Beatriz Silva  
**Apoios e Parcerias** Cristina Novo  
**Publicidade** Margarida Pinho  
**Administração** Ricardo Gouveia  
**Tesouraria** Cristiano Ribeiro  
**Promoção Institucional** Catarina Ferreira

**Colaboradores** André Ramada, Tânia Araújo e António Pereira

**Redação e Paginação** Rua 62 n. 251 4500-366 Espinho  
**Telefone** 227 331 355  
**E-mail** jornal@mare-viva.pt  
**Redação e Secretaria** Rua 62 n. 251 4500-366 Espinho  
**Telefone** 227 331 357

**Propriedade** Nascente – Cooperativa de Acção Cultural, CRL  
Rua 62 n. 251 4500-366 Espinho  
**NIF** 500 615 268  
**Número de registo do Título** 104499, de 28/06/76  
**Depósito Legal** 2048/83

*Os textos de Opinião publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus autores, não vinculando, direta ou indiretamente, o cariz editorial e informativo deste jornal.*

### Estatuto editorial:

O Maré Viva, enquanto propriedade de uma Cooperativa de Ação Cultural e Jornal de carácter regional, propõe-se:

- Noticiar de forma independente, objetiva e isenta, todos os factos importantes da vida política, social, cultural e desportiva regionais;
- dar um especial ênfase a todas as manifestações de carácter cultural, procurando, com a respetiva divulgação, contribuir para o fomento cultural da região;
- Defender sempre, de forma intransigente, os princípios constitucionais da República Portuguesa, procurando, desse modo, contribuir para que sejam alcançados os grandes designios nacionais;
- Respeitar os princípios deontológicos da imprensa e a ética profissional, de modo a não poder prosseguir apenas fins comerciais, nem abusar da boa fé dos leitores, encobrindo ou deturpando a informação.

# cultura agenda



ATÉ 2 DE SETEMBRO - EXPOSIÇÃO  
**Cabral Pinto, 75 anos - Olhar o tempo no futuro que passa**

**Museu Municipal de Espinho - FACE**

Até dia 2 de Setembro, as galerias Amadeo de Souza-Cardoso acolhem a exposição "Cabral Pinto, 75 anos - Olhar o tempo no futuro que passa", uma proposta reflexiva sobre a obra do artista espinhense. Nos seus 75 anos, Cabral Pinto (Espinho, 1947), artista visual, interventor cultural, Diretor Artístico da Bienal de Cerveira propõe-nos com olhar o tempo no futuro que passa uma exposição de caráter antológico que, não sendo uma retrospectiva fechada, propõe um olhar reflexivo sobre a produção artística pessoal de mais de cinco décadas. A proposta expositiva organiza-se em torno de quatro núcleos relativamente autónomos - obras iniciais e da juventude/ obra gráfica / obras da maturidade e da atualidade / e projeto as Burkas.



30 DE JUNHO - AMBIENTE  
**Limpeza de Praias - Paramos**  
**Praia de Paramos**

10h00

Continuam as ações de sensibilização/limpeza do areal, ribeiras e outros espaços verdes do concelho de Espinho, que pretendem alertar para a problemática do lixo marinho. Desta feita, a 30 de Junho, o local escolhido será a Praia de Paramos, e a iniciativa terá participação gratuita. As Brigadas em Ação também já passaram pela Praia de Silvalde, Ribeira do Mocho, Praia da Baía e Praia da Seca.



30 DE JUNHO - CONCERTO  
**Dhafer Youssef - "Digital Africa"**  
**Auditório de Espinho - Academia**  
21h30

O mundo globalizado promove encontros inusitados. O projeto Digital Africa, do alaudista tunisino Dhafer Youssef é uma ponte entre imaginários africanos. Contando com a kora de Ballaké Sissoko, é uma exploração descomprometida de sonoridades do norte de África. Ideias de ancestralidade e tradição são contrapostas e materializadas no espaço digital. Viagens por uma África do século XXI, enriquecidas pelos timbres particulares do guitarrista norueguês Eivind Aarset. Cumplicidade, tensão e musicalidade num imaginário sonoro dominado por instrumentos de cordas de tradições e geografias muito próprias.



2 DE JULHO - FESTIVAL

**Sound Waves 2022**  
**Praia de Esmoriz**  
17h00

O Sound Waves está de volta à Praia de Esmoriz, para aquela que promete ser uma das maiores edições de sempre. Aquele que é um dos mais antigos festivais da música eletrónica em Portugal regressa para a sua 15ª edição com um alinhamento vasto, entre eles: Ben Klock, Boston 168, Carlos Manaça, Dave Clark e Toni Alvarez.

4 DE JULHO (A 26 DE AGOSTO) - INICIATIVA  
**"Praia para todos"**  
**Praia da Frente Azul (Espinho)**

A praia de Espinho é o grande ex-libris da cidade, local de encontros, lazer e descontração, procurada por uma grande parte dos seus munícipes e por muitos outros que propositadamente se deslocam até à cidade para usufruir dela. É sem dúvida um dos locais mais democráticos que existe, disponível e gratuito para todos, tornando-a num local de todos e para todos. Pretende-se, com este projeto, contribuir para essa democratização tendo como foco a população com mobilidade reduzida, facilitando o seu acesso à praia através de um serviço de acesso e dinâmicas que garanta uma real equidade e inclusão.

4 DE JULHO (A 10 DE JULHO) - AMBIENTE  
**Projeto ExpressAR-TE: "do lixo à Arte"**  
**Espinho**  
09h00

Este projeto pretende estabelecer ligação entre Arte e Ambiente e o modo em como a mesma pode ser um recurso criativo e não agressivo de reflexão de problemáticas relacionadas com o impacto ambiental. Para a presente edição #3, a intenção é abordar questões como a contaminação de plástico nos oceanos. "Onde estás Anfritrite?" é a esperança que o espirito renasça, deste mar agonizado, trazendo à existência uma nova filosofia, uma renovada beleza.

4 DE JULHO (A 26 DE AGOSTO) - INICIATIVA  
**"Centro Azul e Verde"**

**Espinho**  
09h00

Espaço de encontro para empréstimo de jogos lúdico-pedagógicos com temáticas ambientais, biblioteca de praia com uma seleção de livros mais ligada à natureza e um cantinho reservado a "cinema de praia" temático. Atividades de Educação Ambiental e Eco-Artística regulares. Atividades Lúdicas e Desportivas para crianças, jovens e pessoas portadoras de deficiência, Ginástica Sénior.



1 A 10 DE JULHO - EVENTO

**"Ei! Marionetas"**  
**Gondomar**

O Ei! Marionetas "já está em ebulição" e é merecedor de destaque, não fosse organizado pelo Teatro e Marionetas de Mandrágora com o apoio da Câmara Municipal de Gondomar. Esta companhia tem residência no Fórum de Arte e Cultura de Espinho desde 2011, pelo que o seu trabalho é já muito conhecido e acarinhado pelo público espinhense.

O nome deste encontro - Ei! - brinca com aquele vocábulo que evoca, convoca e instiga, mas também é, ao mesmo tempo, uma sigla para "encontro internacional". Segundo Clara Ribeiro, responsável pela programação, este ano estarão presentes, para além de excelentes artistas e companhias nacionais, artistas oriundos de Espanha, Brasil, Alemanha e Grécia. Alguns dos espetáculos terão mesmo a sua primeira apresentação em Portugal.

A programação contará com «oficinas para famílias, escolas e profissionais das artes, espetáculos de rua e sala, debates, exposições, cinema de animação e projetos comunitários, dirigidos a todas as idades».

Para o Teatro e Marionetas de Mandrágora, esta oitava edição do Ei! é uma bela forma de continuar a celebrar os seus 20 anos de atividade em torno da arte da marioneta. Celebremos com eles, pois as propostas são múltiplas!

Os espetáculos e oficinas para crianças são gratuitos, mas as vagas são limitadas, pelo que a organização sugere que sejam feitas reservas atempadamente. A programação completa pode ser consultada no site do Encontro: [ei.marionetasmadradora.pt](http://ei.marionetasmadradora.pt)

Rita Betânia



# cultura notícias



"Imaculat" (Roménia), de Monica Stan e George Chipre, arrecadou o Lince de Ouro da 18ª edição do FEST, sendo que o Grande Prémio Nacional foi conferido a "Mansa", de Mariana Bárto. No ano em que o amor foi o tema principal do festival o Lince de Ouro é entregue a um drama baseado na história pessoal da realizadora, a história de uma jovem inocente arrastada para a droga pelo namorado, que se vê numa clínica de reabilitação a ter que gerir sentimentos frágeis e perigosos. O Grande Prémio reservado aos filmes portugueses foi entregue a "Mansa", de Mariana Bárto, passado numa família conservadora do norte do país com uma miúda de 11 anos prestes a descobrir a sua sexualidade. Foram ainda distribuídas duas menções honrosas, para "Da Sala Ao Cinema À Rua", de Leonardo Miranda, e "A Rapariga de Saturno", de Gonçalo Almeida. Nas longas-metragens de ficção que concorreram ao Lince de Ouro, além do vencedor,

destacou-se também o boliviano Alejandro Loayza Grisi, distinguido com uma menção honrosa para a fotografia do filme "Utama", uma história sobre as consequências das alterações climáticas, e o suíço Michael Koch, pela realização de "A Piece of Sky", uma viagem a uma vila nos alpes onde o tempo parece ter parado. Na categoria de Melhor Documentário, o vencedor foi "Alis", uma co-produção entre a Colômbia, Chile e Roménia, de Clare Weiskopf e Nicolás Van Hemelryck, que mostra como, apesar das leis progressivas a favor dos direitos das mulheres, as jovens adolescentes colombianas continuam a encontrar situações difíceis nas ruas de Bogotá. A pobreza, a violência, os abusos e a falta de oportunidades são chamadas para o grande ecrã. Nas curtas-metragens, o Lince de Prata - Ficção foi atribuído ao filme alemão "Mona & Parviz", de Kevin Biele, com os casamentos por conveniência no olhar principal. Também aqui houve uma menção

honrosa, para o filme de Singapura "A Man Trmbles", de Lam Li Shuen e Mark Chua. O vencedor do Lince de Prata para melhor documentário foi "Even Though They Steal My Dreams" da belga Zoé Brichau, rodado durante as mudanças políticas no Chile em 2019. Menção honrosa para "My Period Is Late", de Cai Ning, O Lince de Prata para a melhor animação distinguiu "Terra Incógnita", de Pernille Kjaer e Adrian Dexter. A produção francesa segue a vida numa ilha misteriosa, habitada por seres imortais. Menções honrosas para a produção polaca "Toothless", de Andrea Guizar onde uma boca gigantesca faz das suas e para o irlandês "Fall Of The Ibis King", de Mikai Geronimo e Josh O'Caomh onde um antagonista de uma ópera sombria teme o regresso do ator principal. A próxima edição do FEST - Festival Novos Realizadores, Novos Cinema realiza-se a 19 a 26 de junho de 2023.

**Há um convívio à sua espera: a 1 de Julho, no Auditório Nascente, traga poesia... e um amigo**

Na próxima sexta-feira, dia 1 de Julho, o Auditório Nascente será preenchido pela beleza das palavras, pelo seu significado e entoação. É ao cair da noite que tudo começa: há um serão de poesia para desfrutar, viajar por entre versos. À sua espera, estará um cenário construído a rigor, que apela ao convívio, à introspeção. Apareça, traga um poema, e um amigo, também. A entrada é gratuita. O bar do Auditório estará aberto para poder usufruir do que lhe aprouver: um copo, um café, uma fatia de bolo... Tudo bons motivos para participar, ouvir e, se assim o desejar, declamar os seus versos mais queridos.

PUB



Tel.: 22 732 1000



R. 4 540, Espinho

# da terra

## CENTRO HOSPITALAR GAIA/ESPINHO NA GÉNESE DO PROJETO PREMIADO "MYRNA"

O hospital de dia do serviço de psiquiatria do Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNGE) participou no estudo multidisciplinar que esteve na origem do projeto MyRNA, tendo este último sido um dos vencedores no concurso Business Ignition Programme (BIP) PROOF, iniciativa coordenada pela Universidade do Porto Inovação. De acordo com Georgina Lapa, diretora do serviço de psiquiatria do CHVNGE, a participação consistiu "na realização de entrevista clínica de doentes internados, preenchimento de questionários de depressão e recolha de amostras de sangue, durante os anos de 2018/2019. Este

trabalho envolveu uma articulação estreita dos vários profissionais da equipa médica e equipa de enfermagem do hospital de dia sob orientação da Joana Prata, assistente hospitalar no serviço de psiquiatria, doutorada pela Faculdade de Medicina e parte integrante da equipa liderada pelo professor e psiquiatra Rui Coelho" - considerou, e acrescentou - "em novembro de 2017 foi celebrado um protocolo de colaboração entre o serviço de psiquiatria do CHVNGE e o Instituto i3S, tendo o serviço participado no protocolo de investigação "Impacto dos Tratamentos da Depressão em Marcadores de Inflamação", um projeto de

âmbito multidisciplinar que envolveu médicos psiquiatras, liderados por Rui Coelho e vários hospitais da região norte, onde se incluiu o Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho", referiu Georgina Lapa. Foi precisamente este projeto multidisciplinar que esteve na génese do projeto MyRNA, agora premiado no concurso Business Ignition Programme (BIP) PROOF, desenvolvido por investigadores do ICBAS e do i3S e que teve como objetivo desenvolver um kit de biomarcadores moleculares para diagnóstico e monitorização da depressão.

### Aveiro e Porto entre as cidades mais procuradas pelos estrangeiros para comprar casa

São dados do mais recente estudo da plataforma Imovirtual: Lisboa, Porto, Braga, Leiria e Aveiro são as cidades mais procuradas pelos estrangeiros para comprar casa em Portugal.

De uma forma geral, o tráfego internacional relativo à procura de casa em terras lusas cresceu 29% no 2º trimestre do ano, em comparação com o período homólogo. O mais evidente incremento de procura surge do continente americano (mais 205%), e também do território francês (mais 84%). Ainda assim, e apesar do aumento desses valores, as pessoas naturais do Brasil continuam a ser as que mais procuram casa em Portugal (representam 28% do tráfego internacional total),

seguidos pelos franceses (14%), americanos (9%), suíços (9%) e ingleses (8%). Em relação ao 1º trimestre de 2022, o 2º trimestre deste ano revela um ligeiro decréscimo da procura (-12%). Há uma quebra generalizada do interesse no mercado nacional por parte dos países que mais procuram casa em Portugal, com exceção do crescimento significativo vindo dos Estados Unidos (+64%).

### "Espinho Vivo" lança nova plataforma para agilizar a procura de emprego

Na próxima quinta-feira, dia 30 de Junho, o projeto "Espinho Vivo" lançará publicamente a "Trampolim", uma nova plataforma online dedicada a oferta e procura de emprego. A sessão está agendada para as 10h00, na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva. Esta plataforma, de utilização gratuita, agrega a oferta e procura de emprego e constitui-se como uma mais-valia para as pessoas em

procura ativa de emprego e as empresas do concelho de Espinho e território envolvente, pois, entre outras funcionalidades, analisa a compatibilidade entre o perfil das pessoas candidatas a emprego e os requisitos das ofertas de emprego, permitindo aos/às candidatos/as compatíveis que efetuem a sua candidatura a essas ofertas diretamente através da "Trampolim".

PUB INST

 **maré viva**  
a maré chega pelo correio

12€ / ano

 [tesouraria@nascente.org.pt](mailto:tesouraria@nascente.org.pt)  
ASSINATURA DIGITAL

# VÃO SER SORTEADAS 15 CASAS NA REGIÃO NORTE PARA ARRENDAMENTO ACESSÍVEL E APOIADO



A informação foi avançada pelo Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU) no decorrer da passada semana: serão atribuídas, por sorteio, 15 habitações para arrendamento acessível e apoiado nos distritos de Aveiro, Porto, Braga e Viana do Castelo. Algumas das casas, de tipologia T2 a T4, serão acolhidas pelo concelho de Ovar. As candidaturas ao programa de promoção de respostas públicas de arrendamento

acessível conheceram início a 20 de Junho, e estendem-se até 11 de Julho (podem ser efetivadas em [www.portaldahabitacao.pt](http://www.portaldahabitacao.pt)). Os contratos de arrendamento a celebrar destinam-se a habitação permanente, sendo que, no caso do Arrendamento Acessível, as habitações serão sorteadas entre as pessoas e agregados familiares que apresentem candidatura até 11 e Julho, desde que os mesmos preencham os requisitos de elegibilidade do

programa. O objetivo é o de promover uma oferta alargada de habitação para arrendamento a preços compatíveis com os rendimentos das famílias. Com este programa, o Governo pretende "contribuir para dar resposta às necessidades habitacionais das famílias, cujo nível de rendimento não lhes permite aceder no mercado a uma habitação adequada às suas necessidades" - lê-se, na página do IHRU.

## Reunião da AMP em torno da descentralização marcada por manifestação

Foram cerca de trinta os manifestantes que se fizeram ouvir à porta de uma reunião entre as ministras da Coesão e da Saúde e a Área Metropolitana do Porto (AMP), na passada semana. O encontro entre Marta Temido, Ana Abrunhosa e os dezassete autarcas da AMP girou em torno do tema da descentralização

de competências, começou com alguns minutos atraso, por força da manifestação convocada pela União de Sindicatos do Porto. Entre os principais designios dos manifestantes, estava a criação de desigualdades, originada pelo processo. A transferência de competências para as câmaras municipais tem sido contestada por vários autarcas, que, de forma genérica, aprovaram as áreas propostas pelo Governo, mas apontaram como insuficientes as verbas que as acompanhavam, acusando o Governo de estar a transferir competências sem o respetivo "envelope financeiro" para responder às novas

responsabilidades, e avisaram que isso pode pôr em causa as finanças das autarquias. O presidente da Câmara Municipal do Porto tem sido o mais ativo nos protestos, criticando o Governo, mas também a Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP), que assumiu o papel de interlocutora com o executivo. As negociações entre o Governo e a ANMP atrasaram-se em áreas como a Educação, a Saúde e a Ação Social, que envolviam a transferência de funcionários, equipamentos e, em consequência, montantes financeiros.

## Espinho avança com a Comissão Municipal da Gestão de Fogos Rurais

Foi oficialmente constituída, na passada semana, a Comissão Municipal de Gestão Integrada de Fogos Rurais do Município de Espinho. Entre as suas competências estará a aprovação do Plano Municipal de Execução, anteriormente conhecido como Plano Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios. Espinho continua a ser um dos poucos municípios, a nível nacional, que não tem aprovado o Plano Municipal de Defesa da Floresta Contra Incêndios, apesar de, em

mandatos anteriores, a autarquia ter pago mais de 20 mil euros por um plano que não viria a ser acreditado pelas entidades competentes. A inexistência do documento, que agora se pretende colmatar, já resultou na retenção de mais de 70 mil euros à autarquia. Com a recente aprovação do novo mapa de pessoal da Câmara, a autarquia estará também em condições de avançar com a constituição de um Gabinete Técnico Florestal, uma intenção que remonta ao ano de 2007 e que, para além das competências nesta matéria, poderá assumir ainda dossiers relacionados com a arborização, rearborização e arvoredo urbano.

PUB

Tel.: 22 734 4294      Rua 2 663, Espinho



# SERÁ MONTENEGRO CAPAZ DE DESTRONAR O PS? ELEITORES DIZEM QUE NÃO

É o resultado de uma sondagem da Intercampus para o Jornal de Negócios e Correio de Manhã, divulgada pelo Público, e que dá nota de que a maioria dos inquiridos considera que Luís Montenegro não será o presidente certo para ganhar as eleições ao PS (53,2%). A opinião é extensiva ao papel que o Partido Social Democrata, liderado pelo espinhense, poderá representar no Parlamento: 30,9% acreditam que Luís Montenegro será capaz de fazer uma oposição boa ao Governo

de António Costa, ao passo que 39,8% são da opinião de que o ex-líder parlamentar não será capaz de tomar as rédeas da liderança que uma oposição efetiva aos socialistas. Confrontados com a questão: "acha que Montenegro é o líder que o PSD precisa para o futuro, ou acha que ainda não é desta que o PSD encontrou o líder adequado para vencer as eleições ao PS?", 29% dos inquiridos não respondeu, ou assumiu não saber. Apenas 17,8% respondeu "sim". A sondagem

da Intercampus foi levada a cabo entre os dias 8 e 14 de Junho. À segunda tentativa, Montenegro alcançou a liderança do PSD, a 29 de Maio, vencendo todas as distritais e a Região Autónoma da Madeira. Em Espinho, na noite da eleição, o responsável encarou o resultado obtido como "um sinal" ao país. "Nas diretas do PSD, o país habituou-se a tirar conclusões: era eleito um líder, mas o partido continuava dividido. Hoje, foi eleito um líder, mas o partido está unido" - disse, à altura.

## Liga dos Amigos do Hospital de Espinho doa equipamento destinado à Fisioterapia

Respondendo ao pedido que havia sido formulado pelos responsáveis do Serviço de Medicina Física e Reabilitação do Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNGE), a Liga dos Amigos do Hospital de Espinho doou diverso equipamento ao Ginásio de

Fisioterapia do Hospital de Espinho - Unidade 3. Entre os materiais doados estão: uma passadeira rolante de caminhada e corrida; uma bicicleta estática; uma estação de equilíbrio; um trampolim cardio; diversos kits de massagem; pranchas e bolas de equilíbrio; pesos ajustáveis de pulso e tornozelo; molas; halteres, e ainda material para reeducação de mãos e dedos. Foram ainda fornecidos vários equipamentos destinados à estimulação e reabilitação pediátrica, dos quais o Ginásio carecia. A sessão de entrega formal decorreu

no próprio Ginásio, e contou com a presença de membros do Conselho de Administração do CHVNGE, responsáveis do Serviço de Medicina Física e Reabilitação, fisioterapeuta e auxiliar, e ainda membros dos órgãos sociais da Liga dos Amigos do Hospital de Espinho, que receberam o agradecimento do Conselho de Administração do CHVNGE pela doação pronta de equipamento considerado de grande relevância para que se continuem a prestar serviços de qualidade aos utentes.

## Festejos de São João no Rio Largo adiados para 2023

É um evento com respeitável tradição e envolvimento da comunidade local: o São João do Rio Largo só acontecerá em 2023, decisão comunicada pela autarquia, em virtude das

intervenções urbanísticas que "condicionam e limitam" o aceso e circulação na zona - lê-se, em comunicado. A Associação Desportiva Rio Largo Clube de Espinho e o Município entenderam, assim, "não estarem reunidas" as condições para que a celebração do São João se tivesse realizado ainda este ano, no local. "Cientes da importância e visibilidade

da celebração para a comunidade, o Município de Espinho e a Associação Desportiva Rio Largo Clube Espinho estão já empenhados em garantir que o São João do Rio Largo regresse em 2023, num espaço requalificado, com mais e melhores condições" - termina o Município.

PUB INST

 **mareviva**  
leia o que escreve

 [agenda.mareviva@gmail.com](mailto:agenda.mareviva@gmail.com)  
ESPAÇO DO LEITOR

# o explicador



## O QUE É "PLOGGING"?

Quantas vezes já decidiu dar uma caminhada ou uma corrida na rua e se deparou com lixo espalhado na via, no campo ou na praia? E se fizesse uma pequena pausa dessa atividade física para recolher esses resíduos? Pois bem, há uma nova modalidade amiga do ambiente: o plogging. O termo teve a sua origem na Suécia, em 2016, quando um cidadão começou a dar as suas corridas matinais e, ao mesmo tempo, apanhava o lixo com que se deparava. A ação foi divulgada nas redes sociais e, pouco tempo depois, tornou-se uma tendência global.

### Origens e história

O plogging pode ser entendido como a fusão do exercício físico ao ar livre, em grupo ou individual, com a recolha de resíduos espalhados na zona de residência ou em espaços naturais. A ideia desta iniciativa sustentável é simples: os participantes (ploggers) saem para rua com um saco de lixo com o propósito de recolher os desperdícios que encontrem durante a prática desportiva. A palavra plogging vem do sueco "plocka upp" (recolher) e do inglês "jogging" (correr). As redes sociais potenciaram a difusão desta prática a uma escala global e que já envolve "mais de 20.000 pessoas por dia em mais de cem países", lê-se no site da IBERDROLA.

### Como posso aderir a esta prática?

A partir do artigo de Teresa Rodrigues – especialista na DECO Proteste – compreende-se que não existem regras estabelecidas

para se tornar um "plogger", além do seu princípio fundador. Ou seja, pode realizar esta atividade sozinho, acompanhado, em ações organizadas ou em passeios informais – seja a correr, a caminhar, de bicicleta ou de skate. A simplicidade é o que torna esta modalidade cativante. Por exemplo, para os concelhos de Espinho, Ovar e Santa Maria da Feira, existem grupos no Facebook com várias dezenas de pessoas associadas. Esses mesmos grupos organizam eventos e/ou caminhadas para a prática do plogging e essa poderá ser uma porta de entrada para os iniciantes.

### O que devo usar quando vou fazer plogging?

Tal como quando vai caminhar, deve utilizar roupa e calçado confortáveis. Além disso, sacos de lixo e luvas são elementos fundamentais para a recolha dos resíduos e proteção das mãos. Deverá também levar água para se manter hidratado e, se assim quiser, pode levar o seu amigo de quatro patas a dar um passeio também.

### Que exercícios físicos estão inerentes ao plogging?

Além da caminhada ou corrida, existe o agachamento por cada vez que recolhe um resíduo e o transporte desse mesmo lixo até ao ponto destinado para a reciclagem. Além disso, nada o impede de adicionar outros exercícios durante o percurso, tais como: corridas rápidas e curtas, flexões, agachamentos

com o lixo recolhido, entre outros. O site da "plogga.se" recomenda que vá alternando o braço com que transporta o lixo, de modo a evitar contraturas.

### E que benefício a atividade pode trazer para a Saúde?

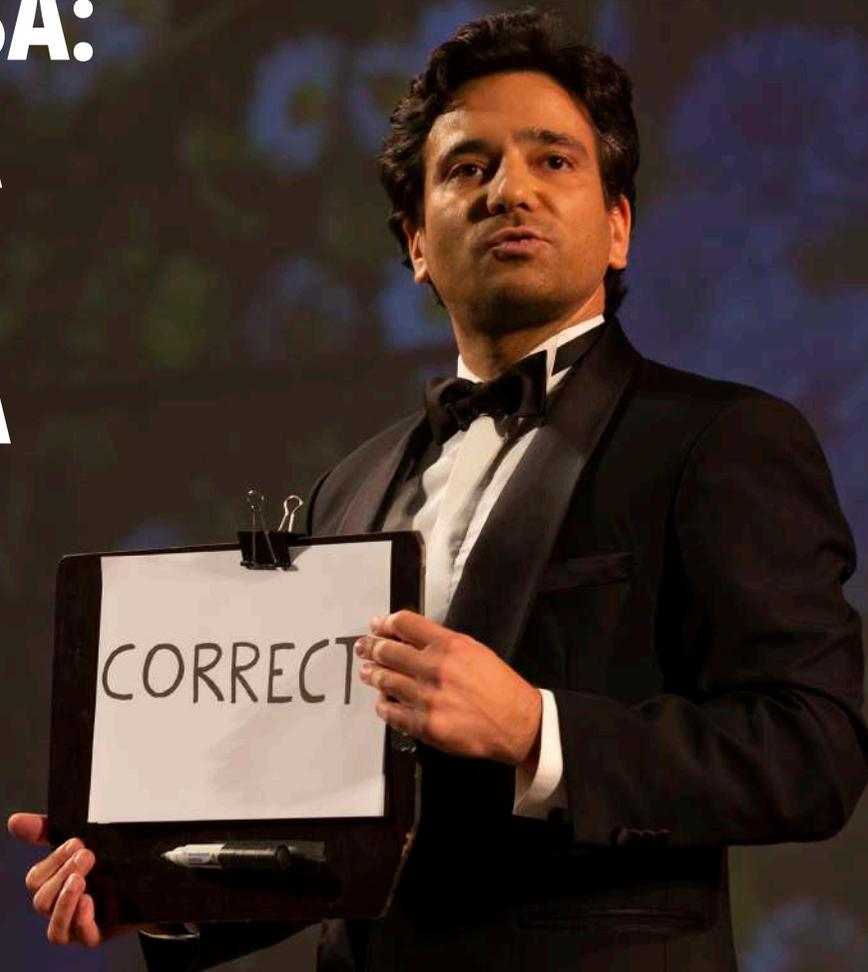
Através de uma infografia, a IBERDROLA aponta diversos benefícios que o "running" e o "plogging" podem constituir. A nível psicológico identifica a melhoria da autoestima, um aumento de energia e o reforço da consciência ambiental. A nível físico, o "plogging" melhora a oxigenação e a digestão, aumenta a capacidade pulmonar, reforça a densidade óssea, reduz o peso e o risco de problemas cardíacos. Não obstante a estas vantagens, o acompanhamento médico e uma alimentação saudável devem ser tidos em conta.

Alguns dos praticantes desta modalidade referem que a atividade é mais interessante quando realizada em grupo e a caminhar, uma vez que possibilita o diálogo entre os "ploggers". Conforme referido, um dos aspetos mais interessantes do "plogging" está relacionado com a sua rápida expansão pelo mundo. Por isso, não deixe de partilhar fotografias nas redes sociais quando realizar este "exercício físico amigo do Ambiente" e procure reunir mais pessoas para o reforço do compromisso com o meio-ambiente.

Fontes: [www.plogga.se](http://www.plogga.se); DECO Proteste; IBERDROLA

# na primeira pessoa

## DAVID SOUSA: UMA MAGIA DO MUNDO, CARREGADA DE EMOÇÃO



Aos seis anos, recebia a sua porta para o Mundo, embora, à altura, ainda não o soubesse. Em 1987, no seu aniversário, David Sousa desembulhava a sua primeira caixa de magia, do Mickey, oferecida pelos pais. Por volta desse tempo, os serões, em casa, eram passados diante da televisão: David Copperfield, o ilusionista das coisas impossíveis, entrava pelos televisores a dentro, e tomava de assalto a atenção e admiração por aquele Mundo do fantástico, onde até voar sobre Espinho parecia possível.

"Tinha seis anos quando o David Copperfield começou a entrar-nos pela televisão dentro. Adorava aquilo. Os meus pais viam também, achavam muito curioso, interessante. Era encarado quase como se fosse algo de além: perguntávamo-nos se aquilo seria possível, e não existiam respostas. Em casa, era o que mais gostava deste tipo de programa. E isso tem uma razão: foi o primeiro mágico a criar-me emoções. Para além do inexplicável, ele sempre foi muito bom a contar histórias, arranjava um enredo, tornava aquele momento quase cinematográfico. Não se ficava pelo mero truque. Era um super-herói: voava. Era tão inocente, que acreditava que ele pudesse estar a pairar sobre os ares de Espinho a qualquer altura. Às vezes parava, e ficava a olhar, à espera que ele passasse" - contou o ilusionista espinhense.

Os anos passaram, e a admiração foi cre-

scendo e maturando: David Sousa gravava os espetáculos que passavam na televisão em cassetes de filmes em VHS do pai, para ver mais tarde. Aos 10 anos, vasculhava nas bibliotecas as respostas para todas aquelas ilusões e truques. Estava ainda longe de saber que, em 2006, se tornaria vice-campeão do Mundo de Magia (na Suécia) e, como se isso não bastasse, foi também considerado o Mágico do Ano pela Associação Portuguesa de Ilusionismo. Hoje, é o ilusionista português mais premiado internacionalmente.

### A magia não é só fazer o impossível: é, acima de tudo, um sentimento

"Magia, para mim, é um sentimento, do público. Criamos ilusões e, eventualmente, faremos com que quem nos vê alcance esse estado mágico". É de uma forma sentimental que David Sousa se posiciona em relação ao ilusionismo.

A "magia pela magia", já não lhe interessa. Tem de existir mais do que o "simples" truque. "Já deixei de gostar da magia pela magia. Ou seja: eu faço um truque, as pessoas espantam-se, porque não sabem de onde é que aquilo vem, e está feito. Não. Para mim, acima do ilusionismo, o 'emocionismo'. O objetivo disto, enquanto meio de expressão artística, é o despertar de certas emoções.

Sempre gostei de brincar, de surpresas, e a magia proporciona tudo isso. Emoção acima de tudo. Nos meus espetáculos, quero que as pessoas passem por várias emoções. Gosto que não se contenham, que explodam numa gargalhada, do invulgar. Daí gostar de criar: não gosto de reproduzir o que já foi feito" - confessou.

Para ser mágico de corpo inteiro, decidiu estudar encenação e interpretação na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, no Porto. Acreditava que a arte cénica pudesse estar "de mãos dadas" com a magia, e estava certo. Sabia o caminho que tinha de trilhar para atingir o palco dos seus sonhos: desde cedo, os pais levavam-no até convenções

Tinha seis anos quando o David Copperfield começou a entrar-nos pela televisão dentro. Adorava aquilo. Os meus pais viam também, achavam muito curioso, interessante"

David Copperfield era um super-herói: voava. Era tão inocente, que acreditava que ele pudesse estar a pairar sobre os ares de Espinho a qualquer altura.

de magia, conferências, espetáculos. Foram companheiros exemplares nesta sua jornada. "Queriam que eu fosse feliz, e sabiam que a minha felicidade dependia da minha presença neste universo mais mágico. Deixaram-me sonhar".

## O "Envelope Vermelho": oito minutos perfeitos

São oito minutos certos, a passo contado, rigorosos. Oito minutos que compõe o "Envelope Vermelho", o famoso número que David Sousa viu ser premiado no Campeonato do Mundo de Magia na Suécia, em 2006.

"No Campeonato do Mundo, há mais de quinze anos, e onde tive a felicidade de conquistar o segundo prémio, criei os meus próprios efeitos, truques, e a minha forma de estar no ilusionismo acabou por ser distinguida. Estamos a falar de um número de oito minutos: esta rotina de manipulação é a modalidade considerada mais difícil do ilusionismo, porque conjuga destreza manual, técnicas de desvio de atenção, coisas complicadas, mas que não podem parecer difíceis. Têm de ser mágicas. Este número faz parte dos vários espetáculos que vou fazendo, pelo menos parcialmente. Não poderia deixar de apresentar a rotina que me tornou num mágico profissional e internacional. A partir deste número, passei a ter contratações para todo o Mundo" - explicou.

A preocupação com o peso do palco existe. É nele que se existe, se é, e se sonha. "Fora de palco, não gosto de fazer crer aquilo que não é. No palco, faço sempre questão de frisar: independentemente de tudo o que eu fiz aparecer, desaparecer, a única coisa que quero realmente fazer desaparecer, é o resto do Mundo de cada uma das pessoas que compõe a plateia. Se isso acontecer, é porque estamos bem" - alertou.

Foi este o palco que consumou o seu sonho de criança, e lhe trouxe a certeza de um futuro risonho. "A partir do momento em que comecei a ter muitas solicitações, o meu sonho tornou-se realidade. Sempre gostei muito de viajar, e sempre quis ser mágico. Em 2006, após o Campeonato do Mundo, as

solicitações não faltaram, nomeadamente para fora do país. Mas é preciso ter-se noção de que a carreira artística tem muitos altos e baixos. Estava a encarar 2020 como um ano confortável. Em Fevereiro/Março, começa tudo a desaparecer: espetáculos cancelados, adiados... O ideal seria ter já um calendário preenchido, ou perto disso. Tem de haver uma gestão típica de alguém que não tem um ordenado fixo. Aliás, poucos serão os artistas que o têm" - disse. Hoje, a magia do espinhense já passou por mais de 40 países.

Em 2007, venceu a Varinha Mágica de Ouro, no Mónaco. Em 1998, arrecadou o primeiro lugar num Concurso de Jovens Talentos, no Casinho de Espinho. Em 2015, recebeu um diploma de mérito da Câmara Municipal.

Já deixei de gostar da magia pela magia. Ou seja: eu faço um truque, as pessoas espantam-se, porque não sabem de onde é que aquilo vem, e está feito. Não. Para mim, acima do ilusionismo, o 'emocionismo'.

## O mentalismo: um escape ao vazio da pandemia

Nos últimos dois anos, David Sousa tem explorado uma outra ramificação do ilusionismo: o mentalismo, uma prática que sugere a entrada nos universos da telepatia e também da clarividência.

Foi o caminho trilhado para escapar à escassez de espetáculos e ao calendário em branco. "Nos últimos dois anos, quando começou a pandemia, dei início a um novo projeto no campo do mentalismo. Nunca pensei chegar onde hoje estamos. Eu e um outro rapaz do Algarve ensaiamos diariamente, por videoconferência. Ele está no palco vendado, sentado de costas. Eu vou abordando as pessoas do público, peço-lhes para tirarem objetos dos bolsos. Seguro nesse mesmo objeto, e pergunto: "Alex, o que é isto?". E ele dá-me a resposta certa. Podem ser moedas, pulseiras, cartões... Isto parece completamente impossível. E quando começamos, nunca pensei que chegássemos a este patamar. As reações têm sido mais fortes do que no ilusionismo, apesar do mentalismo ser uma ramificação. Quando é algo mental, sugere clarividência, telepatia, algo que só seria possível com uma capacidade extrassensorial. E as pessoas ficam boquiabertas" - contou. O projeto começou a ser apresentado no final de 2021, e a intenção, agora, é a de o rodar ao máximo, pelas várias salas de espetáculo/comemorações do país.

Nos meus espetáculos, quero que as pessoas passem por várias emoções. Gosto que não se contenham, que explodam numa gargalhada, do invulgar.

David Sousa já "fazia dinheiro" com o ilusionismo antes de se tornar profissional: nos meses de novembro e dezembro, trabalhava nas festas de Natal. Era lá que expunha os seus truques, e inspirava os mais jovens. Hoje em dia, está mais voltado para o mercado empresarial. A jornada ensinou-lhe que a calma resulta. Que a serenidade também manipula e ilude. "Um truque que corre menos bem é algo que só acontece a quem trabalha muito pouco. E o profissionalismo passa por saber lidar com esse tipo de situações. O truque está em saber lidar com a melhor maneira. Em alguns casos, a solução poderá passar mesmo por não dar importância ao que aconteceu, e manter a personagem. Se estou a incorporar uma personagem clássica, muito comedida, à semelhança do "Envelope Vermelho", o mais importante é não fugir da personagem. Pode-me cair no chão, de algum sítio que não era suposto, um objeto. Se me apressar a esconder, vai sair óbvio que algo não correu como era suposto. Se, com calma, contornar a situação, vai parecer tudo calmo. Por dentro, podemos sentir agitados. Mas se mantivermos a serenidade, então é isso que passaremos para o público" - concluiu.

Encarando o futuro, o ilusionista tem agendados vários espetáculos por Portugal, Espanha, França e Alemanha. Quer ter tempo, também, para "colocar em prática" algumas das ideias que vai tendo, e que têm ficado pelo papel. E apreciar a paternidade, talvez a magia mais real da vida. "O Rodrigo já percebe que o pai é artista. Tem dois anos e cinco meses, mas é algo que já aprecia: gosta de vir ter comigo depois dos espetáculos. É uma sensação muito boa, e que me preenche" - terminou.

A única coisa que quero realmente fazer desaparecer, é o resto do Mundo de cada uma das pessoas da plateia.

# espaço cidadão



**Futuro a cinzento: 72% dos portugueses estão a conter gastos por força da inflação**

São as conclusões mais recentes do estudo levado a cabo pelo Observador Cetelem, que dão nota de que cerca de 72% da população portuguesa está a conter gastos, por força da subida generalizada dos preços.

Entre as principais conclusões, destaque para as tendências que denotam que os portugueses preveem um aumento generalizado das despesas nos próximos meses; a maioria, declara já ter "algumas dificuldades" no pagamento das despesas mensais fixas; 27% dos portugueses inquiridos revelaram "não ter capacidade" para suportar despesas extra.

A situação económica atual tem causado alguma consternação no momento de investir, sobretudo nas faixas etárias mais altas: 81% dos inquiridos com idades compreendidas entre os 55 e 64 anos estão a conter gastos; entre os 65 e os 74, a percentagem quase não se move (80%). Entre os mais cautelosos estão também as famílias onde o rendimento do agregado é menor (87%) e os residentes em Lisboa (80%).

## Possibilidades: jovens gostariam de gastar mais

Face à subida generalizada dos preços, o estudo revela que 6 em cada 10 portugueses acreditam que as despesas irão aumentar nos próximos dos 12 meses, especialmente, os residentes da região Centro (70%). Por outro lado, 31% tencionam aumentar as poupanças. Face ao inquérito realizado em novembro de 2021, aparenta existir uma inversão da tendência, uma vez que nessa altura 59% pensavam aumentar as suas poupanças nos 12 meses seguintes. No que respeita às possibilidades dos portugueses atualmente, 35% revelam que querem gastar, mas a maioria destes (26%) diz não ter atualmente os meios para o fazer. Por outro lado, 55% não querem gastar, apesar de 33% terem possibilidades de o fazer. A intenção de gastar é maior junto dos mais novos, dos 18 aos 24 anos (44%), e menor entre os mais velhos, dos 65 anos 74 anos (57%).

## Despesas fixas teimam em pesar mais no orçamento mensal

De acordo com o estudo, 6 em cada 10 portugueses (59%) declaram ter dificuldades no pagamento das despesas mensais fixas, sendo este valor o mais elevado dos últimos dois anos – era de 34% em junho de 2020; e de 42% em abril de 2021. 26% destes revelam sentir muitas dificuldades e 33% algumas dificuldades. As faixas etárias dos 65 aos 74 anos (70%) e dos 55 aos 64 anos (69%) são os que aparentam ter uma maior dificuldade no pagamento das despesas fixas. O mesmo acontece com os inquiridos da classe com menores rendimentos (84%). Numa análise regional, mais uma vez, os residentes da região Centro demonstram estar com dificuldades em lidar com a situação atual, ao

serem aqueles que mais sofrem com o pagamento das despesas fixas mensais (68%). No que respeita às despesas extra, 27% dos portugueses inquiridos não têm capacidade de as suportar. Porém, 55% consideram que têm capacidade de suportar despesas extra, sendo que 3 em cada 10 afirmam já terem recorrido às poupanças para fazer face ao aumento dos preços. Ainda assim, metade dos que têm capacidade dizem que não conseguiriam suportar uma despesa extra superior a 500 euros.

## Portugal é o 3º país da Zona Euro onde o preço dos alimentos mais subiu

O preço dos produtos alimentares, álcool e tabaco em Portugal passou de 3,3% no início do ano para 10,9% em maio, sendo o valor mais elevado de sempre, com Portugal a registar a terceira maior subida na Zona Euro. De acordo com um relatório do Banco Central Europeu (BCE), citado pelo Jornal de Negócios, embora a inflação "modere no médio prazo", os produtos deverão continuar a ficar mais caros. Dados do Eurostat mostraram que os preços dos produtos alimentares, álcool e tabaco registaram um crescimento homólogo no mês de maio de 7,5% na Zona Euro – uma subida de quatro pontos percentuais face a janeiro. Segundo o BCE, a inflação nos alimentos "aumentou significativamente nos países da Zona Euro que estão mais expostos às importações agrícolas da Rússia, Ucrânia e Bielorrússia", o que não é o caso de Portugal. Para explicar o caso português, o BCE apontou três cenários: o elevado consumo de energia na produção e processamento de alimentos; a necessidade de gás natural na produção de fertilizantes; e as margens de lucro no retalho.

Fonte: Observador Cetelem; Jornal de Negócios; Banco Central Europeu

PUB



**Terra Viva Restaurante  
& Merceria BIO**  
Rua 27 N.º 715 e 722  
4500-287 Espinho

# entrevista

## Rui Couceiro estreia-se nas letras com “Baiôa sem data para morrer”



DR

Cresceu “de joelhos esfolados”, em Espinho, e é cá, na próxima quinta-feira, que apresentará a sua primeira obra literária, na Biblioteca José Marmelo e Silva, pelas 18h00. Na sua estreia literária, as palavras de Rui Couceiro viajam por entre as planícies quentes do Alentejo, e das gentes que o habitam. E trá-las até ao sítio onde passava as tardes, em criança.

Nasceu no Porto em 1984. É licenciado em Comunicação Social, mestre em Ciências da Comunicação e tem uma pós-graduação em Estudos Culturais. Foi campeão nacional de voleibol em todos os escalões de formação e considera que o desporto foi a sua principal escola. Durante a adolescência, decidiu que queria ser jornalista e, aos quinze, começou um percurso de oito anos numa rádio local. Estagiou na SIC e foi correspondente da LUSA, até perceber, em 2006, que afinal não queria o jornalismo, mas sim apostar noutra paixão – os livros.

### Até que ponto a sua experiência enquanto editor o ajudou a encontrar a sua própria voz enquanto escritor?

Enquanto editor, estou há seis anos a trabalhar livros de não ficção, pelo que a minha relação com a ficção nesta altura é sobretudo pessoal, é quase exclusivamente do domínio da fruição. Em todo o caso, é natural que o facto de estar há 16 anos ligado ao universo dos livros, dos escritores e da leitura me ofereça mais noções sobre o assunto do que a quem trabalhe noutra área e queira começar a escrever e, por isso, o editor que sou terá dado alguma ajuda ao autor.

### Baiôa sem data para morrer, a sua estreia literária, é um romance de fôlego, com mais de 400 páginas e dezenas e dezenas de personagens. Nele, alguns capítulos poderiam facilmente ser encarados como pequenos contos. Nunca pensou em apostar nesse registo? Afinal, há poucos autores da sua faixa etária a apostar no formato de conto...

Gosto muito de contos e já escrevi bastantes. Alguns foram publicados na revista Visão e estão, tal como crónicas minhas, disponíveis online. Integram uma série a que chamei «Os

Dias que Ficam». Não ponho de parte a hipótese de vir a publicar esses e outros textos em livro. É um género de que gosto bastante.

### Como é que alguém do Norte, que cresceu “de joelhos esfolados em Espinho”, escolhe como cenário do seu primeiro livro o interior do Alentejo? Qual é a sua ligação com essa região?

Eu tenho um grande fascínio por aquele Alentejo, que é seco, é duro, é difícil, e uma grande admiração pelas pessoas que o habitam. Sempre gostei de passear de carro por aquelas estradas, em férias e fins de semana. E devorei toda a literatura neorrealista muito por isso.

Assim sendo, não me espantou que a ideia para esta história tenha surgido assim, ambientada no Alentejo profundo, com um alentejano de apelido Baiôa, de pincel de cair na mão, a lutar contra o desaparecimento da sua aldeia.

### No dia 30 de junho, às 18h00, apresenta o livro na Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva, numa sessão com moderação do jornalista Sérgio Almeida e apresentação de Mário Augusto. Com que emoção é que aceitou esse convite?

Fiquei muito feliz por poder apresentar o livro em Espinho, ainda por cima com a companhia de dois amigos e ilustres espinhenses, porque enquanto leitor eu também cresci na Biblioteca Municipal de Espinho.

Em criança, passava as tardes na biblioteca, que era mesmo ao lado de minha casa, na Rua 32. E ainda tenho recordações desse tempo, como uma ilustração para a primeira página do jornal Os Golfinhos, que era o jornal da biblioteca. Acho que tinha uns 6 anos.

### Hoje em dia mora no Porto, também já viveu em Lisboa, mas que importância tem Espinho para si?

Tem uma importância enorme. Muitos dos meus grandes amigos são de Espinho. E foi em Espinho que me fiz homem. Tenho memórias maravilhosas da minha infância, uma infância livre, brincando na rua e com a diversão como única preocupação.

Adorei os meus tempos de escola em Espinho, no antigo colégio Nossa Senhora da Conceição, com uma grande professora, a D. Piedade. E estudar na Preparatória Sá Couto e no liceu, na Escola Manuel Laranjeira, que tem nome de escritor. Mas a minha maior escola foi o Sporting Clube de Espinho, onde de facto aprendi as coisas mais importantes da minha vida, dos oito aos vinte anos, como a lealdade, o companheirismo, o espírito de sacrifício, a responsabilidade.

Muito graças ao Prof. Rui Pedro Silva, mas também à maravilhosa família que era o saudoso Pavilhão Joaquim Moreira da Costa Júnior. Hoje até me custa passar lá, naquela ruína.

### Baiôa sem data para morrer fala, entre outros temas, da desertificação do interior e do abandono dos mais velhos. Cabe também às novas gerações combater esses dois grandes dilemas da sociedade portuguesa?

O desprezo pelo interior do país sempre me incomodou muito, não só porque eu nunca vi razões que o justificassem, desde logo do ponto de vista da beleza paisagística, mas também porque nesses territórios vivem pessoas que não são cidadãos de segunda nem de terceira categoria. São tão portugueses como todos os outros e com os mesmos direitos. O Estado tem de ter naturalmente um papel central no combate às assimetrias, mas choca-me que as pessoas não conheçam o próprio país e que viajem prioritariamente para o estrangeiro sem antes conhecerem e apreciarem o que o nosso país tem de rico e de extraordinário para oferecer.

### O burnout e o vício das redes sociais são outras das temáticas abordadas no livro. Esses são dois dos grandes males da sua geração e das mais novas ou é já um fenómeno transversal à nossa sociedade?

Sem qualquer dúvida. E enquanto editor tenho falado muitíssimo desse assunto, porque estou certo de que a bomba de dopamina que constitui o telemóvel é um dos principais inimigos da leitura. Mas constitui também um fogo gerador de ansiedade, aliás não faltam estudos a demonstrá-lo, e não é por acaso que a ansiedade é apontada como a doença do século.

### O que é que lhe agrada no mundo rural por oposição ao mundo urbano? Um certo mistério? Uma certa pureza?

A pureza, a evidência do ancestral, agradam-me muito. As pedras, a terra, os rios, as árvores. Também gosto dos cheiros e do silêncio. Gosto das pessoas que dedicam a vida e o corpo ao trabalho no campo. São vidas muito duras e eu compadeço-me. E reconheço naquelas gentes uma sabedoria extraordinária. No livro, o narrador chama aos velhos da história «gente sábia sem universidade». É isso mesmo.

### Quando começou a escrever esta história já sabia que fim teria?

Não, aquele fim surgiu mais tarde e como uma fortíssima inevitabilidade.

### «Latitudes» é a última palavra do livro. Já sabe qual será a primeira palavra do próximo?

Não faço ideia, mas por acaso já esbocei alguns começos. Estou agora numa fase exigente com este primeiro livro, que é a da divulgação e a da resposta às muitas solicitações de apresentação, mas tenho muita vontade de rapidamente me poder dedicar sobretudo à escrita do próximo.

# desporto

## Nadadores do SC Espinho em bom plano no Douro Vinhateiro



No fim de semana passado, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no V Torneio Master Douro Vinhateiro, uma competição realizada nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Penaguião, e na qual o emblema espinhense foi o sexto mais medalhado, com um total de

13 pódios (onze de ouro, um de prata e um de bronze). António Canelas venceu todas as seis provas em que participou, nas variantes de bruços, costas, mariposa, estilos, e livres, assim como Domingos Ferreira. Fábio Floriano foi primeiro nos cem metros bruços, segundo nos cem metros livres, e terceiro

nos cinquenta metros de bruços. O Sporting Clube de Espinho teve três nadadores em competição, sendo que, no V Torneio Master do Douro Vinhateiro, estiveram presentes 106 nadadores, em representação de trinta clubes portugueses e espanhóis.



## Ciclismo levou o GD Ronda até à Marinha Grande

A secção de ciclismo do GD Ronda participou, no passado domingo, nos campeonatos nacionais, que decorreram na Marinha Grande. Destaque para Carlos Martins, que foi o décimo melhor nas Elites; Manuel Monteiro

foi 25º nos Masters/55; Cristiano Sousa foi 25º na classe M/35 (no mesmo escalão, André Melo abandonou a corrida por dificuldades físicas). Já no Masters/45, José Costa cruzou a linha de meta no 16º lugar da sua categoria. O quinteto de corredores esteve acompanhado, em todos os momentos, pelo diretor desportivo Nelson Rodrigues, e também por Vítor Zakarin.

## AA Espinho dinamizou o 61º sarau anual de Ginástica

Na passada terça-feira, 28 de Junho, a Associação Académica de Espinho levou a efeito o 61º sarau anual de Ginástica - Professor João Justiniano. O certame regressou depois de dois anos de interrupção, por força do contexto pandémico, e reuniu toda a família

da Ginástica da Académica, desde as classes de iniciação, até às que competem nas mais variadas modalidades. Estiveram presentes professores, atletas, familiares e vários membros das restantes secções do emblema.

### PUB



## Secção feminina da Novasemente em destaque na V Gala da AFA

As atletas da secção feminina de futsal da Novasemente estiveram em bom plano na V Gala da Associação de Futebol de Aveiro (AFA), levada a efeito na Escola Secundária de Arouca.

As atletas Margarida Carvalho e Ana Costa integraram o melhor 5 de futsal feminino (de Aveiro), acompanhadas de Ana Sofia Ferreira (São João de Ver), Mariana Bernardes (São

João de Ver) e Daniela Estima (ARCA). Já no campo dos Prémios de Mérito Desportivo Jovem, foram agraciadas Lara Neves e Margarida Carvalho, atletas da secção de futsal feminino sub-19 da Novasemente. Para além disso, foi dado destaque à Novasemente B, na qualidade de campeão sénior de futsal feminino da presente época.

Também Beatriz Carval, do FC Cortegaça, foi destacada, desta feita no futebol feminino sub-15. Já no âmbito dos prémios da AFA Social, foi destacado o CD Paços de Brandão, pela recolha de bens alimentares e de higiene para famílias carenciadas.



## Pedro Alves é a nova aposta para o comando técnico do SC Esmoriz

## Tiago Ferraz continuará a coordenar a formação do hóquei da Académica de Espinho

Está assegurada a continuidade: Tiago Ferraz continuará a dar seguimento ao trabalho de coordenação da formação do hóquei em patins da Associação Académica de Espinho, garantia dada pelo clube, na passada segunda-feira. Para além disso, o coordenador será ainda treinador da equipa de sub-19 e equipa B, e adjunto dos seniores. O intuito da Académica é que esta seja uma "presença frequente" nos vários escalões.



A época de 2022/23 já está a ser preparada: o Sporting Clube de Esmoriz terá em Pedro Alves, de 43 anos, o seu novo treinador. A notícia é avançada pela AVFM. O técnico já orientou o Fiães e o Avanca, sendo que já reúne alguma experiência no Campeonato SABSEG, e também no Campeonato de Portugal, uma vez que teve uma passagem curta pelo Coimbrões. A contratação surge

depois de uma época atípica para o Sporting Clube de Esmoriz, que acabou por descer de divisão, e somou um total de seis treinadores num ano. Agora, o plano de reestruturação do emblema passará pela aposta numa equipa jovem, ligada à formação. O Esmoriz estará a competir na 1ª Divisão Distrital que tem já alguns nomes "de peso" apontados à subida.

DR

## AJM-FC Porto promove semana aberta de voleibol até 2 de julho

A Academia José Moreira – FC Porto está a promover uma ação de treinos abertos dirigido a jovens nascidas a partir de 2006 para integrarem as equipas de voleibol ou experi-

mentar a modalidade. Os treinos decorrem no Pavilhão do Centro Social Lusovenezolano até ao próximo sábado.

Hoje, quarta-feira, das 18h00 às 20h00 irão decorrer os treinos de minivoleibol (nascidos a partir de 2010), infantis (2009) e iniciadas (2008). Após as oito da noite, estão reservadas duas horas para a captação de cadetes

(2007) e juvenis (2006) e que se repetem no dia seguinte ao final da tarde (18h00-20h00).

Os últimos dias da iniciativa serão dedicados a treinos abertos para os escalões de minivoleibol, infantis e iniciadas. Na sexta-feira o horário é das 18h00 às 20h00 e no sábado das 10h00 às 12h00.

## Sporting Clube de Esmoriz celebrou o 90º aniversário

No passado domingo, dia 26 de Junho, o Sporting Clube de Esmoriz celebrou 90 anos, com um programa que se estendeu pelo dia, com várias atividades. A parte da manhã ficou reservada para o tradicional hastear das bandeiras, e também pela missa em

homenagem a dirigentes, associados e atletas falecidos. Pelas 19h00, foi levado a cabo um jantar convívio, e duas horas depois foi dinamizada a entrega de diplomas aos atletas da formação. A noite terminou ao som de música ambiente.



## Esmoriz GC venceu o Campeonato Nacional de Voleibol de Praia

Com um registo invicto e com a taça na mão: foi assim que a equipa sénior do Esmoriz Ginásio Clube se despediu do Campeonato Nacional de Voleibol de Praia, nas areias de Cortegaça, depois de uma vitória inequívoca diante do Leixões SC (3-0). Os campeões nacionais alcançaram o troféu depois de terem saído vitoriosos da fase de grupos, com um registo final de seis vitórias em seis partidas.

PUB

ESTD. **GRACIOSA** 1984  
CHURRASCARIA · RESTAURANTE · TAKEAWAY

Tel.: 22 734 4294 Rua 2 663, Espinho

# AUDITÓRIO NASCENTE

1 julho | 21:30h  
**Noite de poesia**

9 julho | 21:30h  
**Tertúlia**  
A música e a matemática

16 julho | 21:30h  
**Coro Amigos da Música**

**T.P.E.**  
TEATRO  
POPULAR  
de ESPINHO

**ANIMARTES**

ATELIÉS, CURSOS E WORKSHOPS

RUA 16, Nº 1200

COMUNICA [CAO@NASCENTE.ORG.PT](mailto:CAO@NASCENTE.ORG.PT)

T.I.F.: 227 331 357



auditório  
nascente