



DIRETOR: HENRIQUE NEVES  
 ANO 46 | N. 2246  
 31 DE MAIO DE 2023  
 EDIÇÃO DIGITAL  
 SEMANÁRIO



JORNAL REGIONAL DE ESPINHO



**da terra** 6,7 e 8

**PINTO MOREIRA REGRESSOU SEM AVISAR, E PERDEU A CONFIANÇA POLÍTICA DE MONTENEGRO**

**desporto** 13, 14 e 15

**BOCCIA: SC ESPINHO FOI O EMBLEMA MAIS MEDALHADO DO CAMPEONATO NACIONAL**

# ANTA QUER SER VISTA COMO O "EPICENTRO" DO DESENVOLVIMENTO FUTURO DA CIDADE DE ESPINHO

**da terra**

10 e 11



PUB

**ÓCULOS DE LONGE OU PERTO**  
**25€**

**ÓCULOS PROGRESSIVOS**  
**75€**

**Opticenter**  
*Está no ar!*

ESPINHO  
 RUA 23, N.º 374  
 (JUNTO AO MERCADO)

☎ 224 082 790

PREÇOS INCLUEM ARMAÇÃO ATÉ 29€ PVP • LENTES BASIC ATÉ 2 DIOPTRIAS ESF./CIL. NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS/PROMOÇÕES/PROTOCOLOS VIGENTES. IVA INCLUIDO À TAXA LEGAL EM VIGOR.

# nascente

## 50 ANOS, 50 ESPECTÁCULOS DO TPE: "DE PROPÓSITO PARA CHEGAR FORA DE TEMPO"



Levado pela primeira vez a cena no dia 8 de abril de 2000 (no Auditório da Cooperativa Nascente), "De propósito para chegar fora de tempo" foi a proposta do Teatro Popular de Espinho (TPE) para assinalar a passagem do milénio, construída a partir de excertos de obras tão variados de autores como William Shakespeare ("Romeu e Julieta"), Herman Melville ("Moby Dick"), Gil Vicente ("Auto da Barca do Inferno"), Woody Allen ("A Morte Chama"), António Ferreira ("A Castro"), António José da Silva "A Vida de D. Quixote", Almeida Garret ("Frei Luís de Sousa") e Goethe ("Fausto"), numa proposta cénica que continuava a linha apresentada desde 1995, conjugando texto, música e movimento numa colagem de cenas que abordavam as ansiedades e matrizes de comportamento da humanidade. Os excertos das obras literárias era "colados" com cenas escritas por elementos do próprio grupo, valorizadas pela interpretação da dupla que as interpretava, dando continuidade através da interligação dos diferentes momentos.

Para compreender o título deste espetáculo é preciso perceber a forma como o TPE prepara cada trabalho: o grupo funciona por ciclos que se iniciam depois do verão e cada nova peça é estreada na primavera seguinte. Por isso, quando começou a pensar no que apresentar na primavera de 2000, o coletivo do TPE teve a ideia de fazer algo

que assinalasse, ainda que indiretamente, a entrada no milénio, sendo que se instalou uma dúvida: o novo milénio começa agora ou o primeiro só acaba no ano 2000? Esta dúvida metodológica foi o mote para o TPE desenhar um espetáculo onde a intemporalidade da relação do Homem com certos momentos de passagem e mudança é uma constante: nascimento, crescimento e morte. O título é também uma brincadeira com a evidência de a data em que o espetáculo foi apresentado ao público ser posterior ao momento que o mesmo pretendia evocar.

Como se referia na notícia do MV de 13 de abril de 2000: "No palco tudo vale e, aqui, a morte surge como ponto fulcral de todo o desenrolar da ação: ora como momento último, ora como mera etapa de transição. Mais do que divagar ou dissertar sobre a morte, sobre quais as intenções deste grupo ao escolher esta ou aquela peça deste ou daquele autor da literatura, interessa é ver a peça e interpretá-la de forma pessoal. A visão de um espectador pode apontá-lo num determinado sentido, dispar daquele pretendido, mas, ao mesmo tempo, tão válido como qualquer outro. Válido porque consentâneo com experiência e vivências muito próprias – daí a riqueza do teatro e desta peça: não está nada (melhor dizendo, tudo) fechado. (...) é uma peça algo complexa e trabalhada, que assenta na interligação



de vários textos muito distintos de autores também ele distintos e de épocas diferentes (...). Contudo, a ligação de textos não é ilógica nem desfasada – houve a preocupação de encontrar um fio condutor entre as cenas, que vão sendo cortadas ou interligadas pela presença de duas figuras muito peculiares – Deus e uma anjo. Deus decide 'descer cá abaixo' para ver como anda a sua criação e experimentar algumas daquelas coisas, alguns daqueles 'prazeres mundanos' que ele criou apenas para os outros, já que para si seriam, pecado. A peça vai surgindo, o seu desenrolar surge como uma surpresa constante, onde alguns momentos de maior intensidade dramática – que vai percorrendo desde o início um caminho ascendente – se relacionam com alguns de outros de características mais leves, permitindo desta forma que o público fique preso a todo o seu desenvolvimento."

Este espetáculo foi a primeira produção do TPE a usar as estruturas de ferro, estrados e colunas, que acabariam, nas décadas seguintes e até aos dias de hoje, por ser recicladas, dando-lhes o grupo uso em maior parte dos seus espetáculos como elemento de cenografia.

### Ficha Técnica

**Diretor** Henrique Neves  
**Vice-Diretor** Ricardo Gouveia  
**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  
**Tesouraria** Cristiano Ribeiro  
**Promoção Institucional** Catarina Ferreira

**Colaboradores** André Ramada e Carlos Gaio

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

# opinião



**Carlos Gaio**  
Jurista

## Motivos&Pretextos: Jardins Públicos - Um bom local para viver

Cada vez mais se vê e se sente uma utilização popular dos jardins e mobiliário urbano do Parque João de Deus. Sendo o único espaço urbano do centro da cidade de Espinho, faz sentido a sua apropriação pela comunidade, dando-lhe vida e, consecutivamente, sentido.

Fazem fala em Espinho mais espaços verdes arborizados que permitam acolher esse tipo de dinâmicas coletivas e individuais, proporcionando momentos de lazer, repouso, recreio ou mera contemplação ao ar livre. Ar livre mas em espaços cuidados e capazes de serem pisados e calcados, sem medo de

encontrar 'presentes' indesejados ou olhares de reprovação de quem passa.

Sim, contrariamente ao que sucede em muitas cidades europeias, Portugal (não é só um problema de Espinho) não tem prática regular de construir e planear jardins e parques nos centros urbanos com a direta finalidade de acolher pessoas na plenitude dos seus espaços. Preferem-se canteiros imaculados, espaços de relva 'incalcáveis', bancos escassos e polvilhados à toa e percursos pedonais demarcados (para ninguém se perder no resto do verde). Há exceções, como os parques da cidade (o do Porto, como bom exemplo, logo à cabeça).

Falo da necessidade e importância de termos e cidades cheias de parques e jardins (pequenos, médios ou grandes), com sombra e áreas onde possamos caminhar e deitar sobre a relva, para jardins para sentir e viver e não para atravessar de um lado ao outro. Estes espaços de usufruição coletiva querem-se multigeracionais, polivalentes e multifunções e têm todo o potencial de atrair mais e mais pessoas, fazendo-as sair de casa, andar e respirar ar puro (com a vantagem,

fortuita, de permitir convívio e partilha). A natureza faz-nos bem, mas sobretudo, ficamos bem.

Em Espinho dou como bom exemplo a iluminação do Parque João de Deus, que lhe dá vida nas horas depois do ocaso e trouxe mais gente para este espaço, fazendo dele uma artéria da cidade com movimento. é verdade que eu gostava que fosse mais do que uma artéria, mas que seja um local de passagem de muitas pessoas já é um bom começo. Faltam outras dinâmicas para ir acrescentando o interesse – como aconteceu na Páscoa e a instalação de jogos tradicionais para crianças, que fizeram do Parque um centro agregador de multidões saudáveis durante a tarde e o fim do dia de primavera – e consolidar as boas práticas de quem já se aventura com manta e toalha para fazer piqueniques no canteiro principal do jardim, ou só para ali estar com amigos.

Queremos cidades livres de carros e com neutralidade carbónica, mas precisamos primeiros de ter cidades com jardins vivos que sejam uma praia sem areia e com muito verde, tranquilidade e descanso.

PUB INST

a maré chega por correio

Assine já  
[jornal@mare-viva.pt](mailto:jornal@mare-viva.pt)



18€/ano

50 edições digitais +  
5 edições especiais em papel  
com suplemento temático

PUB





Diariamente até às 03:30h

# cultura agenda



1 A 4 DE JUNHO - TEATRO

**Vânia**  
Teatro Carlos Alberto  
19h00/21h00

Houve outros antecedentes no teatro de Luís Mestre, como "Do Precipício Tempestuoso de Ricardo III", onde remisturou Shakespeare. Agora, recria uma das mais icônicas peças da dramaturgia universal, partindo do matricial "O Tio Vânia", de Anton Tchekhov, e passando pelas variações em tom maior de David Mamet (que Louis Malle filmou em "Vanya on 42nd Street") e Howard Barker, que em 1991 escreveu o seu (Tio) Vânia. Neste diálogo aberto com a matéria herdada, Luís Mestre constrói Vânia, um drama íntimo para cinco personagens, inscrito no real social e político do nosso presente, sublinhando a sua teimosa intemporalidade. Ponto de referência? A palavra ao dramaturgo e encenador: "O longo momento em que o tempo parece congelar, em que encontramos as personagens em perda de si mesmas, assaltadas por emoções e palavras, desprovidas de esperança, num estado de alienação latente face a um destino que se desviou das suas ambições".



1 A 15 DE JUNHO - VISITA E OFICINA

**Festas Populares: os santos da casa**  
Museu de Lamas  
10h00

O Museu de Santa Maria de Lamas celebra os Santos Populares com uma visita e oficina de expressão plástica, destinada às crianças do pré-escolar ao 3º ciclo, seniores e famílias, centrada na cortiça. A iniciativa estende-se até 15 de junho, sendo que a marcação prévia é obrigatória, e poderá ser efetuada através do endereço geral@ museudelamas.pt. "No Museu vou comemorar/cada Santo à sua maneira./Cada um com seus atributos,/sempre a aprender na brincadeira!"-lê-se, na apresentação da iniciativa.



2 DE JUNHO - MÚSICA

**A Quarta de Brahms**  
Casa da Música  
21h00

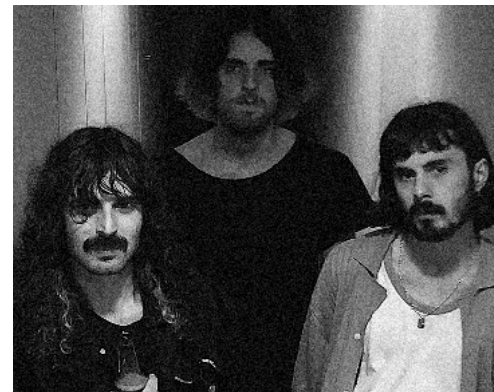
Vencedor do prestigiado prémio de direcção de orquestra The Nestlé and Salzburg Young Conductors Award em 2017, o jovem maestro londrino Kerem Hasan tem dirigido grandes orquestras europeias como a London Symphony ou a Orquestra do Concertgebouw, sendo já titular da Orquestra de Innsbruck, na Áustria. Na sua estreia com a Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música dirige um programa marcado pelo ímpeto sedutor da valsa, nas versões de Maurice Ravel e Richard Strauss, e pelo apogeu sinfónico da obra de Brahms.



2 DE JUNHO - MÚSICA

**Seun Kuti & Egypt 80**  
Auditório de Espinho - Academia  
21h30

Seun Kuti é o filho mais novo de Fela Kuti, pioneiro do afrobeat, e tem dedicado a maior parte da sua vida a preservar o legado político e musical do seu pai, assumindo-se como líder da sua antiga banda, os Egypt 80. Seun Kuti nasceu em 1983 e mostrou interesse pela música do seu pai com cinco anos, tendo começado, com nove anos, a atuar nas primeiras partes dos concertos de Fela Kuti com os Egypt 80. Como saxofonista e percussionista, integrou a banda oficialmente com 12 anos. Depois de Fela Kuti ter falecido em 1997, Seun, cumprindo um pedido do seu pai, assumiu a liderança dos Egypt 80 e tem-se apresentado com o grupo desde então. A Espinho trará a sua discografia e o espírito bem vivo do afrobeat num concerto que promete ser eletrizante.



3 DE JUNHO - MÚSICA

**Basqueiral 2023 - Warmup #02**  
Museu de Lamas  
19h00

Dia 03 de Junho, na arcada do Museu de Lamas (Outdoor), o palco Museu antecipa-se duas semanas ao Festival para receber o último aquecimento do Basqueiral. Entre os nomes convidados para este segundo momento de "aquecimento" pré-festival, estão os Kurtis Klaus Ensemble, e também os energéticos Máquina. Para além das bandas, estarão na cabine os DJs Cristiano e Pako Piko Piedra. A entrada para os portadores do passe geral do Basqueiral terá o custo de cinco euros; para quem não for portador do ingresso, serão cobrados 15 euros.



3 E 4 DE JUNHO - PERFORMANCE

**"Índice de incógnitas para a escuta de lugares"**  
Casa da Criatividade - S. João da Madeira

Assumindo que todos os lugares ecoam os corpos que os habitam e preenchem, esta criação começa por escutar as invisibilidades em cada uma das comunidades nela envolvidas. O Lugar Específico, com o seu corpo multidisciplinar, será o estímulo para que de cada encontro emergjam o tempo e o espaço necessários para escutar ideias, necessidades e desejos na relação com cada um, com o grupo e com o território. Ao longo do processo, serão recolhidos registos audiovisuais que serão inspiração para a equipa e as comunidades criarem - numa assinatura conjunta - ações alinhavadas no que se sonha para amanhã.

4 DE JUNHO - CONCERTO PARA BEBÉS

**"Ibigo"**  
Auditório de Espinho - Academia  
10h00/11h30

O que é o amor umbilical? Que cordão é esse que nos mantém ligados muito depois de ser cortado? Viagem ao umbigo de cada um e demonstração de como ele nos liga àqueles de quem gostamos, este concerto para bebés é também representativo da essencialidade do amor maternal e paternal. Mostra-nos, por outro lado, como a vida nos pode dar mais cordões e ligações, pondo-nos perante o paradoxo do umbigo enquanto símbolo do egoísmo e da união ao outro. Este evento destina-se a crianças dos 3 meses aos 6 anos e seus acompanhantes.

# cultura notícias



## MUSEU DE LAMAS DISTINGUIDO NOS PRÉMIOS DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE MUSEOLOGIA 2023

Numa cerimónia que teve lugar na passada sexta-feira, dia 26 de maio, no Museu do Ar, em Sintra, o Museu de Lamas, representado pela sua Diretora, Susana Ferreira, foi distinguido com um Prémio na edição de 2023 dos Prémios da Associação Portuguesa de Museologia (Prémios APOM 2023). O Prémio em causa correspondeu à categoria de "Exposição Temporária", em virtude da exposição de fotografia "A Rota do Mediterrâneo" e da envolvente criada para o efeito. Um trabalho que, entre outras prerrogativas e distintivos, contou ainda com a colaboração de diferentes segmentos da comunidade local. Cedidas, na sua totalidade, pela Agence France Press (a agência noticiosa mais antiga do Mundo), na sequência de uma seleção criteriosa e exclusiva para a exposição em causa, contemplou o trabalho de uma série de nomes internacionalmente reconhecidos, dos quais se destacaram o premiado fotoperiodista grego Aris Messinis, ou do italiano Andreas Solaro. Do ponto de vista da sua narrativa, esta exposição e ambiência criada para o efeito, procurou descrever, nas suas diferentes fases, o drama da crise dos refugiados na travessia do Mediterrâneo,

uma das rotas de migração mais mortíferas da história da humanidade. "Ano após ano, esta continua a ser a última esperança para dezenas de milhares de pessoas que, no maior desespero e precaridade, procuram a fuga da guerra, da fome, da intolerância religiosa, das consequências das alterações climáticas e de um sem fim de violações dos direitos humanos. Muitos acabam por não conseguir chegar sequer a terra firme, e alguns dos que chegam, acabam nas teias do tráfico ou das mais hediondas máfias" - explica o Museu.

Esta exposição resultou de uma organização conjunta do Museu de Lamas com a Basqueiro - Associação Cultural, no âmbito da programação do Basqueiral e da linha iniciada na edição de 2021 com o Basqueirart, a extensão artística deste Festival, na qual se pretende alargar o espectro de ação da arte à consciencialização e debate de ideias sobre questões incontornáveis dos tempos atuais, alertando as mais variadas consciências para os grandes flagelos e problemáticas da sociedade contemporânea. Os Prémios e Menções Honrosas que a Associação Portuguesa de Museologia atribui anualmente assumem-se como os galardões mais im-

portantes do setor a nível nacional. Sumariamente, têm como premissas principais os propósitos de enaltecer os Museus que mais se destacaram no último ano civil e elevar publicamente a notoriedade do trabalho que neles desenvolve, sem esquecer os seus profissionais e parceiros. "É, por isso, uma honra para o Museu de Lamas, sua equipa técnica, tutela e parceiros estratégicos, ver reconhecida, pelo segundo ano consecutivo (tendo em conta que no ano passado este espaço foi laureado com um prémio e uma menção honrosa nos Prémios APOM 2022), a qualidade do trabalho que tem sido realizado até à data e que tem elevado ao mais alto patamar este equipamento cultural único no concelho de Santa Maria da Feira. O Museu encara esta nova distinção como um forte incentivo para dar continuidade à sua dinâmica diária e à tentativa de alcançar novos públicos. Relembrando que, muito em breve, apresentará uma nova exposição temporária, cujas fotografias e envolvente preparada para o efeito prometem não deixar ninguém indiferente" - conclui o Museu.

### Gilmário Vemba traz vários "Temas" ao Centro Multimeios

É já a 15 de junho que o comediante Gilmário Vemba traz, até ao Centro Multimeios de Espinho, o seu mais recente espetáculo, "Temas", com início marcado para as 21h30. Ao longo de um ano, o artista renova o conteúdo da sua performance de palco para palco, tra-

zendo um espetáculo completamente novo todas as semanas. Entre os principais tópicos de análise estarão "Temas" como a família, a guerra, os supermercados, os heróis, ou até invasões de aliens.

### Biblioteca Municipal volta a brotar uma nova "Sessão de Contos"

A Biblioteca Municipal de Espinho volta a ser palco de uma "Sessão de Contos" já este sábado, 3 de junho, pelas 11h00. A iniciativa, que tem ocorrido um sábado por mês, destina-se a crianças entre os três e os seis anos, e alberga contos que têm enriquecido

o seu imaginário, através da tradição oral e da literatura infantil. A sessão de contos proporcionará às crianças momentos de afeto em torno do livro, promovendo a leitura, estimulando a linguagem, a imaginação e o seu desenvolvimento.

# da terra



## PREÇOS DAS CASAS NO PORTO DESACELERARAM NO PRIMEIRO TRIMESTRE DE 2023

Apesar do aumento homólogo de 13,7% nos preços de venda das casas no Porto, nos três primeiros meses do ano, esta subida desacelerou 3,2 pontos percentuais face à variação homóloga de 16,9% observada no último trimestre de 2022. São os resultados do Índice de Preços Residenciais, da Confidencial Imobiliário, para o primeiro trimestre de 2023. Em termos trimestrais, os preços aumentaram 1,1% no 1º trimestre deste ano, a variação em cadeia mais baixa em dois anos. Apesar de manter um ritmo de subida superior ao de Lisboa, concelho onde a

variação homóloga no 1º trimestre de 2023 foi de 7,7%, o Porto contraria a tendência observada quer na capital quer a nível nacional, onde este período inicial de 2023 inverteu a trajetória de desaceleração da última metade do ano passado. De acordo com os dados da Confidencial Imobiliário, no contexto da Área Metropolitana, o Porto, assim como Lisboa, registou a menor valorização da respetiva região, onde todos os outros mercados registaram aumentos homólogos superiores a 17% no trimestre em análise. Gaia lidera o aumento de preços na Área Metropolitana do

Porto, com uma variação homóloga de 26,2%. O Índice de Preços Residenciais destaca ainda Matosinhos e Póvoa de Varzim, ambos com incrementos de 24,8% face ao mesmo trimestre de 2022. Em termos dos preços médios de venda, o Porto transacionou no 1º trimestre a 2.804€/m<sup>2</sup>, acima da média dos anos pré-Covid, mas não confirmando os patamares de mais de 3.000€/m<sup>2</sup> registados ao longo de quase todo o ano passado, de acordo com os dados do SIR-Sistema de Informação Residencial.

### CINANIMA celebra Dia da Criança com a exibição gratuita de curtas-metragens

De 1 a 4 de Junho, o CINANIMA - Festival Internacional de Cinema de Animação vai assinalar o Dia da Criança com o acesso

gratuito e online a um conjunto de curtas-metragens de animação no seu site oficial. As obras nacionais e internacionais disponibilizadas fazem parte do programa CINANIMA Júnior, que procura despertar e inspirar a imaginação dos mais pequenos. A seleção dos filmes de animação abrange uma variedade de estilos e narrativas, que vão desde histórias emocionantes até aventuras

empolgantes, capazes de cativar a atenção de todas as idades e promover momentos de diversão em família. Através desta iniciativa, o CINANIMA encoraja pais e educadores a envolver as crianças no mundo da animação e promover debates sobre os temas e mensagens dos filmes selecionados, estimulando a criatividade e o sentido crítico dos mais novos.

### Centro Comunitário da Ponte de Anta prepara atividades alusivas ao Dia da Criança

Amanhã, 1 de Junho, celebra-se o Dia da Criança e o Centro Comunitário da Ponte de Anta está a preparar uma experiência memorável dirigida aos mais pequenos no próximo sábado, dia 3. A partir das 15h00, o Centro abrirá as suas portas para uma tarde repleta de momentos de diversão, nas quais se incluem os jogos

com água, onde haverá a oportunidade de ganhar prémios em competições amigáveis para estimular a camaradagem e o espírito desportivo. Além disso, um lanche será fornecido durante o evento. Para participar do evento, os interessados devem realizar as inscrições na mediateca do Centro Comunitário da Ponte de Anta.

PUB

**Barbara Kebab**

Tel.: 224 951 894  
Rua 23 N°50 4500 - 802 Espinho

### Espinho foi palco do primeiro Portugal Open de Pickleball

Em junho de 2024, a Nave de Espinho será o palco que irá acolher a primeira edição do Portugal Open de Pickleball. O anúncio foi feito no passado fim de semana, 27 e 28 de maio, no decorrer par do primeiro Festival de Pickleball, que decorreu na Praça Progresso, mas que, devido às condições meteorológicas, teve de ser transferido para o Pavilhão Gimnodesportivo de Maceda no domingo. O

objetivo do evento foi promover o pickleball e apresentar o desporto à comunidade local, contando com a participação de clubes nacionais e internacionais. A Praça Progresso contou com seis campos instalados, onde foi realizado um minitorneio envolvendo os participantes inscritos. O segundo dia desta iniciativa contou com a realização do torneio ladder e aulas de apresentação no Pavilhão Gimnodesportivo de Maceda. O evento foi organizado pela APPICKLE - Associação Nacional Portuguesa de Pickleball, em parceria com a Câmara Municipal de Espinho.



# PINTO MOREIRA REGRESSOU SEM AVISAR, E PERDEU A CONFIANÇA POLÍTICA DE MONTENEGRO

Joaquim Pinto Moreira, ex-Presidente da Câmara Municipal de Espinho e deputado, perdeu a confiança política do PSD. A decisão foi comunicada pelo presidente do partido, Luís Montenegro, esta segunda-feira. Pinto Moreira informou o parlamento que pretendia retomar o mandato de deputado (suspensão desde 29 de março a seu pedido, depois de ter sido constituído arguido no âmbito da Operação Vórtex) - informação avançada pela CNN Portugal e, posteriormente, confirmada pela presidente da Comissão de Transparência, Alexandra Leitão, deputada socialista. Tal decisão terá "surpreendido" a direção do PSD que, sob proposta de Luís Montenegro, decidiu retirar a confiança política ao ex-autarca, numa tomada de decisão "pura e simplesmente política". "Tinha havido uma decisão, conjunta e concertada, de suspensão do mandato. É nosso entendimento que a retoma do mesmo deveria obedecer ao mesmo princípio. Não tendo ocorrido, quebrou-se a confiança" - anunciou Montenegro. A tomada de decisão foi anunciada na segunda-feira, mas no final da semana anterior já se faziam antever decisões de relevo. Na sexta-feira, a direção do PSD disse-se "surpreendida" pelo pedido de retoma de funções de Pinto Moreira, e assumiu não ter existido "qualquer articulação prévia" com a estrutura. A direção empurrou qualquer decisão em torno da matéria para depois da reunião da Comissão Permanente, que aconteceu a 29 de maio. Montenegro reiterou que a retoma do mandato deveria ter sido coordenada com a direção do partido - tal como tinha sido a suspensão depois de ser constituído arguido na "Operação Vortex", pelo que o deputado "deixará de expressar" a posição política da bancada social-democrata, mas continuará a integrá-la, sem passar a deputado não inscrito.

## Aberto inquérito a candidaturas autárquicas para afastar os fantasmas da "Tutti-Frutti"

A informação da retoma do mandato de deputado por Pinto Moreira acontece no final de uma semana em que outras figuras do PSD, incluindo o deputado Carlos Eduardo Reis, viram o seu nome envolvido numa série de reportagens da TVI/CNN Portugal que dão conta de que, no âmbito da Operação Tutti Frutti, foram intercetadas escutas e comunicações que apontam para um alegado "pacto secreto" entre PSD e PS para cada partido manter a liderança de determinadas juntas de freguesias de Lisboa nas eleições autárquicas de 2017. Na quinta-feira, no final da reunião da bancada do PSD, Carlos Eduardo Reis sublinhou não ser arguido nem nunca ter sido ouvido, apesar dos seus pedidos nesse sentido, e, questionado sobre as condições políticas para se manter como deputado, disse que será uma avaliação sua, que fará diariamente. "Quem faz essa avaliação sou eu, o que está em causa é a minha atividade empresarial de há muitos anos, não é o meu mandato aqui na Assembleia da República, nem o meu exercício de cargos públicos. É importante que essa linha seja traçada", disse. Na mesma ocasião, o líder parlamentar do PSD, Joaquim Miranda Sarmiento, remeteu para o deputado Carlos Eduardo Reis a avaliação sobre o seu mandato, mas considerou que, não sendo arguido em qualquer processo, "não há razão" para que tome qualquer decisão. "Entendo que o deputado terá que avaliar se tem condições, mas a regra tem sido a questão de ser arguido e de facto ele não é arguido. (...) Não há razão nenhuma para que o deputado tome qualquer decisão sobre o seu mandato, considerou. Primeiro num 'tweet' do presidente Luís Montenegro e, depois, de viva voz pelo secretário-geral, Hugo Soares, o PSD afirmou na terça-feira que o partido "não pactuará com qualquer falha ética ou de

legalidade", pedindo rapidez na investigação judicial sobre uma alegada troca de favores entre o partido e o PS nas autárquicas de 2017, e o tema foi levado na quarta-feira ao debate com o primeiro-ministro por Joaquim Miranda Sarmiento, o que motivou algumas críticas na reunião da bancada de quinta-feira.

## Fim do pagamento de quotas para votar

Questionado em relação à investigação criminal, Luís Montenegro afirmou ter pedido a "abertura de um processo de sindicância interna" sobre os termos em que foram escolhidos os candidatos às autárquicas desse ano em Lisboa. "Não pactuaremos com qualquer tipo de corrupção da democracia", garantiu, acrescentando que o partido será "intransigente" no cumprimento da lei. Montenegro anunciou também que irá rever os estatutos do partido, no sentido de criar um "código ético para dirigentes e representantes partidários", com sanções associadas. Outra das novidades reveladas é a possibilidade de os militantes passarem a eleger o presidente do partido sem terem pago as duas últimas quotas.

PUB

**TATTOO  
PIERCING**



**RUA 33 N340  
ESPINHO 917 366 503**



## CAMINHADA "COASTWATCH" JUNTOU A POPULAÇÃO EM DEFESA DA COSTADE OVAR

Anualmente, milhares de voluntários em países costeiros da Europa realizam caminhadas à beira-mar, fora da época balnear, para observar e registar informações ambientais sobre o litoral. Atentos aos sinais de poluição, à biodiversidade, e à evolução da morfologia da zona costeira, os participantes deste projeto europeu aliam o convívio com o meio natural à observação e registo de indicadores que permitem ter o conhecimento dos riscos e ameaças ao ecossistema marinho. Em Ovar, os Amigos do Cáster e o Ecoclube Júlio Dinis monitorizam, todos os anos, sob a coordenação

de Sisandra Sousa, o troço de cinco quilómetros entre a Praia do Furadouro e a Praia do Torrão do Lameiro, em parceria com a Divisão de Ambiente da Câmara Municipal de Ovar. No passado dia 21 de Maio, cerca de 30 pessoas associaram-se a esta campanha de monitorização, registando a quantidade e a qualidade de resíduos presentes no areal, sendo os associados à pesca e as embalagens de plástico os tipos de lixo mais abundantes. Simultaneamente, foi verificado o recuo da linha de costa, monitorizando a erosão destas praias, e, ainda, identificados

diferentes espécies de seres vivos (ou seus vestígios) que constituem o rico ecossistema costeiro. A iniciativa contribuiu para sensibilização ambiental da população de Ovar, incentivando à sua participação em ações de voluntariado para a preservação do ambiente. O "Coastwatch" é promovido a nível nacional pelo Grupo de Estudos de Ordenamento do Território e do Ambiente (GEOTA), desde 1989, tendo a edição deste ano o tema "Oceanos, que futuro?".

## Viagem Medieval recruta 80 guerreiros e figurantes para grande formato militar

A Viagem Medieval em Terra de Santa Maria vai recrutar 80 guerreiros e figurantes, homens e mulheres, para o espetáculo militar de grande formato que vai marcar as 12 noites do evento, de 2 a 13 de agosto, no centro histórico de Santa Maria da Feira. As candidaturas estão abertas até 11 de junho. Cavaleiros, escudeiros e gentes do povo são

convocados para defender a independência do reino de Portugal no campo de Aljubarrota, palco da grande batalha que pôs frente a frente as tropas de D. João I e D. Juan de Castela, um dos episódios históricos mais marcantes deste reinado, que será recriado na 26ª edição do evento. Os candidatos selecionados vão receber formação específica, seguro e ajudas de custo associadas a esta participação diária numa das grandes atrações das noites da Viagem Medieval, que acontece no grande palco natural das margens do rio Cáster, junto às piscinas

municipais. O formulário de candidaturas para guerreiros e figurantes encontra-se disponível no site oficial do evento, em [www.viagemmedieval.com/guerreiros](http://www.viagemmedieval.com/guerreiros). A XXVI Viagem Medieval em Terra de Santa Maria vai recriar episódios do reinado de D. João I, Mestre de Avis, marcado pela guerra contra Castela, pela defesa da independência e pelo fortalecimento da nação. Um período histórico que remete, de imediato, para a Batalha de Aljubarrota, para a independência, expansão e sentido português.

## FACE acolhe o 6º Encontro de Médicos Dentistas do Serviço Público

A Associação de Médicos Dentistas do Serviço Público (APOMED-SP) levará a efeito o seu sexto encontro no Fórum de Arte e Cultura de Espinho (FACE) nos dias 2 e 3 de junho, com um programa de sessões científicas e ações formativas. O período da manhã da primeira jornada será preenchido com palestras sobre os contornos da dentisteria estética (Lígia Rocha) e as complicações intraoperatórias em cirurgia oral (Germano

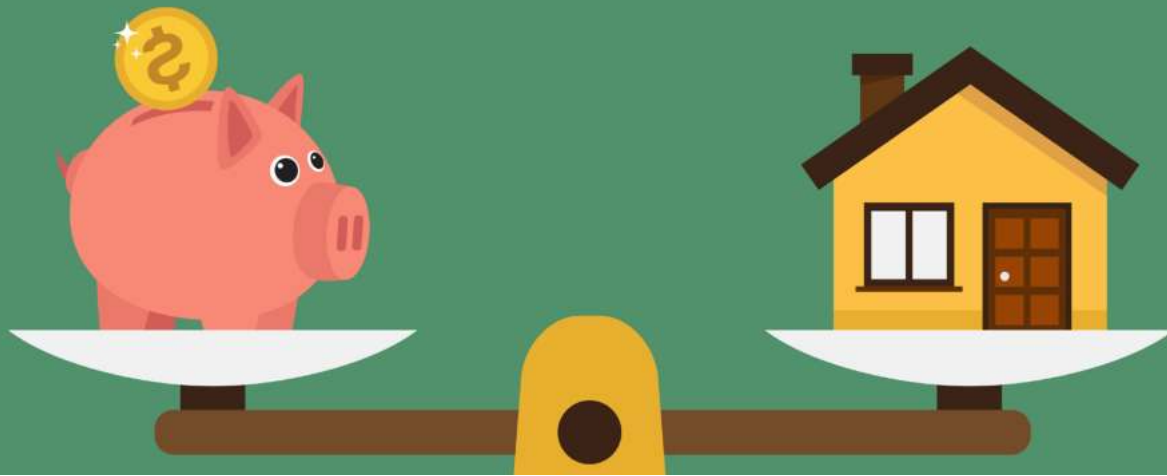
Rocha), estando ainda prevista uma mesa redonda sobre "Políticas de Medicina Dentária para os Serviços Públicos", que contará com a participação do bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas, Miguel Pavão, e do representante da Direção Executiva do Serviço Nacional de Saúde, Francisco Goiana da Silva, para além de elementos da APOMED-SP. Para a tarde, estão programadas outras duas mesas redondas subordinadas aos temas "Estará a referenciação de saúde oral verdadeiramente focada no utente" e "Medicina Dentária Forense". Na manhã do segundo dia do encontro está programada uma conferên-

cia sobre a abordagem do médico dentista ao paciente oncológico (Carlos Faria) e uma mesa redonda dedicada à Medicina Dentária Hospitalar. A partir do início da tarde terão lugar duas sessões, intituladas "Abordagem de casos endo-perio nos cuidados de saúde primários" (Cátia Íris Gonçalves e Luís Corte-Real) e "Redução do stress em Medicina Dentária" (Manuela Rodrigues). Seguir-se-á a entrega do prémio ao melhor póster e ao melhor trabalho jornalístico sobre saúde oral nos serviços públicos. A inscrição para participação no evento carece do preenchimento de formulário online.



# o explicador

## QUEM TEM DIREITO AO APOIO MENSAL AO ARRENDAMENTO?



Os primeiros apoios ao arrendamento começaram a ser processados ontem, 30 de Maio. O Governo aprovou um apoio mensal ao arrendamento, até 200 euros, para inquilinos com uma taxa de esforço elevada. Esta medida faz parte do pacote “Mais Habitação”, anunciado pelo Governo, e visa mitigar o impacto da subida de preços da habitação no rendimento das famílias. O apoio abrange os contratos de arrendamentos celebrados até 15 de Março de 2023 e que estejam notificados no Portal da Autoridade Tributária e Aduaneira.

### Mas que apoios tem o Governo para os arrendatários?

O apoio extraordinário ao pagamento de rendas atribui um apoio mensal, durante um período máximo de cinco anos, às famílias com uma taxa de esforço superior a 35%. Este apoio tem o valor máximo de 200 euros e, se for inferior a 20 euros, é pago a cada seis meses.

### Como calculo o apoio à renda?

De acordo com a DECO Proteste, para apurar o apoio, tem de efetuar os seguintes processos:

- Apurar o rendimento médio mensal do titular do contrato de arrendamento. Consulte o campo 9 da nota de liquidação do IRS que indica o “rendimento para determinação da taxa de IRS” e divida esse valor por 14;
- Calcule 35% do valor obtido no primeiro ponto. Esse é o limite razoável para uma renda com taxa de esforço de 35% do rendimento disponível;
- O apoio corresponde à diferença entre a renda mensal (ou seja, o valor de renda declarado à Autoridade Tributária) e o valor apurado no segundo ponto.

### Estou com dúvidas em calcular a taxa de esforço. E agora?

A fórmula para calcular esta taxa é relativamente simples: Taxa de esforço = (Montante total de prestações financeiras / rendimento mensal líquido do agregado familiar) x 100

Ainda assim, se subsistirem dúvidas, na Internet pode encontrar alguns simuladores da taxa de esforço onde terá de colocar o rendimento líquido do seu agregado familiar e o valor de cada prestação de crédito que tem, no campo correspondente.

### Como sei se posso receber este apoio?

Para ser elegível a receber este apoio, as famílias têm de reunir todas as seguintes condições:

- Ter residência fiscal em Portugal;
- Contrato de arrendamento ou subarrendamento de primeira habitação celebrado até 15 de março de 2023 e registado nas Finanças;
- Rendimentos anuais do agregado que não ultrapassem o sexto escalão do IRS (até 38.632 euros);
- Taxa de esforço igual ou superior a 35% do rendimento anual com o encargo anual de rendas.

Este apoio também é atribuído a quem não é obrigado a entregar a declaração anual do IRS, ainda que tenha rendimentos mensais declarados à Segurança Social. Podem ainda aceder ao apoio os beneficiários das seguintes prestações sociais, desde que o rendimento anual do agregado não ultrapasse o sexto escalão do IRS: pensão de velhice, sobrevivência, invalidez ou pensão social; prestação de desemprego; prestação de parentalidade; subsídio de doença e doença profissional (com período de atribuição não

inferior a um mês); rendimento social de inserção; prestação social para a inclusão; complemento solidário para idosos; subsídio de apoio ao cuidador informal principal.

### Como é pago o apoio à renda?

O valor do apoio é atribuído automaticamente pelo Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU), o que significa que não é necessária a adesão dos beneficiários. Já o pagamento do apoio é feito pela Segurança Social até ao dia 20 de cada mês por transferência bancária para a conta bancária que consta do sistema de informação e tem efeitos retroativos a 1 de janeiro de 2023.

Depois de confirmar quem é elegível e qual o valor do apoio, a Autoridade Tributária (AT) deverá informar os beneficiários quanto ao montante e à duração do mesmo. Se identificar algum erro nos dados que serviram de base ao respetivo cálculo, deve comunicá-lo à AT.

Fontes utilizadas: DECO Proteste; Dinheiro Vivo e Doutor Finanças

PUB



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

# da terra

## ANTA QUER SER VISTA COMO O "EPICENTRO" DO DESENVOLVIMENTO FUTURO DA CIDADE DE ESPINHO

A freguesia de Anta quer passar a ser encarada como o "epicentro" do crescimento e desenvolvimento da cidade de Espinho. "É tempo de quebrar o pensamento centralista de investir exclusivamente no centro da cidade de Espinho, e começar a olhar para as freguesias de forma abrangente. Como 'mãe' de Espinho, Anta tem uma importância histórica e territorial inegável. Parte do seu território integra a cidade, e é por Anta e Guetim que muitos dos que nos visitam e moram entram no concelho" - avaliou o presidente da União de Freguesias, Nuno Almeida, no momento em que se celebrava o 30º aniversário da elevação de Anta a vila. As celebrações aconteceram no passado sábado, 27 de maio, no Centro Multimeios de Espinho. Dirigindo-se à Câmara Municipal, o autarca disse ser "tempo" de criar "novas centralidades", que "não se restrinjam" à zona à beira mar. "Investir em Anta é investir num futuro próspero para o concelho de Espinho. Será o reconhecer do potencial das suas características únicas, e aproveitar a localização estratégica para impulsionar o desenvolvimento do concelho como um todo. É tempo de criar novas centralidades. De criar novos modos de habitar, e de promover a poiar dinâmicas culturais que premeiem todo o concelho, e não se restrinja à zona à beira mar. Não é aceitável que o nosso património urbano se degrade. Temos de garantir a preservação dos espaços essenciais para a vivência pública e privada de todos" - defendeu.

Há 30 anos, a 27 de maio de 1993, a Assembleia da República pronunciava-se favorav-

emente quanto à elevação da povoação de Anta a vila, num documento que tinha como primeira subscritora a ex-deputada e secretária de Estado Maria Manuela Aguiar. Nuno Almeida incluiu, no seu discurso, um reconhecimento ao "caminho" construído e aos seus obreiros, tocando na ligação entre Anta e Espinho, e descrevendo-a como "umbilical", até ao ano de 1886. "Anta é muito mais do que um simples lugar geográfico. É uma terra que carrega consigo um património cultural, imaterial e etnográfico invejável; uma comunidade unida e solidária, detentora de uma riqueza desportiva eclética, e uma história que remonta a tempo e memoriais, que se confunde com a própria história do concelho de Espinho. É com orgulho que podemos dizer que Anta é a 'mãe' de Espinho, tendo estado ligados umbilicalmente até 1886, ano em que Espinho se separa para se tornar freguesia autónoma, e posteriormente concelho, em 1926, juntamente com a freguesia de Guetim, Silvalde e Paramos" - avaliou.

**"O sucesso de Espinho estará sempre dependente daquilo que conseguirmos fazer em Anta"**

Chamada a discursar, a Presidente da Câmara Municipal de Espinho, Maria Manuel Cruz, frisou a "história ímpar" de Anta, e lembrou a sua afirmação como local de culto a São Martinho, na primeira metade

do século XI. "A verdade é que a vila de Anta sempre foi um território importante nesta região mais ampla das Terras de Santa Maria" - reconheceu a edil. Respondendo aos apelos de descentralização do investimento deixados por Nuno Almeida, o autarca sublinhou que o futuro do concelho "está e estará sempre dependente de um modelo de desenvolvimento que valorize todo o território", apostando nas "potencialidades" de cada uma das freguesias. "Convém não esquecer que Anta representa cerca de 30% do território e da população de Espinho; portanto, o sucesso e futuro de Espinho estará sempre dependente daquilo que, enquanto comunidade, conseguirmos fazer em Anta. As políticas municipais em áreas como a habitação, a saúde ou a mobilidade, são atualmente temas absolutamente fundamentais para a vida das pessoas, e terão de ter necessariamente em

"Investir em Anta é investir num futuro próspero para o concelho de Espinho. Será o reconhecer do potencial das suas características únicas, e aproveitar a localização estratégica para impulsionar o desenvolvimento do concelho como um todo" - Nuno Almeida, Presidente da UF de Anta e Guetim

conta aquela que é a realidade da vila de Anta, e o peso que a freguesia representa no concelho" - ressaltou.

Maria Manuel Cruz fez ainda saber que, de forma "séria e responsável", e com "a devida tranquilidade", o Município tem empenhado esforços na "resolução dos problemas que afetam a vida dos cidadãos" - pilares de um futuro "assente em investimentos criteriosos e inteligentes. Entre eles, está a construção, de raiz, de um novo centro de saúde. "Temos em curso um trabalho de forte articulação com a ARS-Norte e com o Aces Espinho/Gaia para a construção de um novo centro de saúde, com financiamento já garantido, que permitirá dotar a freguesia de mais e melhores cuidados de saúde primários, apostando em políticas preventivas e de proximidade" - disse. O investimento já tinha sido anunciado há um ano, no momento em que se celebrava o 29º aniversário de elevação de Anta a Vila, pelo ex-Presidente Miguel Reis. Maria Manuel Cruz fez também saber que o Município está "a trabalhar e a dar passos concretos" com a Infraestruturas de Portugal, com o objetivo de "melhorar algumas das principais vias rodoviárias e pontos de acesso à freguesia", com particular enfoque "na reconfiguração da rotunda dos cubos e na requalificação da Estrada Nacional 109". Não deixou de fora "alguns problemas crónicos", como a acumulação de águas pluviais na Ponte de Anta, ou a habitação. "já estão em curso as obras de requalificação do Bloco F, o primeiro passo daquilo que queremos que seja uma intervenção robusta no domínio da habitação, nomeadamente no bairro da Ponte de Anta. Importa dar nota do trabalho desenvolvido para submeter ao Ministério da Habitação e IHRU, que permitirá integrar nas linhas de financiamento destinadas à habitação investimentos que haviam ficado de fora, como a requalificação transversal do edificado já existente. É um trabalho que esperamos possa contribuir de forma decisiva para que daqui a 20 anos possamos estar todos a celebrar os 50 anos de elevação de Anta a vila, comemorando um novo ciclo

de crescimento e desenvolvimento, que promova e valorize a freguesia, contribuindo para a preservação desta identidade tão vincada, que mais do que nunca, importa proteger" - terminou.

## Rostos da Cultura, do Desporto e da Gastronomia homenageados

Como já vem sendo apanágio neste tipo de cerimónia, a Junta de Freguesia de Anta e Guetim aproveitou a data para homenagear alguns dos mais reconhecidos rostos e entidades locais pelo seu percurso nos mais variados ramos ou setores. O primeiro homenageado da noite foi Pedro Pereira, pelo seu "notável" percurso como árbitro, e também pelo papel que desempenhou na modalidade de futsal. "Nascido em 1977, em Espinho, Pedro Pereira mostrou desde cedo um talento especial para o futebol, representado com distinção várias equipas da freguesia, como a Associação Desportiva de Esmojães, a Novasemente e Águias de Anta, bem como o SC Espinho. Após concluir a sua formação, integrou os quadros da Federação Portuguesa de Futebol, alcançado na temporada de 2012/2013 o primeiro lugar na 2ª Divisão Nacional. Em 2016, ascendeu ao quadro de árbitros da 1ª Divisão Nacional de Futsal, onde permaneceu até ao final da época de 2022. Durante seis épocas como árbitro C1, a categoria mais alta de árbitros da FPF, marcou presença nas fases finais da competição, e arbitrou a final da Taça de Portugal, na época de 2019/2020. Para além da sua dedicação ao desporto, fixou residência em Anta desde jovem, tornando-se uma figura proeminente no desporto local e na arbitragem nacional" - considerou a Assembleia de Freguesia de Anta e Guetim.

Ainda no desporto, foi reconhecido mérito às atletas campeãs mundiais de futsal universitário feminino Carolina Rocha, Marta Teixeira

e Catarina Lopes, e também à Novasemente Grupo Desportivo, emblema que defendem. "O clube tem-se destacado no futsal, principalmente no feminino, conquistando prémios e títulos nacionais, fruto do trabalho e talento dos atletas e equipas técnicas da Novasemente. Um exemplo disso são estas atletas da equipa principal de futsal feminino da Novasemente. O seu talento e empenho levaram-nas a ser convocadas para integrar a seleção nacional de futsal feminino universitário, e a conquista que tiveram é um atestado da qualidade das jogadoras e do trabalho desenvolvido no clube. Durante o Campeonato Mundial Universitário de Futsal, realizado em Guimarães, estas atletas deixaram uma marca inesquecível, com um desempenho notável e construções valiosas para a conquista do título de campeãs mundiais de futsal universitário pela seleção portuguesa" - avaliou.

Na vertente gastronómica, o reconhecimento foi atribuído a Américo Couto, um "verdadeiro filho da terra", e autor do melhor pão biológico do Mundo. "É autor do melhor pão biológico do Mundo, o icónico pão Rosa Negra, que conquistou o Mundo no Campeonato Mundial da Panificação, em Itália. Anta, pelas suas fortes tradições no ciclo do pão, é o berço de um talentoso padeiro. Nascido a 2 de maio de 1971 é natural de Anta, integrando-se em atividades e iniciativas da comunidade; o seu percurso culminou com a participação no Campeonato Mundial da Panificação, onde representou Portugal como capitão da equipa, com mais outros dois mestres padeiros. A receita única e técnicas aprimoradas conquistaram o júri internacional, e trouxe para Anta o prestigioso galardão do melhor pão biológico do Mundo" - anunciou.

No campo cultural, destaque para Manuel Bessa, fundador do Grupo Cultural e Recreativo Semente, que deu os primeiros passos na representação e na no desenho de cenários no Teatro Popular de Espinho. "Os seus primeiros passos foram dados no Teatro Popular de Espinho, onde começou a desenhar e a construir cenários. Da carpintaria à representação, mergulhou de corpo e alma no universo artístico, explorando diversas formas de expressão e aperfeiçoando os seus talentos. Percorreu vários palcos do país, em diferentes companhias portuguesas. O seu impacto ultrapassa em muito o âmbito teatral. A sua verdadeira grandeza reside na profunda conexão com a freguesia, e na dedicação incansável à preservação da cultura tradicional. Desde a fundação do Grupo Cultural Recreativo Semente, Bessa tornou-se uma figura emblemática, capaz de unir gerações em torno do amor pelo teatro e pelos espetáculos de marionetas. Os seus 'robortos', tão bem conhecidos pelas crianças do concelho, são um exemplo da capacidade de encantar e educar ao mesmo tempo" - concluiu. A noite terminou com um concerto protagonizado pela Tuna Musical de Anta - espetáculo que marcou, também, o início das comemorações do centenário da coletividade.



# espaço cidadão



## PASSEIO DE 20 MINUTOS POR DIA É SUFICIENTE PARA MELHORAR SAÚDE CARDÍACA

Um simples passeio enérgico de 20 minutos por dia é suficiente para melhorar a saúde e reduzir riscos cardiovasculares, segundo um estudo publicado na quarta-feira, 24 de maio, no boletim científico *Circulation*, da Associação Americana de Cardiologia. O estudo adverte que os grupos de população que praticam menos exercício (os adultos com mais idade, as mulheres, os negros, as pessoas com depressão, pessoas com menor capacidade socioeconómica e os que vivem em zonas rurais) estão em maior risco de sofrerem doenças cardiovasculares.

Os autores sublinham que é importante aumentar os recursos e desenvolver iniciativas que promovam a atividade física de forma sustentada, sobretudo para os grupos com menos recursos económicos. No estudo, explicam que a atividade física regular mantém o coração forte, sendo suficiente uma caminhada enérgica de 20 minutos por dia. Os investigadores chegaram a esta conclusão depois de analisarem os níveis de atividade física de diferentes grupos de adultos e de reverem as estratégias para aumentar a atividade física em grupos com poucos recursos ou com risco de má saúde cardiovascular.

"Ajudar todos a melhorar a saúde cardíaca é importante", afirma Gerald J. Jerome, do departamento de cinesiologia (estudo dos movimentos) da Universidad de Towson (Maryland), nos EUA. "Descobrimos que muitos grupos que tinham uma má saúde cardíaca também tinham níveis baixos de atividade física. Sabemos que a atividade física regular é um componente chave de uma saúde cardíaca ótima. Estes resultados oferecem-nos a oportunidade de centrarmos os nossos esforços em programas de atividade física nos locais onde as pessoas mais precisam", aponta.

A Associação Americana de Cardiologia mede a saúde cardiovascular e os riscos em função de oito fatores: quatro de saúde (pressão arterial, colesterol, açúcar no sangue e índice de massa corporal) e quatro de estilo de vida (hábito de fumar, atividade física, sono e dieta). Mas menos de 25% dos norte-americanos pratica pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana (o recomendado pela Associação Americana do Coração).

A equipa analisou os dados de programas de atividade física desenvolvidos para melhorar os níveis de atividade física em populações

específicas e observou que os que menos se exercitam são os adultos com mais idade, as mulheres, os negros, as pessoas com depressão ou incapacidades, os que têm um nível socioeconómico mais baixo e os que vivem em zonas rurais ou bairros com menos vias pedonais. "Infelizmente, muitos grupos que têm maior risco de sofrerem de doenças cardíacas também declaram, em média, uma menor quantidade de atividade física", lamenta Jerome. Por último, os peritos aconselham, na publicação, que os programas de atividade física se adotem com a participação da comunidade para satisfazer as suas necessidades e desenhar programas que sejam acessíveis e culturalmente apropriados.

Aumentar os níveis de atividade física para melhorar a equidade sanitária exige "uma abordagem de equipa, que inclua profissionais de saúde que avaliem e promovam regularmente a atividade física de todos os pacientes", concluem os autores do estudo.

Fontes: Associação Americana de Cardiologia; *Circulation*; Agência Lusa

### PUB

**RESTAURANTE • CHURRASCARIA**  
**BALIZA**

**Serviço Take Away**  
Rua 8 N°471 Espinho  
(frente ao Casino)  
Tel.: 22 734 0220

**SOPEQUENINOS**

Rua 23, N° 342  
Espinho  
T. 22 731 01 06

[www.sopequenos.pt](http://www.sopequenos.pt)

**Junho**  
**DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**

Rua 19, n° 254  
Espinho  
T. 22 732 0524

**BrincaLândia**

# desporto

## SABSEG: QUATRO ANOS DEPOIS DA SUA FORMAÇÃO, FLORGRADE ASCENDE AOS NACIONAIS



O Florgrade Futebol Clube carimbou a promoção aos campeonatos nacionais do futebol português depois de, no último fim de semana, o emblema sediado em Ovar ter vencido o Recreio Desp. Águeda (1-3), e alcançado o título de campeão do Campeonato Sabseg. O feito histórico é alcançado apenas quatro anos depois da formação do clube, e acontece apesar do oponente direto, União

de Lamas, ter vencido, no Comendador, o CD Estarreja, por uns expressivos (7-2). Apesar de ainda não se conhecer o desfecho do embate da jornada anterior entre a Ovarense e o emblema lamacense - que terminou precocemente depois de um adepto da Ovarense ter invadido o terreno de jogo, numa altura em que o União de Lamas perdia por 1-0 - o primeiro e o segundo classificado aparecem

separados por quatro pontos. A Florgrade precisou apenas de quatro minutos para inaugurar o marcador em Águeda, cimentando a sua superioridade depois do intervalo, adicionando dois golos ao marcador. É nessa altura, em que a partida já estava decidida, que o Recreio de Águeda regista o golo de honra, por intermédio do ponta de lança Maks. <sup>DR</sup>

## Natação: "tigres" com quatro finais no XXXIV Meeting Internacional de Coimbra

No passado fim-de-semana, a secção de natação do Sporting Clube de Espinho esteve presente no XXXIV Meeting Internacional de Coimbra, organizado pela Associação Académica de Coimbra, em parceria com a Associação de Natação de Coimbra e a Federação Portuguesa de Natação. O meeting foi realizado no Complexo Olímpico de Piscinas

de Coimbra, com eliminatórias das sessões da manhã e com as finais nas sessões da tarde. Estiveram presentes 326 nadadores, em representação de 63 equipas de Portugal, Espanha, França, Angola e Malawi. O Sporting Clube de Espinho esteve presente com 4 nadadores (3 masculinos e 1 feminino). Rodrigo Rodrigues alcançou a Final A em todas as provas que nadou. Nos 50 e 100m Costas classificou-se em 4º lugar, sendo o melhor português em ambas as provas. Nos 200m Costas ficou também em 4º lugar, sendo o terceiro melhor nadador português. Rodrigo

Rocha alcançou a Final B nos 100m Bruços tendo obtido o 10º lugar. Nos 50m Bruços classificou-se em 24º lugar. Mafalda Cardoso ficou em 18º lugar nos 200m Bruços e 19º lugar nos 50m Bruços. Guilherme Pinto obteve o 27º lugar nos 50m Mariposa, nesta que foi a sua primeira participação num meeting internacional. No final da competição foram alcançadas 4 Finais (três A e uma B) e foram batidos 2 recordes pessoais e 4 recordes do clube: Rodrigo Rodrigues: 50 e 100m Costas (RC Júnior e ABS).

## Boccia: SC Espinho foi o emblema mais medalhado do Campeonato Nacional

O SC Espinho foi o emblema mais medalhado do Campeonato Nacional Individual Masculino e Feminino de Boccia, numa competição que ocorreu em Torres Novas, e na qual

estiveram presentes outras 22 instituições desportivas. Na formação da "Costa Verde", destaque para os três títulos de campeão nacional alcançados por André Ramos na classe BC1 masculina, Ana Correia na classe BC2 feminina, e por Herlander Correia na classe BC5 masculina, e ainda os dois títulos de vice-campeão nacional alcançados por

João Pinto na classe BC1 e Manuel Cruz na classe BC4. Com estes resultados, todos os atletas alcançaram o apuramento para o campeonato nacional absoluto da 1ª divisão nas respetivas classes, que se vai realizar em Coimbra, já nos próximos dias 3 e 4 de junho, aos quais se soma ainda Pedro Moura na 2ª divisão da classe BC2.

## Ginástica: 62º Sarau Anual da Académica já tem data

O 62º Sarau Anual de Ginástica da Associação Académica de Espinho - Professor João Justiniano acontece já no próximo dia 15 de junho, pelas 21h00, no Pavilhão Arq. Jerónimo Reis. Como habitualmente, todas as classes de formação e competição estarão representadas na mostra que, no presente

ano, terá como tema central a Disney. O bilhete poderá ser adquirido por seis euros na secretaria da Associação Académica, ou através do endereço comunica@aaespinho.pt, sendo que as crianças com menos de cinco anos têm entrada livre.

# FUTEBOL POPULAR: JOGO DO TÍTULO INTERROMPIDO JÁ NA COMPENSAÇÃO



A partida de todas as decisões foi interrompida já perto do minuto final. Numa altura em que se cumpriam oito minutos de compensação. Os Leões Bairristas venceram a Novasemente pela margem mínima, quando Renato Pimenta, árbitro do encontro, recolheu aos balneários. Tudo isto após Joel Gonçalves, atleta da Novasemente, ter sido expulso por acumulação de cartões amarelos. Os Leões também já jogavam reduzidos a nove: na segunda metade da partida, Miguel Alves e Miguel Alves também foram expulsos, por acumulação de cartões. A partida será agora objeto de análise pela Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho (AFPCE). À partida para a jornada, a Novasemente ocupava a primeira posição, com 40 pontos; logo abaixo, aparecem os Leões Bairristas, com 39. Na 2ª Divisão, destaque para o já campeão Rio Largo que, para além de ter recebido a taça, venceu em casa o GD Idanha (2-1), com dois golos de Marcelo Silva.

## ASSEMBLEIA MUNICIPAL DE ESPINHO



### EDITAL

#### 3.ª SESSÃO ORDINÁRIA DO ANO 2023

-----José Emanuel Teixeira Carvalhinho, Presidente da Assembleia Municipal de Espinho, em cumprimento das disposições conjugadas da parte final do n.º 1 do artigo 27.º do Regime Jurídico das Autarquias Locais (RJAL, constante do Anexo à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na redação atual) e do artigo 29.º do Regimento da Assembleia Municipal, procede por este meio - à convocação para a **3.ª sessão ordinária** do ano de 2023 desta Assembleia Municipal, que terá lugar no próximo dia **14 de junho de 2023**, com início marcado para as **21h00m**, no **Centro Multimeios de Espinho**.-----

-----Para tal, e sem prejuízo do que vier a ser estabelecido na Ordem do Dia, em respeito do estipulado no n.º 1 do artigo 53.º do RJAL e no n.º 2 do artigo 32.º do Regimento, prevê-se a inclusão na ordem de trabalhos dos seguintes assuntos:-----

1. Assuntos agendados para o período de antes da ordem do dia;
2. Pedido de autorização para constituição de direito de superfície sobre o edifício da Espinho 3 a favor da Academia de Música de Espinho;
3. Proposta de 2.ª Alteração Orçamental Modificativa aos Documentos Previsionais 2023 (Grandes Opções do Plano e no Orçamento da Receita e da Despesa);
4. Projeto de "Regulamento municipal de atribuição de prestações pecuniárias de caráter eventual em situações de carência económica e de risco social";
5. Apreciação de propostas apresentadas pelos membros da Assembleia Municipal que visam prosseguir as atribuições da Autarquia;
6. Aprovação de atas das sessões extraordinárias de 12/04/2023 e 25/04/2023 e da sessão ordinária de abril de 2023;
7. Apreciação da informação escrita da Presidente da Câmara Municipal de Espinho sobre a atividade do órgão executivo e seus serviços.

-----Para constar se publica este e outros de igual teor, que vão ser afixados nos lugares do estilo do concelho.-----

Espinho, 29 de maio de 2023

O Presidente da Assembleia Municipal,

(José Carvalhinho, Dr.)

## Futsal: Silvalde despede-se com vitória; Novasemente "escorrega" no último encontro

Disputaram-se, no fim de semana transato, os últimos encontros da Final de acesso à 1ª Divisão de Futsal do Campeonato Distrital - Silvalde e Novasemente partiam para a jornada já sem nada a perder ou ganhar, com os primeiros lugares já devidamente cimentados pelo Azagães (55 pontos) e também pelo Branca Ativa (50 pontos). Ainda assim, no sábado, o SC Silvalde venceu, fora de casa, o Ossela, de forma expressiva (2-5). A equipa da casa até começou melhor, e inaugurou o marcador logo aos sete minutos; no entanto, aos 19, o Silvalde já tinha consumado a 'cambalota' no resultado com os golos de Armando Sousa (10') e Francisco Oliveira (19'). O Ossela ainda empatou, mas o SC Silvalde não perdoou, e resolveu o encontro na segunda metade, fixando o resultado final. A formação terminou na quinta posição, com 35 pontos. Ainda no sábado, a Novasemente não conseguiu contrariar a ofensiva do Parc B, e acabou por sair derrotada de Pindelo (4-1), na partida de despedida do campeonato. A formação de Anta terminou na terceira posição.

### PUB



Tel.: 22 732 1000

R. 4 540, Espinho



## NATAÇÃO: SC ESPINHO COM 15 PÓDIOS NO III TORNEIO 1ª BRAÇADA

No dia 27 de maio, o escalão Tigres da secção de natação do Sporting Clube de Espinho participou no III Torneio 1ª Braçada, nas Piscinas Municipais de Estarreja, tendo alcançado 15 pódios (oito de ouro, cinco de prata e dois de bronze) e batidos 37 recordes pessoais. A competição estiveram 115 nadadores, em representação de nove emblemas, sendo que os "tigres" estiveram representados por 21 nadadores.

Em destaque estiveram os nadadores Lourenço Maia (Cadete C), por conquistar a primeira posição nos 25m Livres, e o segundo nos 25m Costas; Carolina Silva (Cadete B) ficou

em primeiro nos 25m Costas e 25m Bruços; Luísa Oliveira (Cadete C) classificou-se na primeira posição nos 25m Mariposa e 25m Costas; Tiago Costa (Cadete C) ficou com o primeiro lugar nos 25m Costas; Gustavo Rocha (Cadete C) ficou em primeiro nos 25m Mariposa e 25m Costas; João Silva (Cadete C) alcançou o segundo lugar nos 50m Costas e nos 25m Bruços e 25m Crol; Daniel Oliveira (Cadete C) ficou com o segundo lugar nos 25m Mariposa e 25m Costas; Pedro Gonçalves (Cadete C) registou o segundo lugar nos 25m Bruços; Pilar Fernandes (Cadete B) registou a terceira posição nos 50m Costas.

Já nas provas de estafetas, destaque para os nadadores Carolina Silva, Leonor Ambrósio, Pilar Fernandes e Luísa Oliveira obtiveram a primeira posição nos 4x50m Estilos; os nadadores Lourenço Maia, Manuel Milheiro, Pedro Gonçalves e David Gonçalves ficaram em primeiro nos 4x25m Estilos; as nadadoras Camila Miranda, Rita Rua, Inês Ambrósio e Luana Santos registaram a primeira posição nos 4x25m Estilos; os nadadores Gustavo Rocha, João Silva, Tiago Costa e Daniel Oliveira registaram a terceira posição nos 4x50m Estilos.

## Liga Betclíc: Ovarense não conseguiu travar o Benfica e fica pelas "meias"

O SL Benfica mostrou-se implacável na deslocação do passado dia 25 de maio ao reduto da Ovarense GAVEX, vencendo o emblema vareiro no terceiro jogo da meia-final da Liga Betclíc Masculina (115-44). É o "adeus" da Ovarense à competição, numa partida

em que os "encarnados" entraram a querer resolver cedo. Com parciais de 28-16, 36-7, 31-14 e 20-7, os "encarnados" asseguram a continuidade na prova, numa partida em que alcançaram 63% de eficácia (21/33) da linha de dois pontos, 20 triplos, eficácia total (13/13) nos lances livres, 41 ressaltos, 25 assistências e 22 roubos de bola. No capítulo individual, no emblema da Luz, destaque para as exibições de Toney Douglas (23pts, 6/7 2P, 5res, 3ast, 5rb), Makram Ben Romdhane (15pts, 4/5 2P,

4/4 LL, 7res, 2ast, 6rb), Ivan Almeida (15pts, 5/7 3P, 7res, 3ast, 1rb, 1dl), James Ellisor (14pts, 4/5 2P, 1res, 3ast, 2rb), João "Betinho" Gomes (11pts, 3/5 3P, 5res, 2ast, 1dl) e Aaron Broussard (10pts, 2/3 3P, 1res, 4ast, 1rb). Por seu turno, na Ovarense, Cândido Sá (7pts, 7res, 1rb, 2dl) remou contra a maré. A destacar ainda, apesar da derrota, o grande apoio demonstrado pelos adeptos da Ovarense, à sua equipa, até ao soar da buzina.

### PUB

**bestravel**  
ESPINHO

As suas férias começam na sua agência de viagens  
**Bestravel Espinho**

Visite a nossa Loja  
Situa-se ao lado do tribunal  
Rua 19, N.º 699, 4500-257 Espinho

**Horto da Jú**

Rua 31, n.º 887  
Espinho  
T. 227 310 707  
hortodaju@gmail.com  
f /hortodaju1991

**O Golfinho**  
Marisqueira / Bar/Clube

Tel.: 22 734 4294 Rua 2 N.º 663, Espinho

**Cinanima 23**   
JUNIOR

Vamos celebrar com  
cinema de animação  
- 1 a 4 junho

# DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

Uma seleção de filmes para veres  
com a tua família ou na escola

[www.cinanima.pt/servico-educativo/dia-da-crianca/](http://www.cinanima.pt/servico-educativo/dia-da-crianca/)

