



DIRETOR: HENRIQUE NEVES
 ANO 46 | N. 2251
 5 DE JULHO DE 2023
 EDIÇÃO DIGITAL
 SEMANÁRIO



JORNAL REGIONAL DE ESPINHO



cultura notícias 5

da terra 6,7,8 e 9

EVA RESENDE VENCE O GRANDE PRÉMIO DA 7ª BIENAL INTERNACIONAL DE ARTE

ANTA E GUETIM REJEITA OS DOIS TRAÇADOS DA LAV, COM ABSTENÇÃO DO PSD

ADRIANO MENDES: O CAMPEÃO DO MUNDO QUE PARTIU DE ESPINHO PARA DOMINAR O ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

na primeira
 pessoa

10 e 11



PUB

POR UMA AUDIÇÃO QUE É UM
ESPETÁÁÁACULO00!



JÁ ABRIU A NOVA LOJA
AUDITIV

RUA 23 Nº364,
 4500-142 ESPINHO
 918 731 944

MARQUE A SUA
 AVALIAÇÃO AUDITIVA
GRÁTIS 800 917 282



nascente



50 ANOS, 50 ESPETÁCULOS DO TPE: "A VIDA DE D. QUIXOTE"

O desenho foi feito por Domingos Oliveira para estudo dos adereços e figurinos.

A rubrica do Teatro Popular de Espinho (TPE) desta semana recua até ao ano de 1986 para recordar a encenação de "A vida de D. Quixote". O espetáculo estreou a 29 de março, tendo sido apresentado a 31 de janeiro do ano seguinte, na freguesia de Anta; a 2 de maio no primeiro Festival de Teatro da Beira Interior, em Belmonte, e na cidade de Espinho a 5 e 6 de junho de 1987.

No sentido de recordar a representação desta peça, Jorge Mendonça, que participou no espetáculo enquanto ator, partilha o seguinte relato:

"[O espetáculo] D. Quixote, foi levado a cena no ano de 1986, pelo T. P. E. Uma peça adaptada por António José da Silva e encenada por António Paiva. Um espetáculo de teatro deslumbrante, a começar pelos adereços concebidos: um elmo com uma

meia lua estilizada, cavalo? só cabeça branca, armaduras cobrindo partes do corpo, lança feita de uma longa vara de pau... ilhas feitas em pasta de papel colocadas nas respetivas cenas com um efeito fantástico, tudo com uma subtileza soberba.

Depois a dança dos corpos, progredindo no caminho, a busca de encontrar o mundo perfeito. O mundo de D. Quixote, onde nos fazia rir do que era menos plausível, mas com premissas sérias de justiça. Lembro-me de muito jovem dar corpo a essa personagem, cheio de orgulho por o tentar encarnar. Como se também eu conquistasse o mundo.

Muitos momentos inesquecíveis em diálogos com os outros personagens, principalmente com o escudeiro Sancho Pança... Alguns ficaram gravados em todos os que participaram nesse espetáculo. Tudo

isto faz parte do meu espólio de vida como cidadão. Desde então fiquei com grande vontade de ler a obra integral de Miguel Cervantes, o verdadeiro D. Quixote de Lá Mancha!

Na minha opinião, D. Quixote é uma caricatura, uma sátira em prosa, a mais espantosa sátira do mundo. Sentindo no seu traço aquele ímpeto deformante ditado por uma espécie de ódio, que nos dá um velho louco, magro ridículo, usando viseiras de papelão amarrado com guitas. Entretanto essa caricatura, precisamente por ser assombrosa, retrata aos nossos olhos um esplendor humano. Todo ele é uma invetiva contra os livros de cavalaria...", lê-se na nota de Jorge Mendonça.

Programa "Crianças Primeir^o" encerra ano letivo com apresentação de curtas-metragens

Nos últimos dois dias do mês de junho, o programa "Crianças Primeir^o" fez a apresentação pública das curtas-metragens realizadas no ano letivo de 2022/2023 - o "Patolino" e a "Festa das Sopas" -, encerrando assim o ano letivo. A estreia do "Patolino", uma curta-metragem realizada pelos alunos do 4.º ano da Escola Básica de Silvalde, decorreu na Escola Secundária Dr. Manuel Gomes de Almeida, onde a biblioteca se preencheu de olhares

curiosos para assistir a esta produção. Já os alunos do 4.º ano da Escola Básica do Outeiro, pertencente ao Agrupamento Sophia de Mello Breyner, deram a conhecer a curta "Festa das Sopas" no Salão Paroquial de Serzedo.

Estas duas obras fílmicas, produzidas por alunos do 4.º ano de escolaridade, contaram com a colaboração e acompanhamento das professoras e realizadoras de cinema de animação Carolinha Bonzinho e Inês Costa.

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 Rita Betânia

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 Ação 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



**Rita
Betânia**
Professora

Estamos em época de muito

Estamos em época de muito... uma intensa oferta e abundância de gente em todo o lado. As feiras medievais e recriações históricas são cada vez mais uma moda que não passa de moda. São, sem dúvida, uma boa opção no que toca a eventos onde cabem todos, onde todos se sentem bem e que garantem um dia bem passado independentemente das idades. Tendo sempre sido fascinada por recriações históricas onde sou transportada para outros contextos, cada vez vou mais apreensiva para uma feira medieval e semelhante. É que é cada vez mais difícil sentir a genuinidade do contexto para os quais nos prometem

transportar.

Passar informação histórica e criar uma envolvimento cuidada para que o visitante se sinta a participar numa viagem ao passado, repleta de mistérios, perigos, intrigas e outras peripécias à escala de uma feira popular parece um contrassenso. Mas é sempre em larga escala que estes eventos são organizados, o que dificulta seriamente essa experiência! Compreendo que não seja fácil e que a maioria de quem as visita não esteja virado para detalhes. Mas para outros como eu, chega a ser frustrante. Não importa se é feira medieval, pirata ou viking - ou medieval ibérica viking - o hidromel, o sabonete artesanal e o crepe no fogo nunca faltam. Fico sempre a pensar no quão duvidoso é que encontremos sempre o mesmo tipo de produtos nos mercadinhos históricos. O mesmo tipo de oferta musical, os figurinos que tanto vestem o pirata como o viking - tirando uma pala aqui e acrescentando um chifre acolá. Mas, vá, admito que, rigores à parte, pode até ser ligeiramente reconfortante - assim como é reconfortante que haja sempre a fartura e o carrocel na festa popular.

As barraquinhas exibem produtos que, muito a custo, aludem aos produtos usados ou consumidos à época... expostos de forma

muito criativa e sedutora, por quem vive numa época em que o marketing comanda as manobras! Já para não falar que num mercadinho ou numa feira (uma feira do livro então, é um excelente exemplo disso) esperamos encontrar algo que nos vai surpreender, que não encontramos nas lojas e a preços mais em conta do que numa loja online - e isso nunca acontece. Há localidades em que o contexto histórico podia não dar um filme, mas dá certamente um grande evento, de vários dias de duração, porque havendo criatividade, bom investimento e sabendo "vender bem o peixe" do pouco se faz muito! E isso é bem meritório. Para além da Viagem Medieval em Terras de Santa Maria, que decorre este ano de 2 a 13 de agosto, irá decorrer o evento "Arouca - história de um mosteiro", de 19 a 21 de julho em Arouca e a Feira Medieval de Coimbra, de 2 a 13 de agosto. Vivam as feiras e mercados de recriação histórica, que nos fazem honrar o património, material e imaterial, investigar, reviver, reinventar e relembrar, seja qual for a localidade, seja qual for o tema. Que se tornem cada vez mais fortes e identitárias - e, já agora, progressivamente mais rigorosas e autênticas.

PUB INST

a maré chega por correio

Assine já
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



6 A 9 DE JULHO - TEATRO

"Cratera"

Teatro São João

19h00/21h00

"Cratera" retoma a pesquisa iniciada por André Braga e Cláudia Figueiredo em "Climas", espetáculo coproduzido pelo Teatro Nacional São João em 2016. No centro deste novo projeto encontramos as propostas da Geopoética e de autores como Michael Taussig ou David Abram, que trazem o debate das questões ecológicas para um plano mais micro, ligado às pessoas, à sua sensibilidade e imaginário. A paisagem vulcânica - fecunda e ao mesmo tempo arrasadora - é o território de pesquisa eleito. "As ideias de taça, de útero, de rumores, de línguas estranhas, de imaginários intemporais, têm qualquer coisa de babelico que nos seduz." Cratera coloca em relação a dança, o teatro, o som e o vídeo. Para a construção desta transdisciplinar "dramaturgia da paisagem", procuram-se pontos de encontro entre a respiração topográfica, a etnoficção e os arquivos biográficos inscritos no corpo de cada um.



7 A 9 DE JULHO - LITERATURA

Feira do Livro de São João da Madeira

Praça Luís Ribeiro

12h00

A Feira do Livro de S. João da Madeira está agendada para os dias 7, 8 e 9 de julho de 2023, na Praça Luís Ribeiro. A Feira conta com a presença de editoras e livreiros, oferecendo um programa cultural focado em momentos de incentivo à leitura e na promoção do livro e dos autores. Para além de apresentações de livros, conversas com escritores, oficinas de escrita criativa, sessões de autógrafos, o programa oferece sessões de contos para crianças e famílias, oficinas, espaço infanto-juvenil e animação.



7 DE JULHO - LITERATURA

"Os padres desterrados"

Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva

18h30

Crónica consagrada às ideias e pensamento da sociedade portuguesa de inícios do século XX, este livro traz a lume a questão da transformação da vida mental e social portuguesa no seguimento da proclamação da República de 5 de Outubro de 1910, através de um acontecimento histórico antinatural, estranho ao corpo pátrio, que representou o culminar de um longo processo de desnacionalização cultural e de laicização da sociedade portuguesa. Escrevendo numa prosa de sabor camiliano e vincada mordacidade queirosiana, Bruno Oliveira Santos socorre-se da realidade local de Espinho e de uma panóplia de personalidades históricas - nacionais e estrangeiras -, para narrar a violenta perseguição religiosa de que foi vítima a Igreja Católica em Portugal, na sequência da tomada do poder por uma elite republicana divorciada do ethos e fundo religioso do povo português.



7 DE JULHO - CONCERTO

The King's Singers - 49º FIME

Auditório de Espinho - Academia

21h30

Fundados em 1968, os King's Singers são um agrupamento proeminente na música a cappella. A sua extensa e premiada discografia reflete uma carreira cheia de sucessos. O humor que marca a abordagem descomprometida do grupo sobressai, neste concerto, intitulado "Wonderland". Aqui, assinalam o centenário de nascimento do vanguardista húngaro György Ligeti, apresentando os Nonsense Madrigals, obra baseada nos personagens únicos de Lewis Carroll. Escrita para os King's Singers, mostra a irreverência dos autores e dos intérpretes. Os conhecidos de Alice misturam-se com obras renascentistas e canções bem conhecidas, num programa aliciante. Música, humor e maravilha num concerto muito especial.



9 DE JULHO - TEATRO REVISTA

"Olha que duas!"

Casa da Criatividade - S. João da Madeira

17h00

"Olha que duas!" é liderada pelas veteranas Florbela Queiroz e Natalina José, duas das maiores vedetas do teatro de revista. Esta revista à portuguesa apresenta diversas rúbicas onde se mistura a crítica social e política, a sátira, o humor e a atualidade, como é o caso das apanhadas (mulheres de banqueiros presas pelas ações dos maridos), das dissolvidas (deputadas que perderam o mandato), ou do jejum inexistente (um senhor obeso que aderiu a uma dieta estranha), entre outros momentos de gargalhadas. Além da graça e do riso, o fado marca presença nas jovens vozes. Fados "orelhudos" e um medley de fados antigos são grandes destaques durante o espetáculo. Com um guarda-roupa luxuoso e atrativas projeções, este espetáculo tem todos os ingredientes para honrar a história da Revista à Portuguesa.



9 DE JULHO - CONCERTO

Camerata Bern & Ilya Gringolts - 49º Fime

Auditório de Espinho - Academia

18h00

A Camerata Bern é um agrupamento de referência na música erudita. Fundada em 1962, apresenta-se sem maestro e com a colaboração de grandes solistas. Na longa carreira, afirmou-se pelo rigor e inovação, marcando o panorama internacional. Nesta noite, o convidado será o violinista Ilya Gringolts, um artista com um magnetismo muito próprio. O virtuosismo, a tradição e o vanguardismo aliam-se num programa apaixonante. Obras do jovem Mendelssohn e uma versão única do "Concerto para Violino" de Max Bruch são apresentadas com obras marcantes de grandes compositores menos conhecidos do século XX, como Mieczysław Weinberg e Grażyna Bacewicz. Para completar uma grande noite, ouviremos um andamento de Szenen, obra encomendada, pela Camerata Bern, à compositora e violinista Gabrielle Brunner.

cultura notícias

EVA RESENDE DISTINGUIDA COM GRANDE PRÉMIO DA 7.ª BIENAL INTERNACIONAL DE ARTE DE ESPINHO



"Palimpsest", de Eva Resende, foi a obra que conquistou o reconhecimento do júri da 7.ª edição da Bienal Internacional de Arte de Espinho. A pintura da artista, natural de Nogueira do Cravo (Oliveira de Azeméis), foi distinguida com o Grande Prémio "Cidade de Espinho", no valor de 3500 euros, pelo processo de representação ligado a uma lógica de arquivo, da memória, da linguagem escrita e pela técnica de manufatura pictórica da imagem. Nesta edição foram ainda distinguidos a pintura "The Pool", de Ricardo Passos, e "Calçada II", da autoria de Ana Ferreira.

Com mais de 240 candidaturas de artistas de várias regiões do Mundo, a 7.ª Bienal Internacional de Arte de Espinho foi inaugurada no passado sábado, 1 de julho, e reúne a seleção de 52 obras dispostas na Galeria Amadeo de Souza-Cardoso, do Museu Municipal de Espinho. Eva Resende, Ricardo Passos e Ana Ferreira foram premiados com 3500, 2500 e 2000 euros, respetivamente, e terão agora as suas obras integradas no espólio do Museu

Municipal de Espinho.

Na pintura "The Pool", de Ricardo Passos - distinguida com o Prémio Bienal Internacional de Arte de Espinho - o júri salientou "a qualidade e a composição da obra numa grelha narrativa, embora fragmentada, com uma componente poética, num tratamento formal entre o recorte da paisagem de um lugar, por exemplo, de uma janela enquanto lugar de intimidade". Já na obra de Ana Ferreira, intitulada "Calçada II", foi relevada a "prática de desenho como objeto escultórico no espaço de espetador" e pelo título remeter para a "ideia poética de itinerário, da qual apenas se conhece uma parte, dado o tratamento formal do objeto".

O júri de seleção, composto pela presidente da Câmara Municipal de Espinho, Maria Manuel Cruz, pelo diretor do Museu Municipal de Espinho, Armando Bouçon; pela curadora, professora e investigadora de Arte Contemporânea Helena Mendes Pereira, pelo curador de Arte Contemporânea, João Silvério, pela

diretora do Museu Zabaleta - Miguel Hernández, Rosa Valiente e pelo artista plástico, que venceu a 6.ª edição desta iniciativa, Diogo Nogueira, atribuiu ainda cinco menções honrosas às obras:

- "Sem Título" - Josefina Dias;
- "Paisagens Cinzentas" - Neide Carreira;
- "Leva-me este recado ao cais" - Samuel Ornelas;
- "(de)CODE" - Susana Chasse;
- "Anémons Brancas" - Setas Ferro.

A exposição, que estará patente até 30 de setembro no Museu Municipal de Espinho, contou com a atuação da Academia de Dança de Espinho e com a música-ambiente a cargo do professor Francisco Seabra. O programa deste ano da Bienal Internacional de Arte de Espinho contempla ainda as mostras "O Mais Íntimo Quotidiano", no Centro Múltiplos, e "Tens Tempo e Espaço para Criar?", na Junta de Freguesia de Espinho.

Viagem Medieval: crianças até aos cinco anos com entrada gratuita

Até aos 5 anos de idade, todas as crianças poderão entrar de forma gratuita no recinto da XXVI Viagem Medieval em Terra de Santa Maria, que decorre de 2 a 13 de agosto, no centro histórico de Santa Maria da Feira.

Além desta decisão, as entidades organizadoras do evento anunciaram que o preço das pulseiras e dos bilhetes diários será o mesmo que o da última edição e que os alunos que residam ou estudem no

concelho feirense, do 1.º ciclo ao secundário, irão receber uma pulseira e um voucher para aceder gratuitamente ao torneio medieval. De acordo com a autarquia feirense, estas opções visam "proporcionar aos visitantes a oportunidade de usufruírem da Viagem Medieval em família, num contexto económico mais exigente para o público e organização, perspetivando ainda fortalecer o sentimento de identidade e pertença de crianças e jovens em torno de uma recriação histórica que é património de Santa Maria da Feira e de Portugal".

A primeira fase de pré-venda da pulseira

decorre até 16 de julho (8 euros) e a segunda de 17 a 30 de julho (9 euros), seguindo-se a venda normal, de 31 de julho a 13 de agosto (10 euros). No mesmo período, encontram-se disponíveis os bilhetes diários, pelo valor fixo de 4 euros (de segunda a quinta-feira) e 5 euros (sextas-feiras, sábados e domingos), válidos para uma entrada no recinto. A aquisição pode ser feita online, através da Ticketline, nos mais de 200 pontos de venda em lojas aderentes ou nos vários pontos de venda físicos espalhados no concelho.

da terra

ANTA E GUETIM REJEITA OS DOIS TRAÇADOS DA LAV, COM A ABSTENÇÃO DO PSD



A Assembleia de Freguesia de Anta e Guetim aprovou, no passado dia 30 de junho, uma recomendação que rejeita os traçados A e B da Linha Ferroviária de Alta Velocidade, com "sérios impactos" ambientais e sociais no território, e recomenda ainda às entidades competentes a reavaliação das propostas de traçado que atualmente se encontram em estudo de impacto ambiental, procurando alternativas que respeitem o ambiente e a comunidade local. O documento, apresentado pela bancada do Partido Socialista, foi aprovado com a abstenção do PSD. Os sociais-democratas defendem que a recomendação "peca por tardia", duvidam da sua "seriedade", e defenderam que o seu efeito útil "nada mais é do que uma limpeza de imagem política", "sem qualquer utilidade prática". Na apresentação da recomendação, o socialista Manuel Novais frisou que a LAV causará "um forte choque na dinâmica económica e cultural da freguesia", e ainda que a construção da mesma poderá conduzir "à remoção de vegetação, destruição de habitats terrestres e aquáticos". Locais como o Parque da Picadela ou a Ribeira do Mocho poderão vir a sofrer com a implementação dos traçados, mas há mais: a ocupação de áreas de solo poderá conduzir à sua compactação, e também à alteração das suas características físicas, químicas e biológicas, podendo inclusivamente gerar perturbações acústicas e vibratórias "significativas", em locais como a Fonte do Pereiro. Poderão ficar também comprometidas cerca de 13

a 28 habitações. "A deslocação forçada de residentes, que pode afetar entre 13 a 28 habitações; a proximidade do trajeto da linha férrea ao maior centro escolar do concelho, a Escola Básica de Anta; assim como o comprometimento de áreas de relevância histórica e cultural, como o largo dos Altos Céus, em Esmojães, ou o Parque da Picadela, e a mitológica pedra do gato, em Guetim, são implicações negativas claras dos dois traçados propostos em estudo" - sublinhou Manuel Novais.

"Esta recomendação peca por demasiado tardia, e por um estrondoso silêncio e inércia"

Para o PSD, o documento apresentado "peca por tardio". "Houve uma consulta pública na qual nada foi feito. Desde junho de 2022 que era conhecido o traçado. Desde junho, a presidente da Juventude Socialista, tesoureira deste Executivo, fez uma publicação na sua página, lamentando este traçado. O que é certo é que até agora nada foi feito. Para muita surpresa nossa, o Executivo diz-se apanhado de surpresa. Como é que são apanhados de surpresa, quando sabemos disso, de antemão, há tanto tempo?", questionou Humberto Granja. O vogal fez saber ainda que, em novembro de 2021, com o novo Executivo camarário em funções há cerca de um mês, teria existido uma reunião entre os técnicos municipais e a equipa que está a trabalhar na linha

ferroviária. "Espantem-se: a única preocupação da equipa técnica foi ver de que forma é que a linha ferroviária ia ultrapassar a A41 e a A29", disse. Humberto Granja recuperou também as declarações de Nuno Almeida ao Maré Viva, de 28 de junho, onde o Presidente da Junta da União de Freguesias de Anta e Guetim acusava a Câmara de Santa Maria da Feira de "hipocrisia política". "O prazo de discussão já foi ultrapassado. Virmos agora dizer que não concordamos com isto... O que é facto é que as outras autarquias vizinhas fizeram o seu trabalho. Reuniram com as populações; explicaram-lhes os impactos. Virmos agora lamentar algo no qual podíamos ter trabalhado e estudado, peca por tardio. Alguém disse, há dias, relativamente a outros concelhos que realmente fizeram o seu trabalho, que estavam a demonstrar 'hipocrisia política'. Isto é que é tentar desmascarar um trabalho que não foi feito", terminou.

Nuno Pimenta, também do PSD, sublinhou o "estrondoso silêncio e a inércia" do Executivo. "Existiram municípios limítrofes que apresentaram propostas, iniciativas, fizeram o seu trabalho, e foram acusados por este Executivo de 'hipocrisia política'. A grande questão que se coloca agora: já ouvi este Executivo dizer que as recomendações apresentadas na Assembleia de Freguesia não têm de ser respeitadas. Pergunto: já passou o prazo, vai ser esta recomendação que é respeitada quando é apresentada completamente fora de tempo? Concordo perfeitamente que os traçados devam ser contestados. Concordo

que as populações que estão afetadas sejam devidamente informadas. Concordo que as pessoas devessem saber as consequências da passagem da linha de alta velocidade. Mas tenho de ter as minhas reservas, e sérias dúvidas, quanto à seriedade desta recomendação. O seu efeito útil nada mais é do que uma limpeza de imagem política, já que lhe desconheço qualquer utilidade prática”, alegou.

“Dizer que a Junta de Freguesia, naquilo que são as suas competências e responsabilidades, não fez nada, é uma tremenda mentira”

“Compreendo as críticas que agora estão a fazer, mas também não vi que o PSD desde 2022 tenha feito algo, já que sabia, atempadamente. Poderia ter apresentado algo à Assembleia, já que era público, mas também nada fizeram, até hoje, com utilidade prática”. Assim começou Nuno Almeida, Presidente da Junta da União de Freguesias de Anta e Guetim. O autarca, que falou durante meia hora, recuou até ao início de 2021, altura em que o processo terá dado entrada no município de Espinho. Esclareceu que, desde que o projeto está em andamento, a Junta de Freguesia “não teve qualquer reunião” quer com os técnicos da Infraestruturas de Portugal, quer com os técnicos do município. “Aliás, não fomos informados se quer de que isso estava em andamento. De facto, fomos surpreendidos com a entrada em discussão pública deste projeto para o estudo de impacto ambiental”, sublinhou.

Nuno Almeida aproveitou a oportunidade para frisar que, neste momento, “não existe ainda um projeto definido”. “Existe, sim, uma proposta da IP, apresentada à Agência Portuguesa do Ambiente (APA), para poder fazer um estudo de impacto ambiental”. Defendeu, também, que os moradores de Anta e Guetim “tiveram voz” no processo. “Os moradores de Anta e Guetim tiveram voz neste processo de estudo de impacto ambiental. Estive presente nas duas sessões de esclarecimento promovidas pela APA, uma em Ovar, e

outra no Porto. Vi gente de Anta e Guetim lá, que esteve interessada em saber. Na de Ovar não tive hipótese de expressar qualquer tipo de opinião, mas no Porto sim: expusemos as nossas preocupações. A Câmara Municipal também lá esteve presente, e também o fez. Em devida hora, apresentamos o documento de avaliação, em nome da Junta de Freguesia, e de todos os antenses e guetineses, e onde aparecem elencados os impactos negativos dos dois traçados, sendo que o B é particularmente lesivo para os interesses da freguesia. Dizer que a Junta de Freguesia, naquilo que são as suas competências e responsabilidades, não fez nada, é uma tremenda mentira”, contestou.

Nuno Almeida comentou também as palavras dirigidas à Câmara Municipal de Santa Maria da Feira. “Aquilo que Santa Maria da Feira fez, na minha opinião, não esclareceu coisa nenhuma. Foi um ato político, da Câmara de Santa Maria de Feira, e da Junta de Freguesia de São Paio de Oleiros. A Câmara disse-se muito chateada com o traçado. [...] Disse que era uma atitude um pouco hipócrita, no Maré Viva, e assumo-o. Pensaram em empurrar o problema para Espinho, porque a solução A incomoda um terreno para uma zona industrial; têm aquilo vazio, mas querem lá pôr uma unidade fabril. E isso prejudicaria o investimento”.

“Aquilo que está a sair na comunicação social não tem ajudado no esclarecimento desta questão”

O Presidente da Junta da União de Freguesias de Anta e Guetim apontou ainda o dedo à comunicação social, relevando que “aquilo que está a sair não tem ajudado no esclarecimento desta questão”. “Tem saído informação que não é a mais correta. Até já ouvi dizer que havia gente que já tinha recebido cartas para saírem, porque as suas casas iam ser demolidas. Já ouvi ‘trinta por uma linha’. Não há nada. Não há decisão nenhuma. Há sim uma proposta, em avaliação de estudo de impacto ambiental, que se tiver sido aprovada, aí sim, a IP poderá desenvolver o projeto mais em concreto, e posteriormente

apresentá-lo à tutela, que o aprovará ou não”, considerou.

O vogal Humberto Granja voltou ao palanque, para tecer novas críticas ao Executivo. “Ficou agora claro que este documento apresentado pelo PS foi assinado pelo Executivo. Aliás, foi por isso que estivemos aqui, durante meia hora, a ouvir o Sr. Presidente a pronunciar-se sob os vários tópicos apresentados. Portanto, se há alguém que tem estado a tentar branquear uma ação que não teve, está visto quem foi. Certamente não teremos sido nós”, atirou. O social-democrata tocou também no tópico relacionado com a comunicação social. “Não foi o PSD, muito menos nós, que viemos com este assunto para a comunicação social. A comunicação social republicou as entrevistas que o senhor Presidente deu, foi este Executivo que as fez. Portanto, é de muito mau tom vir cá e acusar a comunicação social de levantar um problema que existe, e que tem causado preocupação nas pessoas. E que foi inclusive o senhor Presidente que o lançou cá para fora”, lembrou. Humberto Granja acusou ainda o Executivo de receber “horas extra” de trabalho, informação contestada por Nuno Almeida, que chegou mesmo a “lamentar” que o vogal não se tenha retratado da acusação. E regressou ao tópico da comunicação social. “Não acusei a comunicação social. Disse que a comunicação que saiu, da forma como foi feita, não ajudou a esclarecer. Disse sim que a comunicação que saiu, e algumas peças jornalísticas, não contribuíram para o esclarecimento da população, e geraram maior desconforto em relação ao assunto”, completou.

Sessão de esclarecimento marcada para a próxima quarta-feira

A Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva acolhe, na próxima quarta-feira, 12 de julho, pelas 11h00, uma sessão de esclarecimento em torno dos impactos da Linha de Alta Velocidade Porto-Lisboa. O evento contará com a presença do vice-presidente das Infraestruturas de Portugal, Carlos Fernandes.

PUB

Central de Ferragens de Espinho, Lda
Rua 12, N.º618 - 4500-228 Espinho
Tel. 227342882
comercial@cfespinho.com

Dr. Rúben Monteiro
Clínica Médica Dentária

Implantes
Ortodontia
Prótese fixa
Branqueamento

Rua 23, n.º 838
Espinho
T. 220 180 620

Terra Viva Restaurante & Merceria BIO
Rua 27 N.º715 e 722
4500-287 Espinho



UTENTES DE OVAR DEVERÃO PODER ESCOLHER "LIVREMENTE" O HOSPITAL A QUE DEVERÃO RECORRER

No decorrer da passada semana, o PSD acusou o Governo de querer "induzir, para não dizer obrigar" os utentes de Ovar

a deslocarem-se ao Hospital de Aveiro, quando o de Santa Maria da Feira fica a dez quilómetros do território. Carla Madureira,

deputada social-democrata, dirigiu-se ao Ministro da Saúde, e questionou se o governante estaria em condições de garantir que o Hospital Francisco Zagalo fará parte da Unidade Local de Saúde (ULS) de Entre Douro e Vouga. "As pessoas de Ovar poderão escolher livremente o hospital a que vão recorrer, independentemente da ULS que venha a integrar" - garantiu o Ministro. Carla Madureira enumerou as várias valências que têm sido extintas do equipamento ao longo dos anos. " Fecharam a maternidade, fecharam a urgência, demoraram sete anos a lançar a obra do bloco cirúrgico do hospital, fecharam a unidade de saúde de Maceda - onde o Município de Ovar fez um investimento de quase meio milhão de euros -, fecharam a unidade de saúde de Arada e tentaram fechar outras mais, à boleia do Covid" - lamentou, na audição regimental. A deputada do PSD enfatizou, ao interpelar o ministro, que "o PS no Governo, e na gestão da Saúde, tem posto em marcha a maior operação de sempre no esvaziamento da rede de serviços de saúde em Ovar e, pelos vistos, ainda quer ir mais longe".

Miguel Reis ficará a aguardar julgamento em prisão domiciliária

Na passada quarta-feira, 26 de junho, o Tribunal da Relação do Porto decidiu que o ex-Presidente da Câmara Municipal de Espinho, Miguel Reis, que se encontrava em prisão preventiva na sequência da operação Vórtex desde 14 de janeiro, passará para prisão domiciliária. A informação veiculada dá nota

de que o socialista ficará sujeito à Obrigação de Permanência na Habitação (OPH), com pulseira eletrónica. O ex-autarca recebe, assim, a medida de coação menos gravosa, numa altura em que era o único dos arguidos ainda em prisão preventiva, depois de o empresário Francisco Pessegueiro ter visto a sua medida de coação alterada também para domiciliária. Os cinco arguidos foram detidos em 10 de janeiro deste ano por suspeitas dos crimes de corrupção ativa e passiva, de

prevaricação, de abuso de poder e de tráfico de influências, no âmbito da Operação Vórtex. Em março, Joaquim Pinto Moreira, que foi presidente da Câmara de Espinho entre 2009 e 2021, também foi constituído arguido no âmbito deste processo, após ter sido ouvido no Departamento de Investigação e Ação Penal Regional do Porto. O ex-autarca ficou sujeito à medida de coação menos gravosa: o Termo de Identidade e Residência.

José Carvalhinho renuncia ao mandato de líder da Assembleia Municipal de Espinho

José Carvalhinho renunciou ao mandato de presidente da Assembleia Municipal de Espinho, decisão sustentada "por motivos puramente e exclusivamente profissionais" - dá nota, numa carta dirigida a Maria Manuel Cruz, Presidente da Câmara Municipal de Espinho, e também aos líderes dos vários partidos com representação municipal. " Irei deixar de poder contribuir com a dedicação e empenho com que sempre cumpri com as minhas funções de presidente da mesa da Assembleia Municipal de Espinho e consequentemente o mandato de deputado municipal eleito pela lista do Partido Socialista"

- fez saber. Numa nota remetida à imprensa, a secção de Espinho do Partido Socialista diz "compreender" a decisão tomada, desejando "as maiores venturas pessoais e sucesso nos novos projetos e desafios profissionais" referidos pelo renunciante. "Reconhecendo a relevância das razões pessoais e profissionais, que o levam para fora do país e que motivaram a sua decisão de renunciar ao mandato de Deputado Municipal e, consequentemente, do cargo de Presidente da Assembleia Municipal, o Partido Socialista de Espinho agradece publicamente ao Dr. José Carvalhinho todo o seu empenho e dedicação aos superiores interesses do Município de Espinho e dos Espinhenses e a colaboração, presença e disponibilidade com que sempre desempenhou o mandato para o qual foi eleito" - agradece o PS. É expectável que, na

continuação da terceira sessão ordinária do órgão (ainda sem data anunciada) seja eleita uma nova mesa e um novo presidente.

José Carvalhinho foi eleito para a Assembleia Municipal de Espinho pelo Partido Socialista, em 2013. Nas autárquicas seguintes, em 2017, alinhou pelo movimento "Pela Minha Gente", comandado à altura por Leonor Fonseca, atual vereadora, que já havia também assumido as pastas da Cultura e da Ação Social no Executivo PSD, de Pinto Moreira. Em 2017, Carvalhinho é novamente eleito para a Assembleia Municipal pelo movimento, a par de Henrique Cierco. Em 2021, associou-se à candidatura de Miguel Reis, e regressou ao Partido Socialista, tendo sido eleito presidente da Assembleia Municipal de Espinho, com 38,4% dos votos.

Sandra Araújo visita o delegado da ANDST para o distrito de Aveiro

A coordenadora da Estratégia Nacional de Combate à Pobreza, Sandra Araújo, visitou, no passado dia 30 de junho, o gabinete do delegado da Associação Nacional dos

Deficientes e Sinistrados do Trabalho (ANDST), António Silva. Para além de uma apresentação em torno dos principais eixos de atuação, os responsáveis discutiram ainda os constrangimentos e desafios que a ANDST se debate no apoio aos seus associados, tendo sido salientada a relação existente entre as condições dos sinistrados no trabalho e o

aumento do risco de pobreza dos mesmos (bem como do respetivo agregado familiar). "Foi um momento de reflexão conjunta, em que foi possível testemunhar a importância da proximidade às pessoas para garantir a proteção dos seus direitos" - descreve António Silva.

UMA ORQUESTRA SEM MAESTRO EM ESPINHO



Com um repertório que vai do barroco ao contemporâneo, a Camerata Bern, com 61 anos de história, destaca-se por não ter maestro, pelos músicos tocarem de pé e pela colaboração com grandes solistas. E é exatamente sobre um repertório alargado e com um solista que virá ao Festival Internacional de Música de Espinho (FIME), este domingo (dia 9), pelas 18h00, no palco do Auditório de Espinho | Academia. Ilya Gringolts, violinista russo já conhecido e

requisitado a nível mundial, acompanha a Camerata Bern, trazendo o seu virtuosismo e interpretações sofisticadas de obras de grandes compositores do século XX, como Mieczysław Weinberg e Grażyna Bacewicz, mas não só. O programa é complementado com uma um andamento de Szenen, obra encomendada pela camerata à compositora e violinista Gabrielle Brunner. Os bilhetes variam entre os seis e os oito euros. O FIME decorre até 22 de julho, com foco na música

clássica e no jazz. Na sua plenitude, trará a Espinho mais de 500 intérpretes da clássica ao jazz, seis orquestras, concertos a solo e música de câmara, por diversos locais da cidade. O encerramento do festival ficará a cargo do pianista, organista e maestro Wayne Marshall que, juntamente com a Orquestra Clássica de Espinho, protagonizará um concerto de homenagem a George Gershwin, na praça da Câmara Municipal de Espinho, e com entrada gratuita.

António Saraiva apresenta obra em torno de José Marmelo e Silva

No próximo sábado, 8 de julho, pelas 15h00, o auditório da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva acolhe a apresentação do livro "José Marmelo e Silva - O Real e a Ficção do Insubmisso", de Arnaldo Saraiva. O autor é professor emérito da Universidade do Porto, celebrado poeta, ensaísta e cronista. A

apresentação será conduzida por José Carlos Seabra Pereira, professor da Faculdade de Letras de Coimbra e Coordenador Científico do Centro Interuniversitário de Estudos Camonianos. A iniciativa conta com o apoio da Associação dos Amigos da Biblioteca Municipal José Marmelo e Silva (AABMJSS).

Campanha de vacinação passa por S. Paio de Oleiros e Nogueira da Regedoura a 17 de julho

A campanha de vacinação antirrábica e identificação eletrónica de cães, promovida pelo Centro Veterinário de Santa Maria da Feira, e em andamento desde 14 de junho, chega a São Paio de Oleiros e a Nogueira da Regedoura a 17 de julho. O dispositivo estará às 09h30 desse dia na Avenida São Cristóvão,

em Nogueira, e uma hora e meia depois no Parque da Nossa Senhora da Saúde, em Oleiros. A vacina da raiva tem o custo de dez euros (e a validade de três anos) e a colocação de microchip de 2,50 euros. Também poderá proceder ao preenchimento do respetivo boletim sanitário, por mais um euro.

Santa Maria de Lamas organiza "Festival da Canção - Cantar Lamas"

Entre os dias 14 e 22 de julho, o auditório de Santa Maria de Lamas receberá a primeira edição do Festival da Canção "Cantar Lamas", uma iniciativa da Tuna Esperança e da Lamas TV. As inscrições, abertas até 12 de julho, destinam-se a cantores e bandas, sendo

aceites temas originais e também remakes. Os dados dos candidatos e as gravações deverão ser remetidos para o endereço pulsar.urbano@gmail.com. As eliminatórias decorrerão entre os dias 14 e 15 de julho, pelas 21h15, e a final acontecerá a 22 de julho. O vencedor terá direito a gravar um videoclip; o prémio do segundo lugar é monetário (150 euros); e o terceiro lugar ganhará umas colunas de som.

PUB

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

na primeira pessoa



ADRIANO MENDES: O CAMPEÃO DO MUNDO QUE PARTIU DE ESPINHO PARA DOMINAR O ANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

Adriano Mendes nasceu em Arcozelo, Vila Nova de Gaia. A sua ligação a Espinho começa cedo: era nas praias da cidade que passava as suas férias, e era também cá que estava a sua irmã, na altura, a morar com os padrinhos. Entre visitas à família e saídas, foi cá que fez “centenas” de amigos, nomeadamente do Bairro da Ponte de Anta, zona que “frequitava muito em miúdo”. Aos 12 anos, saltou da terceira prancha da Piscina Solário Atlântico. Considera-se um aventureiro, alguém de bem com a vida, e com vontade de a aproveitar ao máximo. “Espinho era aquela coisa: com seis anos, já vinha para a praia. Fazia as minhas férias todas em Espinho, até porque tinha cá família: a minha irmã foi criada pelos padrinhos, que são de cá. Costuma visitá-los muitas vezes, durante as férias, e cá estava eu sempre em Espinho”, diz. Aos 19 anos sofre um infortúnio, e há dez anos amputou a perna direita. Há oito anos, aceitou um convite casual, que o conduziu ao andebol adaptado em cadeira de rodas. Hoje, integra o campeonato nacional na modalidade, e também a seleção nacional, desde o seu terceiro ano de prática. Já conquistou o campeonato nacional de ACR4, é tricampeão nacional de ACR6, detentor da Taça de Portugal em 2022 e 2023, e campeão do Mundo e da Europa, por Portugal. “Não é fácil estar no topo, como estamos. Sei que existem seleções que estão a trabalhar para entrar em competição, como a Alemanha ou a China. No campeonato do Mundo e da Europa somos obrigados a ter um

elemento feminino em campo. Portugal está muito bem servido nesse campo: temos uma atleta rápida e com força; uma com a ‘manha’ e inteligência do jogo; e uma outra também com bastante destreza. [...] Quando os outros países começarem a ter a raça de Portugal, vamos ter problemas em manter-nos no topo. Também não posso deixar de falar no Danilo, selecionador nacional. É alguém que fala para nós de igual para igual. Ele costuma dizer que não treina pessoas com deficiência, mas sim atletas de andebol”, reconhece.

Estudou em Arcozelo, mas a escola “nunca foi” o seu forte. Aos 15 anos, acabou por reprovar por faltas. Quando isso acontece, em 1996, vem trabalhar para Espinho: trabalhou no restaurante “O Retornado” e também n’O Marreta”, em frente à praia. É quando vem morar para a Rua 4, que começa realmente a “sentir” o verdadeiro pulsar da cidade. Hoje vive em Anta, perto dos Altos Céus. Aos 19 anos tem um acidente que lhe afeta a perna direita, mas só a chegou a amputar há dez anos, em 2013. Sempre tinha jogado futebol, na posição de guarda-redes. “O meu último clube foi o Rio Largo, no Futebol Popular. Cheguei inclusivamente a fazer alguns treinos no SC Espinho. Mas, como estava a trabalhar, deixei de poder jogar, e ainda fiz três épocas no popular. Na altura ainda existiam juniores no Futebol Popular. Mais tarde retomei, ainda dei uns toques ali por Guetim, pelo GD Ronda. Quando tive o acidente, pensei para mim mesmo que o desporto tinha acabado. Não

tinha noção que podia ser um atleta de alto rendimento, como sou agora”, admite.

Ainda assim, não se deixou abater, e recorda apenas uma situação “fácil de superar”. Entre os 19 anos e o momento em que decide amputar a perna, é submetido a 43 operações. “Andava sempre metido no hospital, a toda a hora. Tirava osso, depois tirava pele, depois ganhava uma nova infeção, enfim... Quando se deu a amputação, para mim, foi um alívio. Sabia que nunca mais iria ter complicações. A prótese deu-me muito mais qualidade de vida: permitiu-me tirar a carta de carro, por exemplo. É mesmo muito diferente, e não existem aquelas dores típicas das operações. Só o facto de poder emagrecer um pouco, imaginemos, era o suficiente para me baixar

“Não é fácil estar no topo, como estamos. Sei que existem seleções que estão a trabalhar para entrar em competição, como a Alemanha ou a China”

as defesas, e sofria logo com uma série de infeções”, recorda. Foi-lhe diagnosticada uma osteomielite crónica. Acaba por ir “parar às mãos” de um cirurgião de Arcozelo, “reputado”, que lhe diz que a única solução seria amputar; e assim o fez. “Quando me disse que tinha de ser amputado, aceitei logo. Nem chorei. Talvez se tivesse passado por isso aos 19 anos, talvez não fosse fácil. Mas pelo percurso e experiência que vinha tendo, foi um alívio. Ainda assim, e apesar de todos estes processos, não fiquei totalmente curado: fiquei com a chamada ‘dor fantasma’, mas isso tem estado controlado”, conta Adriano Mendes. Hoje, não toma qualquer medicação.

“Espinho era aquela coisa: com seis anos, já vinha para a praia. Fazia as minhas férias todas em Espinho, até porque tinha cá família: a minha irmã foi criada pelos padrinhos, que são de cá”

“O meu sonho era fazer uma final aqui em Espinho”

O andebol em cadeira de rodas aparece na sua vida por acaso. Por entre todo o contexto que marcava a sua vida á altura, Adriano

Mendes acaba por “ir parar” ao Centro de Reabilitação de Gaia, em Arcozelo. É lá que tira um curso de carpintaria, durante dois anos, e depois chega até a fazer estágio numa casa em Espinho. E o convite para a prática da modalidade surge de onde menos se espera: da rececionista. “Nestas conversas, tenho de falar sempre da Etelvina Vieira: era a pessoa que estava na receção do Centro de Reabilitação. É paraplégica, e uma grande atleta: faz remo, andebol, é campeã do Mundo conosco, e a capitã da minha equipa. Uma das vezes que fui ao Centro, perguntou-me se queria experimentar o andebol. ‘Anda, aparece a um treino, e pode ser que gostes’, disse-me ela. Fiquei a pensar naquilo. E fui, numa terça-feira. Bastou-me treinar com a restante equipa um dia, e nunca mais de lá saí. Só tenho de lhe agradecer”, reconhece.

Começou a definir metas para si próprio: queria “muito” chegar à seleção. E, logo na primeira vez que integra a comitiva nacional, Portugal vence o Campeonato Europeu. As federações de andebol europeia e internacional decidem fazer um campeonato do Mundo e da Europa em conjunto, durante em pandemia, em território nacional. Portugal venceu a competição. “A final deu em direto, na RTP2, e tudo isso trouxe outra dimensão e atenção para o desporto. Já fomos recebidos pelo Presidente da República; Portugal está mesmo no topo da modalidade. Aliás, sempre que há torneios, querem que estejamos lá. Somos a equipa que toda a gente quer vencer”, advoga. No final de junho, ajudou Portugal a conquistar mais um torneio europeu. Apesar de tantas conquistas de várias latitudes, o “sonho” de Adriano Mendes continua a ser local. “O meu sonho era fazer uma final aqui em Espinho, da Taça, ou de outra competição qualquer. Seria um prazer ter uma competição desse tipo na minha cidade. E não é algo que esteja completa-

mente fora de hipótese: talvez até se possa proporcionar, falando com as pessoas certas. Gostava de mostrar que a minha cidade tem capacidade para envergar uma prova dessas. Costumo dizer que Espinho é pequeno, mas tem tudo. Tem golf, hipismo, praias, casino, piscinas... Não temos shopping, mas temos uma Rua 19 que é um autêntico centro comercial, onde podemos adquirir qualquer coisa. Espinho tem mesmo tudo”, admira. Foi um dos homenageados na sessão comemorativa do 50º aniversário de elevação de Espinho a cidade, na vertente desportiva.

“Costumo dizer que Espinho é pequeno, mas tem tudo. Tem golf, hipismo, praias, casino, piscinas... Não temos shopping, mas temos uma Rua 19 que é um autêntico centro comercial, onde podemos adquirir qualquer coisa”

“A minha cadeira de jogo já foi soldada quatro ou cinco vezes”

Admite emocionar-se “particularmente” quando o hino nacional surge, antes de um qualquer embate. Não sente ter as expectativas de um país inteiro às costas, antes de qualquer partida, mas sim do público do pavilhão. A preocupação, agora, está em conseguir uma nova cadeira de jogo. “A minha cadeira de jogo já foi soldada quatro ou cinco vezes; estava mesmo a precisar de uma. Estamos a falar de um material que pode custar entre os quatro e os dez mil euros. Já me contentava com uma das mais baratas. Esse é o meu próximo objetivo: arranjar patrocínios para conseguir uma cadeira nova. A cadeira não faz milagres, é certo, mas ajuda muito. É feita à medida, não é rígida. E necessitava mesmo desse material. Acredito que não será difícil conseguir esse patrocínio em Espinho, temos empresários muito solidários”, anseia. Para além deste desígnio, o seu principal foco está em manter-se saudável, para conseguir prolongar o mais possível a sua estadia na equipa nacional, e também contribuir para a integração dos mais jovens no desporto.



o explicador



HIGIENE DO SONO? O QUE É ISSO?

A higiene do sono, também conhecida por bons hábitos de sono, pode ser definida como um conjunto de diversos comportamentos e hábitos adequados que promovem um sono saudável, de forma a sentir que o corpo e a mente estão preparados para as atividades do dia seguinte. São pequenas atitudes, mas que muitas vezes são negligenciadas pelo ritmo de vida da sociedade moderna, que podem promover a qualidade e a quantidade de sono adequadas.

Além disso, o sono é um aspeto fundamental da vida do ser humano pela sua função restauradora, de conservação de energia e de proteção. A privação de sono pode prejudicar, a curto ou longo prazo, as nossas atividades diárias, causando adversidades sociais, somáticas, psicológicas e cognitivas.

Que hábitos devo adotar, então?

Algumas das medidas a adotar são já do conhecimento comum, mas outras pode nunca ter ouvido falar. Aqui vai uma lista de algumas delas:

- Deitar e acordar todos os dias à mesma hora, independentemente de ser fim-de-semana ou de ter tido insónias na noite anterior;
- Evitar olhar constantemente para as horas ao deitar;
- Evitar excesso de líquidos à noite;
- Evitar o consumo de cafeína, nicotina e álcool, entre quatro a seis horas, antes de ir para a cama e minimizar o seu uso diário;
- Evitar atividades estimulantes ao deitar (por exemplo: ver filmes de ação, usar computador/telemóvel)
- Evitar refeições muito pesadas à noite, mas também não deve ir para a cama com fome;
- Se não for capaz de adormecer após 15 a 20 minutos, não permaneça na cama. Levante-se, saia do quarto e procure fazer algo relaxante. Só deve voltar quando sentir o sono outra vez;
- Evitar ambiente ruidoso: deve manter um ambiente calmo, escuro, seguro e confortável no quarto quando se for deitar;
- Antes de dormir, faça alguma atividade de relaxamento (p.e.: ouvir música calma, ler um livro, tomar um banho quente ou meditar).

Quantas horas devo dormir?

A maioria das pessoas deveria dormir entre sete a nove horas por noite, mas não somos todos iguais e as rotinas profissionais ou

familiares também limitar esse número de horas ou o período mais adequado para dormir.

De acordo com as fontes consultadas, quem tem entre três e 18 anos deveria dormir cerca de 10 horas; entre os 19 e os 55 anos, oito, e, para quem tem mais de 65 anos, seis horas serão suficientes.

Que consequências podem advir das insónias?

A insónia é caracterizada pela má qualidade do sono no sentido em que sente dificuldade em iniciar o sono ou desperta a meio da noite com dificuldade em retomar o sono ou por despertar muito mais cedo de manhã do que o desejado, definindo-se respetivamente como insónia inicial, intermédia e final. As insónias podem impactar seriamente o dia do doente, podendo constatar: dificuldade em concentrar-se, falta de energia, distúrbios do humor (irritabilidade, agressividade), diminuição do rendimento escolar e laboral. A longo prazo, estes episódios levam a uma diminuição da esperança média de vida, com o aumento do risco cardiovascular, obesidade, diabetes e compromisso do sistema imunológico. Importa ainda notar que a insónia pode corresponder a um sintoma de outras doenças, mais especificamente patologias psiquiátricas, como a depressão e ansiedade.

Fontes utilizadas: Centro Hospitalar Universitário de São João; Associação Portuguesa do Sono; Rubina Santos (2016) "Insónia e higiene do sono".

PUB

O Golfinho
Marisqueira / SnackBar

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

espaço cidadão

PORTUGUESES ESCOLHEM PRODUTOS LOW-COST POR NECESSIDADE, MAS TAMBÉM POR OPÇÃO

A alternativa low-cost está a ganhar terreno no mercado nacional e europeu. Em Portugal, segundo o Observador Cetelem Consumo Low-cost 2023, além de 41% dos que compram estes produtos e serviços o fazerem principalmente por necessidade, 59% dizem também escolher low-cost por opção (vs. 55% a nível europeu). Para 25% dos europeus, um dos principais motivos para o aumento do consumo desta alternativa deve-se à boa relação entre a qualidade e o preço, aliada ao facto de satisfazer as suas necessidades, o que muitas vezes não lhes deixa margem para dúvidas na hora da compra.

Existem, no entanto, diferenças entre países europeus quando se trata de optar por um produto ou serviço low-cost. Na Hungria (58%), Polónia (54%) e Roménia (52%), o consumo low-cost é visto como uma necessidade pela maioria dos inquiridos, enquanto na Suécia (64%), França (59%) e Espanha (59%) como uma opção de compra inteligente. Ainda assim, apesar de cada vez mais agregados familiares com rendimentos mais elevados na Europa indicarem que escolhem produtos low-cost com o objetivo de pouparem para poderem gastar noutras compras (41%), a ideia de que o consumo low-cost é algo "embaraçoso" e reservado apenas a quem tem menor poder de compra permanece especialmente notória nas economias mais desenvolvidas - é o caso de países como Alemanha, Reino Unido, Bélgica e França, onde pelo menos 30% dos inquiridos têm esta opinião. Apenas 8% dos consumidores em Portugal partilham esta opinião, em comparação com uma média europeia de 26%.

E o que entendem, afinal, os europeus por low-cost? Portugueses, espanhóis e

italianos são os que dizem compreender melhor o conceito

Apesar de 9 em cada 10 europeus estarem familiarizados com o conceito low-cost, na prática, só 55% dos europeus indicam saber o significado da alternativa nas suas rotinas. Conceptualmente, o low-cost é um modelo económico que visa reduzir significativamente os preços, permitindo uma redução de pelo menos 25%, em comparação com a distribuição tradicional. Os europeus aparentam estar informados, pelo menos, desta característica essencial, associando a alternativa low-cost a termos como "preço baixo", "melhor preço" ou "promoção", o que leva muitos a pesarem mais estas vantagens, desvalorizando conotações negativas como "pouca qualidade", "produtos sem marca" e "produtos reduzidos ao essencial".

81% dos portugueses compreendem o que o conceito low-cost significa, a par de Espanha (82%) e Itália (80%). Já na Polónia (21%) e Áustria (25%), esta alternativa ainda carece de alguma compreensão. Com um sentimento de preocupação face ao declínio do poder de compra, o consumo low-cost apresenta-se como uma alternativa cada vez mais aceite pelos consumidores para resistir às dificuldades económicas provenientes da inflação galopante.

A perceção de desenvolvimento do low-cost em Portugal e na Europa

Aos olhos dos portugueses, o mercado low-cost no país está bem estabelecido e apresenta uma imagem satisfatória, com

uma avaliação média de 6,8 pontos em 10 (vs 6,5 em média europeia). No panorama europeu, os austríacos (5,8 pontos) são os mais céticos em relação a esta alternativa de consumo, ao contrário dos romenos (7,3).

51% dos portugueses entendem que o mercado low-cost está bem desenvolvido no país (vs 60% a nível europeu). Por outro lado, apenas 11% dos europeus consideram que esta alternativa está muito bem desenvolvida, o que deixa o setor com uma considerável margem para aumentar a visibilidade e peso económico. Esta tendência verifica-se de forma mais acentuada no Norte da Europa e na Europa Ocidental, com 70% dos consumidores da Suécia, Reino Unido e França a considerar o mercado muito bem desenvolvido.

Fonte: Observador Cetelem

PUB



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



desporto



Rodrigo Rodrigues juntou mais um reconhecimento ao seu arsenal de galardões, e foi eleito Nadador do Ano (época 2022/2023) por ocasião do XXXI Festival de Natação do SC Espinho, prova realizada no passado dia 1 de julho. Para além do nadador, na Natação Pura, foram também distinguidos Guilherme Pinto (Prémio Revelação do Ano) e Francisco Santos (Prémio Tigre). Na Natação Master, foi António Canelas quem recebeu a distinção

de Nadador do Ano; na Adaptada, destaque para Diogo Cruz (Atleta do ano), e João Amaral (Prémio Tigre); na Artística, foram distinguidas Beatriz Ribeiro (Atleta Revelação) e Carolina Fernandes (Atleta do Ano). Na primeira parte do Festival foi realizado um torneio com os nadadores de Natação Pura e Natação Adaptada, seguindo-se um espetáculo de Natação Artística com apresentação de quatro esquemas com as nadadoras

Adriana Santos, Bárbara Mendonça, Beatriz Ribeiro, Carolina Fernandes, Inês Lourenço, Kim Cordero e Mariia Sadovnikova. O grande momento do evento foi a presença de 40 pais/familiares dos nadadores, que em surpresa, se organizaram e realizaram uma prova de estafetas. No final, todos os participantes receberam uma medalha de participação, entregue pelos seus filhos/familiares.

Natação: António Canelas foi o "Nadador Completo" do Douro Vinhateiro

António Canelas (Escalão J) venceu o prémio "Nadador Completo" ao conquistar 1376 pontos FINA e cinco pódios no VI Torneio Master do Douro Vinhateiro - Património Mundial, prova que decorreu no passado fim de semana, nas Piscinas Municipais de Santa Marta de Pena-

guião. O nadador conquistou o primeiro lugar nas provas de 50m Mariposa, 50m Bruços e 100m Estilos, e ainda a segunda posição nos 50m Livres e 50m Costas. A 6ª edição da prova contou com a presença de 87 nadadores, em representação de 17 emblemas.

Ginástica Rítmica: Dois títulos nacionais para a Académica de Espinho

Sofia Amorim e Carolina Mota conquistaram dois títulos nacionais para a secção de Ginástica Rítmica da Associação Académica de Espinho no Pavilhão Municipal do Alto do Moinho, nas finais do Campeonato Nacional. Sofia Amorim trouxe para Espinho o título de

campeã nacional de seniores em arco e fita, e ainda o terceiro lugar na classificação geral; já Carolina Mota sagrou-se campeã nacional não-sénior em arco, e ainda vice-campeã nacional na classificação final.

AFPCE encerra a época desportiva com uma Gala no Multimeios

A Associação de Futebol Popular do Concelho de Espinho prepara-se para pôr termo à atual época desportiva com a realização de uma gala, que ocupará o Centro Multimeios de Espinho a 14 de julho, pelas 21h30, com

entrada livre. A cerimónia contará com a participação especial do artista Lean Cruz, e também da escola de ballet Isabel Lourenço, da Banda União Musical Paramense, e das Royal Crew.

PUB



Tel.: 22 732 1000

R. 4 540, Espinho

Atletismo: EV-Peraltafil conquista a prata em São Paio de Oleiros

A formação de atletismo espinhense EV-Peraltafil conquistou, no passado fim de semana, a segunda posição na classificação geral do Grande Prémio de São Paio de Oleiros, por intermédio de Tozé Castro. Para além

deste feito, o atleta obteve também a primeira posição na sua categoria (M40), e Ana Oliveira apontou o quinto lugar na categoria F40. No trajeto oleirense correram ainda os atletas Cláudio Costa, Joaquim Pereira, Luís Cruz, Rafael Jesus e António Ferreira. A EV-Peraltafil participou ainda na Corrida de São Pedro, na Póvoa de Varzim, com destaque para Renato Sousa, que conquistou o 13º lugar na geral.



VOLEIBOL DE PRAIA: DUPLA CAMPOS/PEDROSA VENCE A PRIMEIRA ETAPA DO CAMPEONATO NACIONAL

João Nuno Pedrosa e Nuno Campos venceram a primeira etapa do Campeonato Nacional de Voleibol de Praia, que decorreu no fim de semana transato, no Porto. Nessa mesma prova, os espinhenses Filipe Leite e Guilherme Maia alcançaram também a quarta posição da classificação, logo atrás da dupla Roberto Reis/Marcus Borlini, e também

de Gabriel Cardoso/Francisco Pombeiro. Em nono lugar, e em dupla com Gustavo Reis, ficou Ricardo Pedrosa, irmão de João Nuno Pedrosa. Também Marta Pedrosa, no feminino, conquistou o sétimo lugar da classificação, fazendo dupla com a aveirense Fédora Lucas. De relembrar que a segunda etapa do Campeonato Nacional acontece em Espinho,

na Praia da Baía, entre a próxima sexta-feira e domingo. O Circuito Nacional de Voleibol de Praia passa também por Ovar, entre os dias 4 e 6 de agosto. A final acontecerá entre os dias 11 e 13 de agosto, na Praia da Rocha, no Algarve.

DR

Velhas Guardas da Novasemente associam-se a evento solidário

As Velhas Guardas da Novasemente associaram-se à iniciativa solidária "Alimente este jogo", uma ação de apoio à instituição Patinhas sem Lar, que presta apoio e cuidados a vários animais de rua. Com o

objetivo principal de angariar ração, as doações decorrem até 11 de julho, e poderão ser entregues na Espinho Auto, sita na Zona Industrial da cidade.

Desporto Adaptado: André Ramos e Ana Correia convocados para os Paralímpicos Europeus

No passado dia 27 de junho, o Comité Paralímpico de Portugal confirmou a convocatória dos "tigres" André Ramos e Ana Catarina Correia para os Campeonatos Paralímpicos Europeus, que decorrem entre os dias 8 e 20 de agosto, em Roterdão, nos Países Baixos. Os dois atletas do SC Espinho

competirão na vertente de boccia, sendo que Portugal será representado por 27 atletas em seis modalidades. Nos Campeonatos Paralímpicos Europeus participarão cerca de 1 500 atletas, oriundos de 45 países, num momento em que já se perspetivam os Paralímpicos Paris 2024.

Voleibol: Miguel Maia continua como treinador principal dos "mochos"

Depois de anunciar o término na carreira profissional, a Associação Académica de Espinho anunciou que Miguel Maia continuará como técnico principal da equipa sénior mas-

culina dos "mochos". Recorde-se que Miguel Maia já ocupava o cargo na época anterior; na altura, acumulava-o com o de jogador do plantel.

Atletismo: GD Ronda no top 10 de equipas em São Paio de Oleiros

Os atletas da secção de atletismo do GD Ronda participaram, na manhã do passado domingo, no 33º Grande Prémio de São Paio de Oleiros; o emblema de Guetim foi a décima melhor formação na classificação, um apontamento coletivo que chegue através dos feitos individuais. Em destaque esteve Manuel Ferreira, que foi o quinto melhor nos Masters

50, concluindo a prova de 7 200 metros em cerca de 26 minutos. Já no escalão sénior, Hélder Robalinho foi 18º classificado, tendo levado 32 minutos a concluir o percurso, enquanto Celso Silva (14º nos Masters 40) e Paulo Mota (18º nos M50) cruzaram a linha da meta em simultâneo.

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