



DIRETOR: HENRIQUE NEVES  
 ANO 46 | N. 2250  
 28 DE JUNHO DE 2023  
 EDIÇÃO DIGITAL  
 SEMANÁRIO



JORNAL REGIONAL DE ESPINHO

**cultura** notícias 5

**da terra** 8, 9 e 10



"TÔTEM" E "MONTE CLÉRIGO" VENCERAM OS MAIS RELEVANTES GALARDÕES DO FEST

POLÊMICA SOBRE A LINHA DE ALTA VELOCIDADE MOTIVA SESSÃO PÚBLICA DE ESCLARECIMENTO EM ESPINHO

# ESPINHO NÃO ACEITARIA VOLTAR A SER "RASGADA" PELOS PLANOS DE REQUALIFICAÇÃO DA LINHA DO VOUGA

**da terra**

6 e 7



PUB



**optivisão**

Comparticipação direta com:  
 Médis, Multicare, SAMS Quadros

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

**Premier**  
 **ópticas**

 OpticalPremierEspinho  
 @opticas.premier

# nascente



## 50 ANOS, 50 ESPETÁCULOS DO TPE: "AUTO DA BARCA DO INFERNO"

No ano de 1983, o TPE estreou na sua "terra natal" uma adaptação da peça "Auto da Barca do Inferno", que foi escrita, em 1517, por aquele que é considerado o "pai" do Teatro português, Gil Vicente. No ano seguinte, em Fanhões, o grupo cénico espinhense levou a palco esta adaptação do texto, feita por Domingos Oliveira, abordando a "realidade nova" do "Portugal de Abril". Carlos Porto, um crítico de teatro no Diário de Lisboa, considerou o

espetáculo como "um dos melhores, dos mais inconvenientes e inventivos" da FESTA 84.

"Este Gil Vicente surge, pois, como um escritor revolucionário, e não vale a pena lamentarmos a incongruência disso já que o teatro é precisamente a arte de dar vida nova ao que parece ser irremediavelmente antigo" – lê-se no artigo. Através de algumas referências da época, o texto de Carlos Porto dá ainda nota das "boas composições

e definições das situações" por parte dos intérpretes, que proporcionaram "um bom nível de representação".

Esta produção de "Auto da Barca do Inferno" foi um texto adaptado e encenado por Domingos Oliveira, com a assistência de António Paiva, que contou com a participação de nove atores e a colaboração de Idalina Sousa, Luís Teixeira, Jorge Santos e Manuel da Rosalina.

### TPE prepara novo espetáculo evocativo das canções de Domingos Oliveira

No próximo dia 21 de julho, às 21h30, a Junta de Freguesia de Espinho vai acolher o novo espetáculo do Teatro Popular de Espinho (TPE): "Canções em Cena". A produção evocativa a Domingos Oliveira propõe visitar algumas das suas canções originais, onde atores e

músicos serão os protagonistas de alguns trechos de peças apresentadas. Integrado nas comemorações do 50.º aniversário deste grupo cénico, "Canções em Cena" propõe recordar e mostrar ao público alguns temas poéticos, mas também jocosos, que Domingos Oliveira escreveu para este grupo, evidenciando a sua diversidade criativa enquanto poeta, dramaturgo, encenador, desenhador e músico. Para esse efeito, os atores do TPE irão dar "nova vida" a cenas marcantes, interpretando pequenos trechos de peças em que

essas canções foram apresentadas, como em "Auto da Barca do Inferno", "Sagui e as Estrelas", "O Mundo às Avessas" e "A Vida de D. Quixote". O evento contará ainda com alguns cantores e músicos, sob a direção musical de Fausto Neves, que acrescentarão um toque musical ao espetáculo evocativo do professor e artista Domingos Oliveira. As reservas dos bilhetes podem ser feitas a partir do dia 2 de julho.

### CINANIMA regista mais de 3500 submissões de filmes de animação

De 1 de Março a 26 de junho, o CINANIMA – Festival Internacional de Cinema de Animação de Espinho recebeu 3785 submissões de filmes de animação provenientes de 123 países dos cinco continentes. As cinco regiões que registam o maior número de

candidaturas foram os Estados Unidos da América (393), representando cerca de 10,3% do total das candidaturas, seguindo-se a França (294 filmes), o Reino Unido (224), a Índia (195) e a China (170). Portugal encontra-se na sétima posição dos países com mais filmes submetidos: 138. Por categoria, a Competição Internacional de Filmes de Estudantes registou 1525 submissões, a Competição Internacional de Curtas-Metragens

(até oito minutos), com 1040, e a Competição Internacional de obras filmicas, entre oito a 16 minutos, 562 filmes. Na vertente nacional, que conta com o Prémio Jovem Cineasta Português até aos 18 anos (56 filmes) e dos 18 aos 30 (47), e ainda o Prémio António Gaio (11), contam-se 114 candidaturas. A 47.ª edição do CINANIMA realiza-se em Espinho entre os dias 9 e 13 de novembro deste ano.

#### 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 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.

# opinião



**Carlos  
Gaio**  
Jurista

## Motivos&Pretextos: São as pessoas, senhor, são as pessoas!

Há uns dias, a propósito de uma reflexão sobre dinâmicas da cidade, partilhei a minha opinião de que, por um lado, temos de deixar de falar da cidade e pensar o concelho, como seu correlativo e continuidade, e que, por outro, o segredo está sempre nas pessoas, são elas que dão vida à cidade e delas surge toda a dinâmica.

Exemplo disso é a Festa do São João de Paramos que, graças à sua Comissão de Festas e a todas as coletividades do concelho e entidades que a ela se associaram, deixou de ser uma tímida festa popular de uma freguesia

à meio caminho entre o Porto e Esmoriz, perdida entre os festejos joaninos de maior dimensão e com maior atenção, e conseguiu transformar-se num evento agregador de milhares de pessoas que, a largos passos, se está a afirmar como uma das festas de verão de referência do nosso concelho.

Para mim, é fácil perceber o segredo das Festas do São João de Paramos, da sua alegria, das muitas luzes que enchem a Rua da Praia, desde a rotunda até à Capela de Nossa Senhora da Aparecida (S. João), da quantidade de barraquinhas que ali estão instaladas, dos nomes que abrilhantam o cartaz, das multidões, dos carros que se estacionam quase até à Nacional, de tudo isso e muito mais.

Tudo começa pela vontade daquela Comissão de Festas e de quem se juntou a ela, nesse sonho de fazer acontecer uma festa desta natureza, mas o resultado final deve-se, também a toda a comunidade, formal e informal, que se juntou a esta festa, desde logo as coletividades que ali montaram banquinha e os agentes económicos que marcaram presença no local, e cujo número, em ambos os casos, se multiplicou grandemente de 2022 para este ano.

É verdade que palavra puxa palavra, ideia solta outra ideia e a de um ano para o outro a festa cresceu, não apenas no cartaz (que

muito contribuiu para mais visibilidade) e na presença no terreno, mas sobretudo na vontade das pessoas, da freguesia, do concelho e de muitos lados aqui à volta, de viver o ambiente especial das Festas de São João de Paramos.

Dizem-me que há mais de 40 anos "O São João era aqui em Paramos... vinham pessoas do Porto e tudo", eu só me lembro de ter crescido a andar nos carrosséis do Rio Largo, que durante muitos anos foi o sinónimo destas festas populares para mim (tirando a fotografia/pagela que estava na parede do quarto em que dormia em casa da minha avó materna, em Vila Real), até que conheci o fenómeno do São João do Porto e me deixei levar pelas marés de multidão e pela folia dos caminhos das Fontainhas até à Foz.

Quanto a festas Espinhenses sempre fui mais cúmplice das da Senhora d'Ajuda (e dos seus matrecos, procissão, concertos e fogo de artifício), mas (tal como na canção do conjunto António Mafra) ganho cada vez mais afeição ao São João de Paramos (com ou sem manjerico). As ditas "festas da cidade" ganharam um adversário de categoria e à altura do desafio e têm muito à aprender com este São João de Paramos que veio para ficar e que nos ensina a todos que são as pessoas que fazem a festa. Que Espinho nunca se esqueça disso!

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



**Aipal**  
Fabrics, Pastries and much more...

**Diariamente até às 03:30h**



# cultura agenda



29 DE JUNHO A 1 DE JULHO - TEATRO  
**"Tang Ping, um Western moderno sobre não ser ninguém"**

**Teatro Carlos Alberto - TNSJ**  
 19h00/21h00

Uma estação de rádio prepara um programa comemorativo de "A Guerra dos Mundos", de H.G. Wells, que pretende refletir sobre o poder dos media. Mas ao longo da produção do evento, os promotores e a equipa contratada não parecem estar sintonizados quanto aos objetivos da iniciativa. Com direção de Ana Vitorino e Carlos Costa, "TANG PING" desenvolve-se em torno de tentativas falhadas para contar uma história. O desejo de recriação de "uma noite de rádio, tragédia e morte" vai transformar o estúdio num campo de batalha, onde cada um tem de escolher entre lutar, render-se... ou desistir.



30 DE JUNHO - CONCERTO  
**Grandes Concertos Virtuosos III**  
**Casa da Música**  
 21h00

Ferruccio Busoni é uma das mais centrais figuras do Modernismo. Pianista virtuoso e professor destacado, coexistem diversas estéticas na sua abordagem. O fascínio pelo século XVIII marcou o seu pianismo e a commedia dell'arte de Turandot materializou-se numa suite e numa ópera. O grande pianista Vadym Kholodenko apresenta, pela primeira vez em Portugal, o Concerto para piano e orquestra de Busoni, obra de grande fôlego e virtuosismo pirotécnico.



30 DE JUNHO - CONCERTO  
**Orquestra Metropolitana de Lisboa/ Christian Lindberg**

**Auditório de Espinho - Academia**  
 21h30

Christian Lindberg é uma referência maior da música dos nossos dias. O virtuosismo de trombonista e a irreverência de compositor e arranjador dão o mote para este concerto. Juntando Lindberg com a Orquestra Metropolitana de Lisboa, saltamos do Romantismo alemão da primeira metade do século XIX aos nossos dias, passando por um arranjo muito especial dos "Quadros de uma exposição". Orquestrados por vários compositores, em que se destaca Ravel, os "Quadros" ganham nova vida através dos olhos de Lindberg. A pintura russa do Romantismo dá o mote para esta inovadora leitura. O seu concertino "Golden Eagle" é um catálogo das possibilidades expressivas do trombone no século XXI, evidenciando o papel do solista numa obra de grande impacto.



1 DE JULHO - WORKSHOP  
**Christian Lindberg**  
**Auditório de Espinho - Academia**  
 10h30 às 12h30

A Associação Portuguesa do Trombone, em parceria com o Festival Internacional de Música de Espinho, tem o prazer em anunciar um dia memorável para todos os apaixonados pelo trombone. No próximo dia 1 de julho de 2023, irá decorrer um workshop com o trombonista Christian Lindberg. Tendo estreado mais de 300 obras para trombone (mais de 90 grandes concertos) gravado mais de 70 CDs solo, tendo um concurso internacional solo criado no seu nome, foi eleito o melhor instrumentista de metais do século XX ao lado de Miles Davis e Louis Armstrong, Christian Lindberg é hoje nada menos que uma lenda viva.

1 DE JULHO A 30 DE SETEMBRO - EVENTO  
**7ª Bienal Internacional de Arte de Espinho**  
**Museu Municipal de Espinho**

A 7ª Bienal Internacional de Arte de Espinho, que irá decorrer entre 1 de julho e 30 de setembro de 2023, assume-se como um evento de referência do Museu Municipal de Espinho, no âmbito das grandes mostras de artes plásticas nacionais e internacionais, tendo-se também afirmado como a "imagem de marca" das Galerias Amadeo de Souza-Cardoso, a valência do Museu dedicada a exposições de arte.



1 DE JULHO - CONCERTO  
**Edmar Castañeda e Orquestra de Jazz de Espinho**  
**Esplanada da Baía - Rua 4**  
 19h00

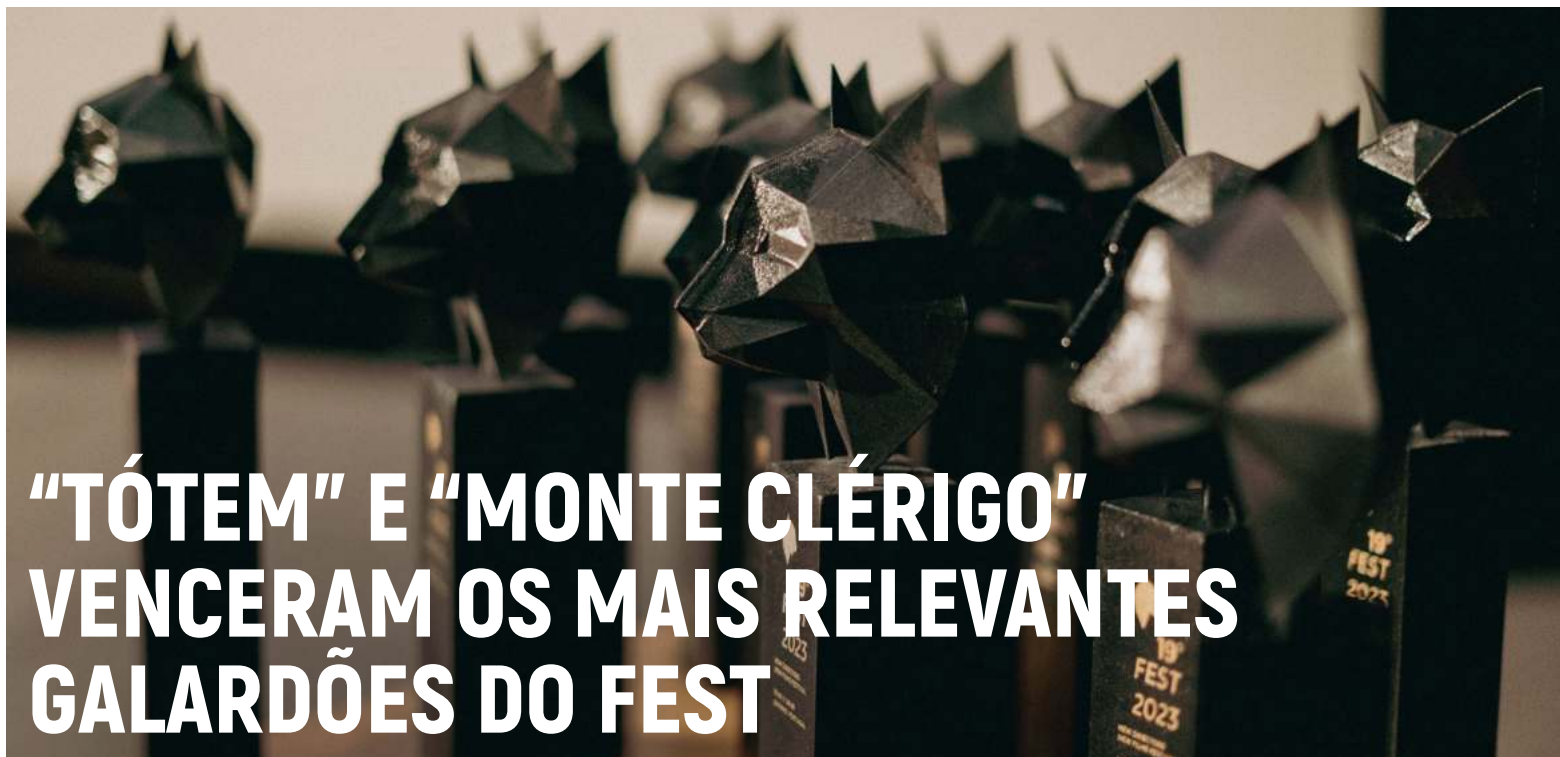
O Mito de Gilgamesh, a primeira grande narrativa da história, já nos falava de um instrumento muito semelhante à harpa. Hoje, quase 5000 anos passados a harpa continua atual nas mãos do improvisador e virtuoso Edmar Castañeda. A música de Castañeda transcende todas as fronteiras e ao lado das grandes lendas vivas do jazz consegue fundir de forma sublime as tradições da América Latina, em particular da sua Colômbia Natal, com o vocabulário jazzístico mais contemporâneo. Castañeda, acompanhado pela Orquestra de Jazz de Espinho, vai interpretar o seu opus mais recente em Espinho.



2 DE JULHO - CONCERTO  
**Fabio Biondi**  
**Auditório de Espinho - Academia**  
 18h00

Johann Sebastian Bach escreveu obras emblemáticas para violino solo. As suas partitas e sonatas marcaram uma época e transformaram a nossa forma de abordar esse instrumento. A primazia da melodia é conciliada com uma abordagem polifónica e harmónica em obras de grande inventividade. O contraste de atmosferas, a influência da ópera e o contexto do baile foram misturados por Bach, que os filtrou num estilo próprio. A síntese do Barroco tardio cruza géneros, estilos e geografias numa abordagem instrumental que junta rigor e liberdade. Fabio Biondi é uma referência na interpretação da música do Barroco e do Classicismo. Neste concerto, leva-nos por uma viagem por obras canónicas do repertório para violino compostas pelo mestre de Leipzig.

# cultura notícias



## “TÓTEM” E “MONTE CLÉRIGO” VENCERAM OS MAIS RELEVANTES GALARDÕES DO FEST

O filme “Tótem”, de Lila Avilés, conquistou o Lince de Ouro, e “Monte Clérigo”, de Luís Campos, foi galardoado com o Grande Prémio Nacional do FEST – Festival Novos Realizadores Novo Cinema. A decorrer desde 16 de junho, o certame, que exibiu 240 filmes, realizou, no passado domingo, a cerimónia de encerramento e o anúncio do palmarés com uma dezena de prémios e outras tantas menções honrosas para ficção, documentário, animação e experimental. O Lince de Ouro foi atribuído à longa-metragem de ficção “Tótem” de Lila Avilés (México/Dinamarca/França), que acompanha 24 horas de experiências de vida, morte e perda, segundo um comunicado da organização, com as justificações do júri. “When it Melts” (Bélgica), de Veerle Baetens, sobre a controvérsia dos traumas de infância e a forma como definem a vida adulta, recebeu uma menção honrosa nesta categoria.

No cinema nacional, o Grande Prémio foi atribuído a “Monte Clérigo” de Luís Campos, um filme sobre o olhar do cinema e a sua relação com o mundo que o rodeia, e houve

menções honrosas para “Cura#1”, de Joana Peralta, sobre a expressão artística feminina, e “Aplauso”, de Guilherme Daniel, pela capacidade de “transformar um simples gesto num ato político”. Na categoria de documentário, o Lince de Ouro foi para “Paradise”, de Alexander Abaturon, sobre uma comunidade que luta sozinha pela sobrevivência, enquanto “Man Caves”, de Céline Pernet, recebeu uma menção honrosa pela “coragem no foco das mais variadas formas de masculinidade, revelando os oprimidos, sem julgar, mas também sem indulgência”, segundo a justificação do júri.

O Lince de Prata na ficção foi atribuído a “Heat Spell”, de Marie-Pier Dupuis, escolhido “pela forma como retrata um lado mais negro da infância com recurso a uma excelente direção de arte e fotografia, tudo unido por uma espantosa representação da criança protagonista”, segundo o júri, que atribuiu ainda uma menção honrosa a “Live” de Mara Tamkovich. Na categoria da animação, o Lince de Prata foi para “Searching Heleny” (Brasil), de Esther Vital, “um original e poderoso

retrato de um período doloroso do passado brasileiro”, e houve menções honrosas para outros filmes, nomeadamente “Swallow flying to the south”, de Mochi Lin, e “This will not be a festival film” de Julia Orlik.

No cinema experimental, o Lince de Prata coube a “True Bug”, de Tuisku Lehto, “uma inesperada e visualmente rica exploração dos habitantes do planeta”, e também foram entregues menções honrosas a “Follicular images”, de Ludivine Large-Bessette, e “Rotterdam, don’t leave us”, de Guido FG Jeurissen. O Lince de Prata para documentário foi para “Hardly working”, de Total Refusal, sobre o mundo digital, com menções honrosas para “Squid fleet” de Will N. Miller, “Dilemma of modern sex simulation”, de Charlotte Bevilacqua. A longa-metragem “Crows are white”, de Ahsen Nadeem recebeu o Prémio do Público, que também premiou a curta-metragem “Will you look at me”, de Shuli Huang. Dos 240 filmes de 58 nacionalidades que foram exibidos, 183 estiveram em competição nesta 19.ª edição.

### Sons da lusofonia prestes a protagonizar o “Festa” em Ovar

Está a chegar o “Festa”: o festival que, a 8 de julho, promete tomar conta do parque urbano de Ovar, e trazer até ele os mais pertinentes e atuais sons da lusofonia. Aliás, é precisamente esse o propósito que a edição do ano presente se compromete a cumprir: o de prestar homenagem à palavra cantada em português, e às sonoridades oriundas dos quatro cantos do Mundo, onde a língua de

Camões é mãe. Entre as 15h00 e as 19h00, a animação musical acontecerá dispersada por dois palcos: o Palco Verde, e o Palco Rio. No Palco Verde estarão nomes como Mão Verde, um projeto de Pedro Geraldês (ex-Linda Martini) e Capicua, pelas 16h00; duas horas depois, tomará o palco o projeto nortenho Retimbrar, cuja criação musical bebe do que mais de tradicional e histórico existe na música portuguesa. Pelas 17h00, e já no Palco Rio, ocorrerá o concerto cantor e compositor luso-brasileiro Luca Argel, que está já há mais de dez anos radicado em Portugal. Serão os

cabo-verdianos Monte Cara a encerrar a animação nestes primeiros dois locais, pelas 19h00. Às 21h30 inaugura-se o Palco Festa, e logo com a fadista Ana Moura. Uma hora e meia depois, será Selma Uamusse a trazer a fusão moçambicana entre o jazz, soul e o rock. A noite encerra com DJ Batida, e com especial enfoque nos ritmos angolanos. Para além da oferta musical, existe um programa pensado para as famílias, que poderá ser frequentado entre as 15h00 e as 19h00, com vários jogos e oficinas.

# da terra



## ESPINHO NÃO ACEITARIA VOLTAR A SER “RASGADA” PELOS PLANOS DE REQUALIFICAÇÃO DA LINHA DO VOUGA

A Câmara Municipal de Espinho não compreenderia se a cidade voltasse a ser “rasgada” para atender às necessidades de prolongamento da Linha do Vouga, e não se quer “perder em debates intermináveis ou soluções utópicas” em torno da matéria, mas sim garantir que o traçado tem futuro. Por ocasião do I Encontro Internacional Ferroviário de Espinho, realizado na passada quinta-feira, 22 de junho, na Praça do Progresso, a Presidente da Câmara Municipal de Espinho, Maria Manuel Cruz, destacou estes “dois princípios indispensáveis” para o desenvolvimento da Linha. “Em primeiro lugar, tem de haver futuro para a Linha do Vouga. Não nos podemos perder em debates intermináveis, nem em soluções utópicas, que coloquem em risco a janela de oportunidade que temos para salvar o Vouguinha. Cada dia que passa com a linha nestas condições representa uma perda de atratividade, e um passo em frente no caminho que conduzirá ao seu encerramento definitivo. Em segundo lugar, independentemente daquela que venha a ser a solução encontrada para o futuro do Vouguinha, não abdicaremos de salvaguardar os interesses de Espinho e dos espinhenses, nomeadamente no que respeita ao reforço, consolidação e integração urbana. Depois de quase 25 anos em que a cidade se debateu com as consequências do enterramento da Linha do Norte, e num momento em que finalmente esses trabalhos estão em fase de conclusão, ninguém compreenderia que se voltasse a rasgar a cidade” - sublinhou.

No Encontro - que decorreu no âmbito da iniciativa “À Volta do Vale das Voltas”, da Associação de Municípios das Terras de Santa Maria (AMTSM) - a autarca focou-se também

na ligação entre o Vouguinha e a cidade. “O Vouguinha teve um papel fundamental na história do concelho de Espinho. Aliás, poucos municípios em todo o país terão uma ligação histórica com a ferrovia como tem Espinho. Como este projeto teve oportunidade de lembrar, nem a praia nem o concelho sabem ainda ao certo quanto devem ao caminho de ferro do Vale do Vouga” - descreveu. Maria Manuel Cruz elencou também algumas daquelas que deverão ser as prioridades da reabilitação em estudo: será “fundamental” garantir um acesso rápido à Área Metropolitana do Porto (AMP) e uma interação “eficiente” com a Linha do Norte; corrigir o traçado atual e reduzir os tempos de viagem; modernizar o material circulante e estudar a integração do sistema Andante. “Apesar de todas as debilidades que condicionam o Vouguinha, mais de 600 mil passageiros continuam a utilizar a linha anualmente, que tem potencial para ser um verdadeiro veículo de desenvolvimento e de transformação das dinâmicas de mobilidade em toda a região. Não foi por acaso que escolhemos este local [Praça do Progresso] para a realização do primeiro encontro internacional ferroviário de Espinho. Daqui, não há como não testemunhar o avançado estado de degradação da estação Espinho-Vouga, um sinal inequívoco da necessidade de avançar urgentemente, e de aproveitar os fundos e ferramentas de funcionamento disponíveis. Saúdo por isso a inclusão da requalificação da Linha do Vouga no plano nacional ferroviário e no programa nacional de investimentos 2030, relembrando que em 2011 havia sido fixada a desativação do serviço de passageiros nesta linha” - concluiu.

### “A Linha do Vouga está num estado que nos deve envergonhar a todos”

Presente na sessão através dos canais digitais, Frederico Francisco, secretário de Estado das Infraestruturas, deu nota das características “únicas e especiais” da Linha do Vouga, para depois concluir que o estado atual do traçado deve ser causador de “vergonha”. O responsável deixou a garantia de que o Governo está “empenhado” em manter a integridade da linha entre Espinho e Aveiro, elencando que as melhorias deverão passar pela “eletrificação da via” e também pela colocação de “material circulante mais moderno e confortável”. A eletrificação do traçado será levada a cabo de forma “faseada”, sendo que o troço entre Espinho e Oliveira de Azeméis deverá ser o primeiro a ser intervencionado neste âmbito. “Todos queremos que esta Linha tenha futuro, e nem sempre foi assim. Já existiu a expectativa de que, mais tarde ou mais cedo, a Linha do Vouga viesse a encerrar. Hoje, todos afirmamos que a Linha do Vouga vai ter futuro. É isso que o Governo quer. Poderão existir diferenças no que concerne aos pormenores técnicos, mas estamos unidos na ideia” - firmou. Frederico Francisco focou também a sua atenção no acesso dos tripulantes à Linha do Norte em Espinho, que passou a exigir uma caminhada de algumas centenas de metros, e destacou-o como “um dos principais problemas a resolver”. O responsável frisou também que a reconversão da atual Linha para a bitola ibérica seria “tecnicamente muito difícil”, e

que o aumento da velocidade de circulação não está dependente desta conversão, mas sim da implementação de melhorias e correções no traçado. Apesar de todos os avanços e recuos na matéria, os números continuam a impressionar, e a justificar a viabilidade da Linha do Vouga enquanto serviço de transporte de passageiros. "É importante frisar que a Linha do Vouga transporta perto de 600 mil pessoas por ano - o que isto nos diz é que se nós, com este nível de serviço, conseguimos atrair este número de passageiros, qualquer melhoria que implementemos resultará necessariamente num incremento do número de passageiros. E o Governo continua empenhado em fazer com que este projeto 'ande para a frente"' - reiterou.

## "O enterramento da Linha do Norte prejudicou seriamente a procura pela Linha do Vouga"

O Movimento Cívico pela Linha do Vouga (MCLV) afirma que os técnicos da Infraestruturas de Portugal (IP) estão a estudar o prolongamento da Linha do Vouga até à estação principal de Espinho em estilo de metro de superfície, que seguiria pelo lado poente da Praça do Progresso, e deixaria de passar na estação de Espinho-Vouga, passando a fazer o seu trajeto por um novo apeadeiro, criado junto à zona Sul da Feira de Espinho. Em declarações ao Maré Viva, o coletivo disse já ter apresentado um pequeno esboço daquela que seria a solução "mais simples" para a reposição da interface da Linha do Vouga com a Linha do Norte: o prolongamento da linha nos cerca de 400 metros que separam os dois locais, também em estilo de metro de superfície, junto à estrada do lado nascente da Praça do Progresso, até à estação principal, o que permitiria a manutenção da circulação dos comboios na estação de Espinho-Vouga. "Quer uma, quer outra solução, são no nosso entender bastante válidas para resolver um erro gravíssimo que se cometera com o enterramento da Linha do Norte ao não se acautelar a reposição da interface com a Linha do Vouga, o que prejudicou seriamente a procura pela sua utilização. Sabemos que existem algumas vozes discordantes deste tipo de solução, temendo por um eventual impacto negativo que a presença do comboio à superfície possa voltar a ter no centro da cidade. Aproveitamos, assim, para sossegar quem duvida destas soluções, pois prolongar a linha em estilo de metro de superfície, dota o centro da cidade de Espinho de uma infraestrutura semelhante às que existem nas grandes cidades europeias. Aliás, não é preciso ir muito longe, bastando ver como o concelho vizinho de Vila Nova de Gaia foi capaz de entregar na perfeição o Metro do Porto em plena avenida da República. Em termos turísticos, poderá ser também um atrativo bastante diferenciador para a cidade



DR

espinhense" - firma o MCLV.

Há quase 12 anos a defender os interesses da Linha do Vouga, o MCLV concorda que a requalificação do traçado aconteça pela bitola métrica. "Os motivos que nos levam a defender esta bitola vão mais além da preservação histórica e do potencial turístico que lhe é adjacente, pelo facto de ser a única linha com estas características em funcionamento em Portugal. Na verdade, a manutenção da bitola métrica é a solução mais vantajosa a todos os níveis, pois permitirá uma requalificação mais rápida e com um custo substancialmente mais baixo quando comparado com a mudança para a bitola ibérica" - sublinha, e continua - "Aproveitamos para alertar que a Linha do Vouga atravessa zonas densamente povoadas e industrializadas, o que torna uma requalificação prevendo alteração de bitola praticamente inviável, quer do ponto de vista financeiro, quer do ponto de vista técnico e ambiental. Para alterar a bitola, seria necessário que o atual canal ferroviário tivesse espaço para tal, mas isso não se verifica, pelo que seriam necessárias inúmeras expropriações e demolições de edifícios habitacionais e industriais para alcançar esse espaço. É importante referir também que caso a bitola fosse alterada, a linha dificilmente serviria as localidades por onde passa atualmente".

Para o MCLV, o Governo "já mostrou mais empenho" na requalificação da Linha, lembrando que, enquanto o Ministério das Infraestruturas foi tutelado por Pedro Nuno Santos, foram-se assistindo a "alguns avanços", nomeadamente com o processo de recuperação de algum material circulante (2019) e mais tarde, já em 2022, com a renovação de via que decorreu entre Oliveira de Azeméis e Santa Maria da Feira. "Desde aí, quer parecer-nos que os trabalhos, quer de recuperação de material circulante, quer de renovação da via, simplesmente estagnaram. Neste momento já deveriam estar a decorrer os trabalhos de renovação do troço

central, entre Oliveira de Azeméis e Sernada do Vouga, mas apesar da empreitada já ter sido lançada a concurso público, ainda não iniciou. Além disso, a renovação do troço entre Santa Maria da Feira e Espinho também já deveria estar a decorrer, mas, no caso desta empreitada, ainda não existe sequer concurso público. Como podem o Governo e Frederico Francisco justificar 'empenho' quando se verificam tantos atrasos? Deixamos a questão" - interrogam.

O Movimento considera que o plano faseado para a recuperação dos vários troços da Linha está "relativamente bem elaborado", mas nota que "está claro para todos" que a empresa pública "não está a conseguir cumprir" com o calendário previsto. Reconhece ainda ser "fundamental" que os municípios estejam "alinhados" em aceitar e concretizar o que ficará definido pelo Plano Ferroviário Nacional. "Durante a discussão pública, que terminou em Fevereiro, alguns municípios defenderam a mudança para a bitola ibérica, outros a manutenção da bitola métrica e, no final, acabaram todos, pelo menos os que fazem parte da AMTSM, a assinar uma moção que apela a uma rápida intervenção na linha por uma ligação mais cómoda em direção ao Porto, sem estar anexada a qualquer uma das bitolas, remetendo a decisão final para os técnicos especializados. Na nossa opinião, para que a modernização seja efetivamente rápida, é imprescindível a manutenção da bitola atual e esperamos que os municípios que não estejam tão de acordo com essa ideia, não decidam criar mais entraves" - anseia o MCLV. A requalificação terá "sempre" de começar com as renovações de via, seguidas do "aumento do parque de material circulante", que poderá passar pelo aluguer de um número mais alargado de comboios a diesel ao estrangeiro. O MCLV anseia também que seja concretizado o prolongamento da Linha até à Praia da Barra ou até à Universidade de Aveiro, facto que se traduziria "no grande culminar" do projeto de modernização.

# da terra



## PCP/ESPINHO RECORDA FERREIRA SOARES, 81 ANOS DEPOIS DO SEU ASSASSINATO

A Comissão Concelhia de Espinho do PCP irá levar a efeito uma homenagem a António Carlos Ferreira Soares, o médico e dirigente do partido que padeceu às mãos da PVDE/PIDE. A sua memória será lembrada com uma romagem ao cemitério de Nogueira da Regedoura, marcada para a próxima terça-feira, 4 de julho, pelas 18h00. A iniciativa contará com a presença de Sandra Pereira,

deputado do PCP ao Parlamento Europeu. Tinha 39 anos quando partiu. A publicação "Avante!" descreve o seu homicídio numa edição de agosto de 1942, num artigo dedicado aos crimes do fascismo. O jornal relata que o então conhecido como "médico dos pobres" foi encurralado, numa cilada montada pela PVDE, que terá resultado na sua morte. Ferreira Soares foi um destacado

quadro do PCP, membro do Comité Regional do Douro. Forçado à clandestinidade, foi ajudado pelo povo de Nogueira da Regedoura, que durante anos lhe assegurou abrigo e comida. Respondia a estes gestos com solidariedade, prestando apoio médico gratuito à comunidade.

ARQUIVO

### Festas São Pedro D'Espinho arrancam já amanhã

Entre os dias 29 de junho e 3 de julho, as Festas São Pedro D'Espinho voltam a trazer a animação e festejos dos santos populares para junto da Capela de São Pedro. As festas abrem amanhã, com uma arruada do Ritmare (grupo de percussão do Colégio de Lamas), pelas 17h00; duas horas depois, acontece

a Eucaristia em Honra de São Pedro e São Paulo e, já à noite, pelas 20h30, terá início um serão de Fados. Na sexta-feira, a animação musical ficará ao encargo do grupo Tekos, pelas 22h00; no sábado, a Rusga de São Pedro de Espinho protagoniza uma arruada e um musical em palco, pelas 20h30. Pelas 23h00, Rui Porto e a sua banda sobem ao palco, e a noite terminará com o tradicional fogo de artifício. No domingo, a animação começa mais cedo: pelas 09h00, a Banda de Música

do Concelho de Espinho protagoniza uma arruada e um concerto; às 16h30, acontece a tradicional procissão e bênção ao mar; pelas 19h00, Ricardo Fidalgo & All Stars erguem uma jam session, e a noite termina ao som de Cláudia Martins & Minhotos Marotos. Na segunda, último dia de celebrações, os protagonistas serão o quarteto Ritmar, e também a banda Remédio Santo.

### Celebrações da Nossa Senhora do Mar acontecem no início de agosto

As festas da Nossa Senhora do Mar acontecem entre os dias 5 e 8 de agosto, e trazem quatro dias de animação musical e celebrações religiosas a Espinho. No primeiro dia, a Rusga da Nossa Senhora do Mar inaugura

o programa festivo, pelas 20h00; uma hora depois, atua a Fanfara de Vilar de Andorinho, seguida pelos Iniciadores. No dia 6 de agosto, as danças da Associação de Desenvolvimento do Concelho de Espinho (ADCE) atuam pelas 15h00; a animação musical regressa à noite, pelas 22h00, com Manuel Campos; à meia-noite terá lugar o tradicional fogo de artifício e, meia hora depois, é Joel quem tomará as rédeas do palco. No domingo, dia 7 de agosto, a Banda Musical de S. Tiago de Silvalde dá

mote aos festejos, pelas 08h00 e, duas horas depois, dará lugar à fanfara dos Bombeiros Voluntários do Concelho de Espinho. Às 11h00 acontece a Missa Solene em honra da Nossa Senhora do Mar; à tarde, pelas 17h00, poderá assistir à procissão com bênção ao mar; à noite, a animação musical encerra com o grupo Fusiforme. Na segunda-feira, último dia do programa, poderá assistir às atuações do Expresso 86 (21h30) e também de Jorge Guerreiro, pelas 23h30.

### Silvalde comemora o 20º aniversário de elevação a vila

Silvalde está prestes a celebrar o 20º aniversário de elevação a vila. As comemorações arrancam já este sábado, 1 de julho, com o hastear das bandeiras

(09h00) na Junta de Freguesia, que se fará acompanhar pela Banda S. Tiago de Silvalde. Uma hora depois será inaugurada a exposição de trabalhos dos alunos da Escola Básica nº2 de Espinho, no mesmo local, e também inaugurada a feirinha de artesanato, na praia "Pau da Manobra". Pelas 16h30, terá lugar uma eucaristia em memória dos

autarcas silvaldenses falecidos, e também uma romagem ao cemitério. Na sexta-feira, dia 7 de julho, a Marinha de Silvalde acolhe o Conjunto Albatroz, pelas 21h30. No sábado, 8 de julho, pelas 21h30, acontece a sessão solene comemorativa, na Junta de Freguesia de Silvalde.



# POLÉMICA SOBRE A LINHA DE ALTA VELOCIDADE MOTIVA SESSÃO PÚBLICA DE ESCLARECIMENTO

A linha ferroviária de Alta Velocidade é o assunto que está a marcar a atualidade na União de Freguesias de Anta e Guetim. Se, por um lado, há quem considere que "há trabalho a ser feito", por outro, o autarca local entende que as "preocupações legítimas", mas prematuras, da população local, se devem ao "fait divers político" que a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira montou com a sua tomada de posição. Entre críticas e sugestões, o vice-presidente da Infraestruturas de Portugal irá reunir-se com a autarquia espinhense, a 12 de julho, estando previsto realizar-se uma futura sessão de esclarecimento aberta à população sobre o assunto.

"O cenário é mau demais para o território". É desta forma que Alfredo Rocha, ex-autarca da Junta de Freguesia de Guetim, interpreta o projeto da linha férrea que poderá ocupar uma parte significativa da "pequena área geográfica" de Guetim. Entre uma série de impactos ambientais, sociais e culturais - que também a Junta da União de Freguesias de Anta e Guetim já elencou-, Alfredo considera ser "necessário" as entidades competentes esclarecerem e informarem a população.

"É uma situação que está a criar mal-estar nas famílias, principalmente nas que têm a sua habitação comprometida. Saber que a casa será demolida e que vão ser indemnizados não é suficiente. É necessário esclarecer e informar a população sobre o que está em causa" - afirma o antigo autarca, ao apontar como hipotéticas soluções a subida da linha férrea "para nascente" ou o prolongamento do túnel previsto, de forma a "minimizar os impactos". Nuno Almeida, atual presidente da Junta da União de Freguesias de Anta e Guetim, considera mesmo "desnecessário" o atravessamento da nova ferrovia no concelho de Espinho e diz que a Junta de Freguesia "nunca foi auscultada" neste processo e tampouco estava a par do desenvolvimento do projeto da Infraestruturas de Portugal (IP). "Fomos apanhados de surpresa, mas ainda há todo um processo a ser feito. O projeto ainda

não existe e, embora entenda os impactos e as preocupações da população, nós não temos muitas mais informações neste momento" - explica ao Maré Viva.

Alfredo Rocha, que também faz parte do grupo ambiental "Amigos da Ribeira do Mocho", fez saber que a Câmara Municipal de Espinho e dois elementos da Junta da União de Freguesias de Anta e Guetim terão levado as suas preocupações à sessão pública de esclarecimento, que decorreu na Biblioteca Municipal Almeida Garrett, no Porto, a 6 de junho. No entanto, o presidente da União de Freguesias de Anta e Guetim, que afirma ter estado presente nessa sessão e na de 5 de junho, em Ovar, esclarece que a tónica da discussão incidiu apenas sobre o estudo e o futuro do impacto ambiental do projeto ferroviário que visa ligar Porto e Lisboa em pouco mais de uma hora. "Como se sabe, foram apresentadas duas soluções, mas ainda não há uma definição concreta nem milimétrica do que vai ser afetado. Aliás, se este estudo de impacto ambiental for reprovado, terá que ser tudo redefinido", clarifica o presidente da Junta da União de Freguesias.

## Nuno Almeida acusa a Câmara da Feira de ter assumido uma "posição política hipócrita"

Quanto aos caminhos de ferro, Nuno Almeida relembra que o período de auscultação às câmaras municipais para o desenho do processo terá começado algures entre 2020 e 2021 - o momento em que considera que deveriam ter sido apresentadas soluções e sugestões. E, a respeito desse contexto, o autarca socialista acusa a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira de ter assumido uma "posição política hipócrita". "O que a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira fez há tempos foi um 'fait divers político'. Assumiram a sua preferência pela solução B e empurraram este assunto para Espinho.

Isso criou um 'sururu' entre as populações, que provocou preocupações legítimas, mas tudo isto ainda é muito prematuro. No meu entender, essa posição política foi hipócrita: fizeram um ponto político que só serviu para preocupar a população local. O que dá a entender é que se calhar estiveram este tempo todo a dormir. Espero que isso não tenha acontecido em Espinho" - afirma.

À parte das lides políticas, Alfredo Rocha prevê que o futuro para os habitantes da Rua do Rameiro, em Guetim, não seja risonho, se o projeto avançar nos moldes previstos: "Vai ser terrível para aquelas pessoas que, na sua maioria, são idosas. As entidades competentes têm de esclarecer estas pessoas o mais rápido possível para que este 'stress' comece a ser minorizado. Eu não sou contra o progresso, mas estamos a falar de pessoas idosas que ficam realmente muito preocupadas com estas situações. Já em outros tempos foi assim...". No próximo dia 12 de julho, o vice-presidente da IP, Carlos Alberto João Fernandes, irá reunir-se com a autarquia espinhense para debater "este e outros assuntos do interesse comum". Está também prevista uma sessão pública de esclarecimentos, aberta à população, em data e local ainda a definir.

PUB



## OVAR RESPONSABILIZA O MINISTÉRIO DO AMBIENTE "POR QUALQUER CATÁSTROFE" QUE ACONTEÇA NO FURADOURO



Num ofício remetido à Secretaria de Estado do Ambiente, o Presidente da Câmara Municipal de Ovar, Salvador Malheiro, responsabiliza "diretamente" o Governo e o Ministério do Ambiente por qualquer situação que coloque em risco as pessoas e bens no Furadouro. Na missiva, remetida na passada segunda-feira, 26 de junho, o autarca recorda a visita de Hugo Pires, secretário de Estado do Ambiente, ao concelho em abril passado, evidenciando ter sido possível, na altura, constatar "o avançado estado de degradação"

em que se encontra a defesa aderente da Praia do Furadouro. Esta fragilidade, visível "em toda a sua extensão", é particularmente evidente na zona central/sul, com "rombos que estão a colocar em risco a infraestrutura e a própria segurança da marginal". "Ora, face ao perigo eminente, foi assumido por Vossa Excelência, assim como pelo Senhor Vice-presidente da Agência Portuguesa do Ambiente (APA) - bem conhecedor do local e do estado da respetiva defesa aderente pelo menos desde dezembro de 2021, (e que de

ano para ano nos tem prometido resolver o problema) -, que num curto espaço de tempo e antes da época balnear de 2023 (10 de junho) iria a APA proceder a uma intervenção, de emergência, ainda que de pequena monta, para colmatar os efeitos imediatos da continuada degradação da infraestrutura aderente. De boa fé, confiámos em Vossa Excelência e transmitimos esta informação à população de Ovar. Infelizmente, constatamos agora e perante o que nos é reportado pela APA, através da ARHC, que fomos enganados" - salienta, no documento, o edil. Salvador Malheiro destaca ainda que a Câmara "tem estado sempre" do lado da resolução dos problemas das pessoas de Ovar, "substituindo-se muitas vezes ao Governo". "Esta atitude tem sido transversal nos vários domínios da ação governativa, desde a Educação à Saúde, passando pela Ação Social e pela Proteção Civil. Cria Vossa Excelência que, a partir de agora, esta disponibilidade estará condicionada e, neste caso em concreto - proteção da costa -, sobretudo na Praia do Furadouro, responsabilizaremos diretamente o Governo e o Ministério do Ambiente por qualquer situação que coloque em risco pessoas e bens. A partir de agora, e apesar de mantermos disponibilidade para o diálogo, em Ovar, de uma vez por todas, terá o Governo que assumir as suas responsabilidades" - conclui o autarca.

## Câmara da Feira destina 1,4 milhões para apoiar a Cultura

Cerca de 50 agentes culturais do território- associações e artistas independentes- participaram esta segunda-feira, dia 26 de junho, na sessão de esclarecimento que a Câmara Municipal promoveu (via zoom) centrada no PAC - Programa de Apoio à Cultura, Medida 1 (Criação Local). As candidaturas para submissão de projetos culturais e criativos a este programa de apoio estão a decorrer até 31 de agosto. Criar uma personalidade cultural única e distintiva para Santa Maria da Feira, estimulando a criação, programação e promoção artística, investindo em projetos culturais de referência e potenciando o diálogo entre o território e os seus públicos, a acontecer na sua localidade, foi o tema

principal da sessão de esclarecimento. O apoio previsto para os projetos apresentados quer por pessoas coletivas, quer por pessoas singulares (Medida 1) totaliza 200 000 euros. Mas o autarca responsável pela pasta da Cultura, Gil Ferreira, avançou que, no triénio 2023-2025, "estão previstos, no orçamento municipal, 1,4 milhões de euros a atribuir, por concurso, no âmbito das três medidas distintas do PAC: Apoio à Criação Local, Apoio à Programação e Apoio a Atividades Pontuais". Esta antecedência na calendarização permitirá que sejam estabelecidas relações de planeamento e desenho de projetos com as forças vivas da comunidade, nomeadamente as organizações educativas (agrupamentos escolares) e entidades do sector social (IPSS), promovendo a relação entre as artes, a educação e a intervenção social. "Foi necessário, este ano, acertar o cronograma das medidas

do PAC para que possamos sincronizar todas as propostas numa agenda de programação agregadora do território, para efeitos de uma comunicação eficaz e mobilizadora da participação cultural das comunidades", acrescentou o autarca. A submissão de projetos/candidaturas ao PAC, Medidas 1, 2 e 3, decorre até 31 de agosto, 31 de julho e 15 de outubro, respetivamente, através do portal do associativismo, sendo posteriormente avaliados por um júri maioritariamente externo à Câmara Municipal. Para Gil Ferreira, a consistência do perfil de formação académica e percurso profissional dos elementos do júri, bem como a diversidade representativa que garantem, demonstra por um lado a "maturidade do PAC e, por outro lado, a garantia de isenção e pluralidade na avaliação das candidaturas".

PUB



Parabéns  
**SÓ PEQUENINOS**  
CRIANÇAS E MAMÃS  
**20º aniversário**

Rua 23, N.º 342  
4500-240 Espinho  
Tel. 934 248 600

[sopequeninos.pt](http://sopequeninos.pt)

**bestravel**  
Espinho

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

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

# o explicador



## O QUE É O BRUXISMO, E POR QUE É QUE ACONTECE?

Não, o bruxismo não tem nada que ver com bruxas ou algo parecido. A palavra é de origem grega "brychein" e significa ranger os dentes. O bruxismo é entendido como o ato de apertar ou ranger os dentes de forma repetitiva, mas também existe bruxismo sem o contacto dentário, como são exemplo alguns hábitos involuntários como morder a língua ou manter o maxilar fixo e rígido. Estes comportamentos podem acontecer durante o dia ou à noite, mas, por norma, é durante o período noturno que os casos de bruxismo são descobertos por quem dorme ao lado da pessoa que range os dentes involuntariamente.

O bruxismo pode ser classificado consoante o momento em que acontece: quando a pessoa está acordada falamos de "bruxismo de vigília"; quando a pessoa está a dormir designa-se de "bruxismo do sono". Mas, normalmente, o bruxismo ocorre nas duas situações: quem range ou aperta os dentes durante a noite, também o faz durante o dia.

### Quais são os sintomas ou sinais a que devo estar atento?

Nem todos os indícios estão na boca, embora a maioria seja prevalente aí. Nesse sentido, deverá estar atento se:

- ranger ou apertar os dentes com força;
- a língua e as bochechas interiores estiverem marcadas ou mordidas;
- os dentes estiverem desgastados ou fraturados;
- houver feridas nas gengivas;
- notar restaurações, coroas ou implantes a abanar frequentemente;
- os dentes estiverem a desalinhar já em idade adulta;
- sentir dor ou desconforto nos músculos da face;

- sentir dores de cabeça;
- ouvir estalidos ou sentir dores na articulação temporomandibular, assim como se tiver dificuldade em abrir a boca ou houver uma limitação do movimento;
- ressonar ou tiver apneia de sono.

### E o que é que está a provocar isto?

De acordo com as fontes consultadas, na maior parte dos casos, o bruxismo deve-se à ansiedade, stress, distúrbios neurológicos ou do sono, excesso de café ou pelo efeito de alguns medicamentos (por exemplo, alguns antidepressivos).

### Mas qual é o problema com o bruxismo?

Ranger os dentes durante o sono pode prejudicar a nossa saúde, pois influencia a qualidade do sono e poderá provocar dores de cabeça, de ouvidos e até fraturas nos dentes. Em casos mais graves e não tratados, pode inclusive levar a bloqueios da abertura da boca e a tensão nos músculos da cabeça, das costas e do pescoço.

### Isto é algo que acontece a toda a gente?

Segundo a CUF, estima-se que o bruxismo afete cerca de 40% das crianças (no bruxismo do sono), sendo que a prevalência diminui com o passar dos anos e na idade adulta (22% a 30% no bruxismo de vigília e 8% a 16% no bruxismo do sono).

### Desconfio ou sei que tenho bruxismo. Há tratamentos?

Para dissipar todas as dúvidas, deve con-

sultar um médico para lhe ser realizado um diagnóstico clínico através da identificação dos sintomas e a consequente realização de exames. Cada pessoa é um caso diferente, podendo haver várias causas e tratamentos individualizados para tratar o bruxismo. Ainda que não exista um "tratamento universal", algumas soluções passam por diminuir a intensidade do bruxismo, através da prescrição de medicamentos para a ansiedade, psicoterapia, exercícios ou técnicas de relaxamento, goteiras oclusais, promover a "higiene do sono" ou reduzir o consumo de cafeína, tabaco e álcool.

### Atenção!

Os filhos de pais com bruxismo são mais suscetíveis de serem afetados com esta situação, embora não haja evidência de marcadores genéticos.

Fontes utilizadas: Rádio Zig Zag e [www.cuf.pt](http://www.cuf.pt)

PUB

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

# espaço cidadão

## PORTUGUESES ESTÃO ENTRE OS PRINCIPAIS ENTUSIASTAS DAS VIAGENS AÉREAS LOW-COST

### VIAGENS AÉREAS LOW COST, UMA DESCOLAGEM DESLUMBRANTE

O crescimento das viagens aéreas low cost é sem dúvida o mais impressionante de todos os sectores onde este conceito se desenvolveu. Embora as companhias aéreas de low cost representassem apenas 5% do

mercado global em 2001, estão em vias de deter a maioria do mercado, com uma quota combinada de 45% (Fig. 33).

Fig. 33 / Contexto

Quotas de mercado do low cost no sector aéreo de 2001 a 2020



Fonte: OAG Schedules Analysts; CAPA Center for Aviation

No começo de 2022, quando a subida de preços ainda estava no início e a guerra na Europa não era uma realidade, 58% dos portugueses tencionavam comprar produtos e serviços relacionados com viagens e lazer nos 12 meses seguintes. Um ano depois, segundo o Observador Cetelem Consumo Low-cost 2023, 63% dos portugueses revelam ter renunciado a compras relacionadas com viagens e lazer, uma circunstância que se repete um pouco por todo o continente europeu, com 59% dos inquiridos dos 15 países Europeus onde se realizou o estudo a afirmarem ter renunciado a despesas com tempos livres e férias no último ano.

Para 2023, a mesma percentagem de portugueses manifesta o desejo de viagens e lazer (58%), no entanto apenas 16% afirmam com certeza de que concretizarão as suas compras neste domínio. 42% indicam que provavelmente as farão e 38% irão evitá-las. Já 54% dos europeus preveem gastos em viagens e lazer em 2023 – sendo que 20% têm a certeza de as realizar e 34% indicam que provavelmente o farão.

### Low-cost como alternativa e necessidade

Segundo os consumidores inquiridos pelo Observador Cetelem Consumo Low-cost

2023, a renúncia a certo tipo de produtos ou serviços prende-se em grande parte com o preço, cada vez mais central na tomada de decisões. Para combater este dilema, o low-cost apresenta-se cada vez mais como uma alternativa e necessidade para os consumidores para protegerem o seu poder de compra.

Em Portugal, 51% dos consumidores consideram que a oferta de low-cost está bem desenvolvida e abrange diversos sectores, ainda assim menos do que noutros países, de acordo com a avaliação média feita pelos europeus (60%). As viagens aéreas é um dos sectores que os portugueses (58%) e europeus (61%) mais associam a este mercado, com 30% dos portugueses a afirmarem que atualmente estão a dar mais preferência a esta oferta do que há um ano.

### A expansão do mercado das viagens aéreas low-cost

Entre 2001 e 2020, a nível global, o setor das viagens aéreas low-cost aumentou exponencialmente, sendo o mais impressionante crescimento entre os setores low-cost, tendo em conta que em 2001 representava apenas 5% do mercado global. Em 2020, apresentou uma quota combinada de 45%.

Este é também um dos poucos setores

em que se verifica que os consumidores com rendimentos elevados optam por não pagar mais por um serviço, como um voo de pequeno ou médio curso de curta duração, privilegiando as opções low-cost. Entre as principais razões estão a perceção de uma garantia de boa satisfação, com a maioria dos portugueses inquiridos a indicar que tenciona recorrer mais vezes no futuro por sentirem que estão a pagar um preço justo.

Em Portugal, 55% dos consumidores opta por low-cost em viagens aéreas. Outros 45% optam por transportes terrestres low-cost. Já no setor hoteleiro, 52% optam por hotelaria a preços mais baixos, com 42%, 44% e 41% respetivamente a nível europeu. No que diz respeito ao transporte ferroviário e rodoviário, frequentemente utilizados também pelos consumidores para se deslocarem nas suas férias, 34% dos europeus consideram que a alternativa low-cost se encontra bem desenvolvida nos seus países. O mesmo não se verifica em termos de hotelaria e alojamento, com 52% dos europeus a referir que estes setores não se encontram bem desenvolvidos.

### Fator preço prevalece sobre a qualidade

No segmento das viagens aéreas, o preço assume maior relevância face à qualidade e à marca. Em Portugal, a diferença é de 24 pontos percentuais, com o preço (59%) a assumir uma prevalência sobre a qualidade (35%). Só 6% dos portugueses afirma que o seu critério principal de escolha é a própria marca. A nível europeu, a diferença entre o preço (48%) e qualidade (38%) é menor, cerca de 10 pontos, com 14% dos europeus a referir que o seu critério de escolha é a marca.

Ainda de acordo com o estudo, em Portugal, a companhia aérea de baixo custo Ryanair está entre as marcas que melhor simboliza o low-cost. Com uma classificação de 14%, é também a marca líder no setor das viagens aéreas citada, de forma espontânea pelos europeus, como a que melhor aplica o conceito de low-cost. Segue-se a Easyjet, com 7%.

Fonte: relatório Observador-Cetelem.

# desporto



## GABRIEL CONCEIÇÃO CONSIDERADO O JOGADOR DO ANO DE ANDEBOL DE PRAIA

JURE ERZEN

Atleta português venceu na categoria de Andebol de Praia, nos EHF Excellence Awards, que se realizaram em Viena, nesta segunda-feira, e galardoaram os melhores do ano. Na categoria de Andebol de Praia, Gabriel Conceição, de Portugal, e Maria Assunção Batista Portero, de Espanha, foram eleitos "Jogadores do Ano" e receberam o Prémio de Excelência da Federação Europeia de Andebol (EHF). Com apenas 18 anos, Gabriel Conceição, central de 18 anos do FC Gaia, e jogador de voleibol de praia pelos espinhenses Tigres, foi um dos principais jogadores da seleção portuguesa de Andebol de Praia no BH EHF EURO 2023, ajudando Portugal a alcançar o quarto lugar, o melhor resultado de sempre da equipa em competições internacionais. De relembra que no Campeonato da Europa, realizado na Nazaré, Gabriel Conceição foi considerado o MVP da prova. A cerimónia inaugural dos

Prémios de Excelência da EHF, distinguiu os melhores jogadores da época 2022/23, Katrine Lunde, sete vezes vencedora da Liga dos Campeões, duas vezes Campeã Olímpica e Mundial e seis vezes Campeã Europeia com a Noruega, foi nomeada a MVP da época nas competições femininas. Esta época, a guarda-redes noruega conquistou o Women's EHF EURO 2022 com a Noruega e a Liga dos Campeões com o Vipers Kristiansand.

Em masculinos, o dinamarquês Simon Pytlick recebeu o prémio MVP da época, o lateral esquerdo de 22 anos venceu o IHF World Championship 2023 com a Dinamarca em janeiro e fez parte da equipa All-Star da competição e, a nível interno, com o GOG, chegou aos quartos de final da Machineseker EHF Champions League. Também houve direito a uma nomeação de "Rookie of the Season", com Domen Makuc do Barça e Pauletta Foppa

do Brest Bretagne Handball a receberem o prémio. 56 jogadores das competições masculina e feminina foram nomeados para os Prémios de Excelência da EHF, mas apenas um de cada posição foi eleito o melhor, as sete posições de jogo e o melhor defensor foram votados por jogadores, treinadores, meios de comunicação social selecionados e adeptos, com os votos de cada grupo a representarem 25% do resultado global. Katrine Lunde e Simon Pytlick receberam o maior número de votos dos quatro grupos de intervenientes. Na posição de lateral direita feminina e após a conclusão da votação, Nora Mørk e Ana Gros receberam o mesmo número de pontos de votação, o que fez com que ambas as jogadoras recebessem o Prémio de Excelência da EHF.

## XXXI Festival de Natação do SC Espinho marcado para este fim de semana

A secção de natação do SC Espinho levará a efeito o XXXI Festival de Natação do Clube, agendado para o próximo sábado, 1 de julho, pelas 16h00, na Piscina Municipal de Espinho. A competição comportará um mini-torneio

de natação pura e adaptada, exibições de natação artística e ainda entrega de prémios referentes à época desportiva de 2022/2023, bem como agradecimentos a patrocinadores e entidades.

## Leões Bairristas consomem a "dobradinha" com a conquista da Supertaça de Futebol Popular

Os Leões Bairristas levantaram a Supertaça do Futebol Popular, depois de terem sido superiores ao Cantinho da Ramboia nas grandes penalidades (4-2, depois de empate a "uma bola" nos 90 minutos), triunfo que chega depois da conquista do título de campeão na 1ª Divisão da Associação de Futebol Popular

do Concelho de Espinho (AFPCE). O Cantinho da Ramboia até entrou melhor no encontro e, logo aos trinta segundos, William Branco inaugurou o marcador; no entanto, apenas cinco minutos depois, Leandro reestabeleceu a igualdade no marcador. Estes seriam os únicos golos do encontro, que acabou decidido pela eficácia na hora de marcação das grandes penalidades. Os Leões Bairristas falharam apenas um dos penáltis de que dispuseram, e contaram com Kinó, Fausto, Diogo Silva e Eduardo Pinhal para confirmar a vinda do troféu para o Bairro Piscatório.

PUB



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





## BOCCIA: SC ESPINHO TERMINA A ÉPOCA COM A CONQUISTA DE MAIS UM TÍTULO NACIONAL

A última prova do quadro competitivo nacional de boccia decorreu em Lourosa – Santa Maria da Feira, nos passados dias 24 e 25 de junho, na qual o SC Espinho/Câmara Municipal participou, com a sua equipa BC1/BC2, constituída por João Pinto, André Ramos e Ana Catarina Correia e pelo par BC4/BC5 – Herlander Correia e Manuel Cruz. O destaque terá de ser conferido à equipa BC1/BC2, que se sagrou campeã nacional, alcançando assim um título inédito para o clube. A formação venceu todos os jogos que disputou, com momentos de jogo muito positivos. Prova disso é que no total de 30 parciais disputados em todos os jogos, perdeu apenas sete,

dando provas de consistência. Ainda assim, o jogo da final, contra a equipa do FC Porto, foi disputado. Também em bom plano esteve o par BC4/BC5, constituído pela primeira vez por dois atletas do SC Espinho. Numa competição com um formato “todos contra todos”, a equipa de Espinho teve apenas um desaire pela margem mínima contra o par do SC Braga; no entanto, essa derrota acabaria por ser decisiva ao empurrar os tigres para o segundo lugar da classificação final, tornando-se assim vice-campeões nacionais em pares BC4/BC5. Estes resultados concluem um longo ano competitivo para os atletas que integram a modalidade de

boccia no SC Espinho e que integram o projeto de desporto adaptado promovido pelo Município de Espinho. Para Ana Catarina Correia e André Ramos, a época ainda vai ser um pouco mais longa, já que ambos estão pré-convocados para participarem no campeonato da Europa, em Roterdão no próximo mês de agosto. Assim sendo entram, agora, numa fase importante na preparação dessa prova. Quanto aos restantes atletas, este é o tempo de descomprimir, colaborar na preparação dos seus colegas e avaliar o trabalho realizado ao longo do ano para que se possa devidamente preparar a nova época desportiva.

### Fábio Paquete é o novo técnico do Sport Clube Dragões Sandinenses

Fábio Paquete, que na época transata liderou a equipa sénior do SC Espinho, depois de ter passado 16 anos no comando técnico da formação, é o novo treinador do Sport Clube Dragões Sandinenses. O anúncio foi

feito pelo clube gaiense, através das redes sociais. Os Dragões Sandinenses figuram na Divisão de Elite da Associação de Futebol do Porto, e terminaram a época na 13ª posição, dois lugares acima da despromoção.

### SC Esmoriz prepara as celebrações do 91º aniversário

O SC Esmoriz prepara-se para celebrar 91 anos de existência, que serão assinalados no dia 7 de julho, com um jantar marcado para as 20h30. As reservas poderão ser efetivadas na secretaria do clube. Para além do jantar,

acontecerá ainda uma Noite de Fados, na qual participarão os artistas Carlos Baldaia, Cristina Moleira, Tonecas Pereira (na guitarra portuguesa) e António Soares (na viola).

PUB

Tel.: 224 951 894  
Rua 23 Nº50 4500 – 802 Espinho

### Ciclismo: GD Ronda em bom plano nas três horas Non Stop em Lobão

O atleta da secção de atletismo do GD Ronda, Inácio Pinho, venceu, na categoria Masters 55, as três horas Non Stop, em Lobão, prova integrada no Campeonato de Resistência das Terras de Santa Maria. Na competição, marcada pelo percurso desafiador e também pelas altas temperaturas, o atleta terminou no 23º lugar na geral. No passado fim de semana, o GD Ronda participou ainda nos Campeonatos Nacionais de Masters de ciclismo, em Reguengos de Monsaraz, sendo

que cinco dos seus sete atletas participantes acabou por abandonar a prova por dificuldades físicas ou respiratórias, tais eram as temperaturas que se faziam sentir no local. Carlos Martins, um dos poucos resistentes, concluiu os 131 quilómetros do percurso, e cruzou a linha de meta no 11º lugar no escalão de Elites. Já nos Masters/35, Filipe Santos Terrano foi o 18º melhor no escalão. Para além destes ciclistas, representaram ainda o GD Ronda José Costa, João Jesus, Hélder Magalhães, Cristiano Sousa e André Melo, que contaram com o suporte técnico de Viktor Zakarin, e do diretor desportivo Néelson Rodrigues.



## TRAMPOLINS: SANTIAGO RAMOS TRAZ OURO PARA ESPINHO E CONFIRMA PRESENÇA NOS MUNDIAIS

Santiago Ramos, atleta de seccção de trampolins da Associação Académica de Espinho (AAE), conquistou, no passado dia 25 de junho, a medalha de ouro no Duplo Minitrampolim e também a medalha de prata em Trampolim Individual. O galardão chegou no âmbito da competição "Sporting All Around Cup", que aconteceu no Pavilhão João Rocha, em Alvalade. Esta conquista confirma a presença do atleta dos mundiais das três especialidades da modalidade, incluindo Trampolim Sincronizado. O ginasta prepara-se, assim, para envergar as cores da bandeira nacional pela segunda vez, em Birmingham. Na prova participaram ainda Diogo Cabral (5º lugar), Bruno Oliveira (8º lugar) e João Pinheiro (10º lugar). Paralelamente a esta prova, aconteceu ainda o primeiro Campeonato Nacional Universitário de Trampolins. Na competição, o treinador Pedro Rocha conquistou, por equipas, a medalha de ouro, e fica assim na história como um dos primeiros vencedores.

## Natação: SC Espinho com 13 pódios no Campeonato Regional de Verão

A seccção de natação do SC Espinho participou, no sábado, no Campeonato Regional de Verão de Infantis/Cadetes A, tendo alcançado 13 pódios (dois de ouro, quatro de prata, sete de bronze) na prova, e ultrapassado 27 recordes pessoais. Em destaque esteve a

nadadora Francisca Branco (Infantil A), ao ter-se sagrado campeã regional nos 200m Mariposa, e ainda vice-campeã regional nos 100m Livres, tendo ainda alcançado a terceira posição nos 100m Mariposa, e o sexto lugar nos 200m Livres. Em bom plano estiveram ainda os nadadores Adriana Trindade, Guilherme Martins, Mariana Azevedo, Nádir Rosário, Oleksandr Sadonvikove e Sofia Santos, por terem alcançado pódios nas

provas em que participaram. O Campeonato Regional de Verão de Infantis/Cadetes A foi organizado pela Associação de Natação de Aveiro (ANCNP), e aconteceu nas Piscinas Municipais de Castro D'Aire. Presentes, estiveram 163 nadadores, em representação de 14 emblemas. O SC Espinho fez-se representar por dez atletas.

## Atletismo: Tozé Castro vence a Corrida de S. João Pereira em Argoncilhe

Tozé Castro, atleta da EV-Peraltafil (formação de atletismo de Espinho), venceu, no passado fim de semana, a Corrida de S. João Pereira, em Argoncilhe. Destaque também para Ana Oliveira, que garantiu a segunda posição na geral feminina. Esta foi uma das três competições em que a formação participou no passado fim de semana, tendo

ainda percorrido os trilhos da Milha de Viana do Castelo, e também no Grande Prémio de Atletismo Alberto Bastos, em Vale de Cambra. Tozé Castro voltou a destacar-se em Viana do Castelo, com um quarto lugar no escalão M35. Já em Vale de Cambra, foi a vez de Hélder Pires brilhar, ao assegurar um quarto lugar.

## Dança: Academia de Dança de Espinho prepara a 3ª Gala de Verão

A Academia de Dança de Espinho está a ultimar os preparativos da 3ª edição da Gala de Verão, iniciativa marcada para os dias 22 e 23 de julho, no Centro Multimeios de Espinho, e cujas receitas reverterão a favor da seccção de Dança Desportiva do SC Espinho. No evento participarão as turmas de Danças de

Salão babies, crianças, Latin Girls, Danças de Salão social avançadas, Latin Fit iniciadas/intermédias/avançadas, Latin Fit Senior Ladies, Latin men, Exibição Intermédios e Avançados, Competição e Solo Girls. Os bilhetes têm o custo de dez euros e já estão à venda no Auditório Nascente.

PUB

**Horto da Jú**  
Rua 31, nº 887  
Espinho  
T. 227 310 707  
hortodaju@gmail.com  
/hortodaju1991

**TATTOO PIERCING**  
HELLO SAILOR  
TATTOO PARLOR  
**RUA 33 N340**  
**ESPINHO 917 366 503**

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

**50** anos

**TPE**

**TEATRO POPULAR  
DE ESPINHO**

# Canções em Cena



**Estreia**

**21 julho | 21h30** sex

**Junta de Freguesia  
de Espinho**



**Nascente**  
Cooperativa de Ação Cultural