



entrevista Pag. 8 e 9

BANDOPIPO: O TOM INOVADOR DA ORQUESTRA DE BANDOLINS DE ESMORIZ ALIA A MÚSICA À TANOARIA

Com mais de 40 anos de história, a Orquestra de Bandolins de Esmoriz é um símbolo da preservação dos instrumentos tradicionais de cordas e da inovação cultural na região. Entre as suas criações mais originais destaca-se o bandopipo: um instrumento, concebido a partir de um pipo, que alia a música à tanoaria, prestando homenagem às raízes locais e refletindo a criatividade e originalidade deste grupo. Eurico Silva, concertinho e presidente da mesa de assembleia geral, partilha - em entrevista - os detalhes do processo de conceção e construção deste instrumento musical singular, que se tornou um ícone da identidade local e que já tem direito a um concerto próprio, onde o público é convidado a brindar (com vinho estagiado no interior do próprio instrumento)

cultura notícias Pag. 5

AUDITÓRIO DE ESPINHO DESVENDA ALGUMA DA PROGRAMAÇÃO DO PRÓXIMO ANO

Entre os nomes avançados estão os dinamarqueses Efterklang, que cá celebrarão duas décadas de carreira

da terra Pag. 6

ESPINHO É O QUINTO MUNICÍPIO DO PAÍS ONDE A FATURA DA ÁGUA MAIS PESA

Em média, uma família residente em Espinho paga cerca de 673 euros de água/ano, o quinto valor mais alto do país

desporto Pag. 12

VITÓRIA PELA MARGEM MÍNIMA FOI SUFICIENTE PARA O SC ESPINHO RECUPERAR A LIDERANÇA

Os "tigres" venceram a ADC Lobão e o Florgrade perdeu pontos com a Ovarense na jornada passada

nascente



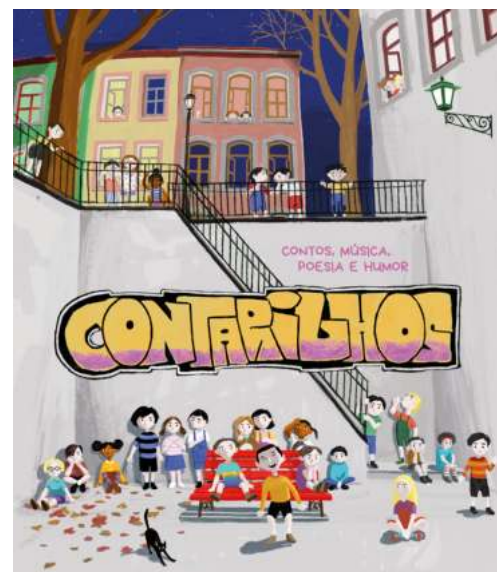
“CONTARILHOS” ESTÁ DE VOLTA COM HISTÓRIAS PARA TODAS AS GERAÇÕES

O projeto “Contarilhos”, que conquistou o público de Espinho e arredores, está de volta ao Auditório Nascente, localizado na Rua 16, n.º 1200. A estreia da nova temporada acontece no dia 1 de dezembro, com sessões às 11h00 e às 17h00 (esgotada), prometendo um reencontro entre magia, imaginação e criatividade.

Nesta edição, o “Contarilhos” prepara um ciclo de sessões, que se estenderão por dezembro, fevereiro e abril. A programação deste ano inspira-se nos elementos da terra,

do mar e do céu, num convite à exploração de mundos imaginários. Além das histórias, estão garantidas surpresas que prometem enriquecer ainda mais a experiência.

Idealizado por um trio de artistas apaixonados pelo teatro, pela narração oral e pela música, o “Contarilhos” evoluiu para um projeto colaborativo. Ao longo do tempo, outros criadores com talento para contar e cantar uniram-se ao grupo, transformando cada sessão numa fusão única entre contos e espetáculo.



Ilustrado por Victor Hugo

PUB

Tel.: 22 732 1000 R. 4 540, Espinho

opinião



Tiago Afonso

Vionilista

Ainda sou do tempo do "obrigado"

Nos tempos dos nossos avós, o analfabetismo era comum, mas a sabedoria humana não se media apenas pela capacidade de ler e escrever. Eles possuíam algo que parece ter-se dissipado com o passar das gerações: a sensibilidade de agradecer e de valorizar até os gestos mais simples. Apesar da dureza da vida, da pobreza que assolava tantas famílias, havia um sentido profundo de gratidão. Agradecia-se por um bom dia, por um prato de sopa quente, por uma conversa amiga ou por um lugar sentado na igreja. Não era a abundância que determinava a felicidade, mas o reconhecimento do que se tinha, por pouco que fosse.

Hoje, vivemos numa sociedade onde o acesso à educação é um direito garantido, e o analfabetismo praticamente desapareceu. Mas, em contrapartida, perdemos algo essencial: o ato de agradecer. Os jovens de hoje, criados num ambiente de maior conforto material, habituaram-se a ver tudo como garantido, como se o mundo lhes devesse algo pela sua mera existência, como se o seu papel social fosse mera obrigação. A humildade deu lugar à exigência, a gratidão

cedeu à reivindicação. Tudo o que outrora era motivo de agradecimento, hoje é visto como um direito inquestionável. Falta uma palavra, um gesto de reconhecimento. Falta a consciência de que nem tudo nos é devido.

Nesta era de constante abundância e imediatismo, onde tudo está ao alcance de um clique, o valor real das coisas perdeu-se. Não apenas das coisas materiais, mas, sobretudo, das imateriais e que não se adquirem na prateleira do hipermercado. A disponibilidade para escutar o outro, o valor de um abraço, o simples ato de estar presente para alguém ou de agradecer um bom dia. No passado, esses eram os pilares das relações humanas. Eram o centro da sua educação de casa e da sua sociedade. Hoje, são vistos como banais, como se o nosso tempo e atenção devessem ser entregues apenas em troca de algo. E quando não recebemos o que julgamos merecer, a reação não é de compreensão ou gratidão pelo que já temos, mas de frustração e, muitas vezes, violência verbal.

É esta a grande tragédia da modernidade: quanto maior a comodidade, menos valorizamos. A gratidão – esse gesto simples, mas poderoso – tornou-se rara. Vivemos numa sociedade que corre atrás de uma felicidade ilusória, instantânea, onde o suficiente nunca é suficiente. Atrás de filosofias ideológicas que mais separam do que unem. E nesse rodopio de expectativas e exigências, esquecemo-nos de agradecer, de parar por um momento e de reconhecer o que já nos foi dado. A gratidão não deveria ser apenas um gesto de cortesia mas sim uma forma de reconhecer o nosso lugar no mundo, de aceitar que nada nos é garantido. E enquanto não recuperarmos esse sentido de gratidão, continuaremos a correr, insatisfeitos, atrás de algo que talvez nunca encontremos.



Nesta era de constante abundância e imediatismo, onde tudo está ao alcance de um clique, o valor real das coisas perdeu-se.

PUB INST

a maré chega por correio

Assine já
agenda.mareviva@gmail.com



18€/ano

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

Ficha Técnica

Diretor Henrique Neves
SubDiretor 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 Tiago Afonso

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 Acção Cultural e Jornal de carácter regional, propõe-se:

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

cultura agenda



29 DE NOVEMBRO – MÚSICA

“Serpente”

Auditório de Espinho – Academia

21h30

A história recente das big bands em Portugal tem sido marcada por um desenvolvimento meteórico a todos os níveis. Se pensarmos na composição específica para este agrupamento, o nome de Carlos Azevedo destaca-se pela individualidade de uma linguagem que, fazendo incursões ubíquas pelo universo erudito, tira partido de orquestrações elegantemente criativas e funde elementos sonoros numa atmosfera pós-tonal. Neste concerto, Carlos vai recriar o seu mais recente álbum, “Serpente”, expandindo-o do quarteto original para a Orquestra de Jazz de Espinho e associando-se ao saxofonista Chris Cheek, parceiro de longa data, e um dos nomes mais ilustres do jazz contemporâneo.

29 DE NOVEMBRO – MÚSICA

“Fado Jazz”

Casa da Criatividade – SJ da Madeira

21h30

O mais recente espetáculo do pianista e compositor Júlio Resende representa uma viagem única pela alma musical portuguesa, entrelaçando tradição e inovação numa celebração poderosa da liberdade. Este trabalho é especialmente significativo por marcar os 50 anos do 25 de Abril, homenageando o espírito revolucionário que moldou a identidade de Portugal, bem como pela sua relação íntima com África, refletindo as influências e diálogos culturais entre os dois continentes. Com música original composta por Júlio Resende, o espetáculo conta ainda com a presença de Bruno Chaveiro na guitarra portuguesa, que traz a sonoridade inconfundível e emotiva deste instrumento tradicional e uma técnica de qualidade excepcional. O seu último álbum, “Júlio Resende Fado Jazz - Filhos da Revolução” (2023), documenta essa celebração da liberdade, do 50º aniversário do 25 de abril e da relação de Portugal com África.



30 DE NOVEMBRO (A 26 DE JANEIRO)
– EXPOSIÇÃO

“1033 dias”

Centro Multimeios de Espinho

16h00

“1033 dias”, exposição do pintor Simão da Silva, é uma retrospectiva de trabalhos realizados ao longo de 1033 noites. Nascido em 1982, no Porto, o artista é formado em Arquitetura pela Universidade do Porto, sendo que o seu atelier de pintura está localizado em Vila Nova de Gaia. A sua obra funde elementos do expressionismo, surrealismo, e até da arte figurativa, numa busca pela expressão livre, que desafie a consciência moral do observador. De entrada gratuita, a mostra inaugura a 30 de novembro (16h00), e poderá ser visitada no Centro Multimeios de Espinho.



30 DE NOVEMBRO – MÚSICA

“Boa União nos 50 anos da Liberdade”

Centro de Arte de Ovar

21h30

A Sociedade Musical Boa União escolheu celebrar os 50 anos de Liberdade no seu concerto de aniversário, procurando refletir sobre a importância do 25 de Abril de 1974 para as instituições e, em especial, para este projeto musical que conta já com 135 anos. Ao longo da sua história, a Sociedade Musical Boa União tem participado em inúmeros momentos marcantes de Ovar e do país. Um caso peculiar de resistência, de como “Abril também se cumpriu aqui”; e a liberdade teve eco na música, no progresso da coletividade e no contributo que esta tem dado ao democratizar o acesso à cultura. Neste concerto, a liberdade vive nas quadras e melodias emblemáticas. Fruto dessa liberdade para ver, ouvir, pensar, fazer e interpretar, que tão bem a Filarmonia soube servir nos últimos 50 anos, a “Boa União” subirá ao palco ciente do seu carisma e de que, de 1974 à data de hoje, por via da música, tem agremiado em seu redor homens e mulheres, miúdos e graúdos que, além da fruição artística, veem “em cada esquina um amigo, em cada rosto igualdade”.



1 DE DEZEMBRO – TEATRO

“A maior flor do Mundo e as pequenas memórias”

Auditório de Espinho – Academia

11h30

O espetáculo “A Maior Flor do Mundo e As Pequenas Memórias”, da companhia Leirena Teatro, mistura as aventuras de um menino com as lembranças da infância do próprio autor, José Saramago. Nessa narrativa, o herói parte em uma jornada além de sua aldeia, habitada por sua família, em busca de algo maior. A peça utiliza uma estética inspirada em livros pop-up, criando um ambiente mágico e cenográfico que combina movimento, voz e o som ao vivo, em colaboração com a artista Surma. A dramaturgia entrelaça a história do menino em “A Maior Flor do Mundo” com as memórias de Saramago, exploradas em “As Pequenas Memórias”, levando o público a uma viagem poética e visual sobre a infância, o tempo e as descobertas.



3 DE DEZEMBRO – MÚSICA

Egberto Gismonti

Auditório de Espinho – Academia

21h30

Egberto Gismonti é mundialmente reconhecido como multi-instrumentista e compositor, e como um dos nomes mais lendários da música brasileira. Profundamente influenciado pelo mestre brasileiro Heitor Villa-Lobos, as sua música, e a sua grandiosa discografia, reflete a diversidade musical do Brasil. Do batuque dos índios amazônicos ao samba e choro carioca, passando pelo frevo, baião e forró nordestino, Gismonti capta a verdadeira essência da alma brasileira de uma forma primitiva, mas sofisticada, e reflete-a através da sua visão pessoal, enriquecida por uma enorme diversidade de linguagens musicais nas quais o jazz desempenha um papel significativo. Egberto Gismonti regressa a Espinho para mostrar toda a sua mestria no violão e no piano.

cultura notícias

AUDITÓRIO DE ESPINHO DESVENDA ALGUNS NOMES DA PROGRAMAÇÃO DE 2025

O Auditório de Espinho vai arrancar o Novo Ano a todo o vapor com uma programação recheada de propostas culturais, reunindo artistas e projetos nacionais e internacionais que prometem marcar a agenda cultural da região.

Em fevereiro, a música experimental ganha destaque com a apresentação de "Strata", por Joana Gama e Luís Fernandes. Este espetáculo imersivo, que mistura piano e eletrónica, será enriquecido com a colaboração do cineasta Eduardo Brito e do músico Frederico Rompante. A dupla, que já tem um percurso notável com álbuns como 'Quest' e 'There's no knowing', convida o público a contemplar esta viagem sonora e visual. Ainda nesse mês, o coletivo Erva Daninha traz a Espinho

'Parque Central' - uma proposta de novo circo que reflete sobre o ritmo frenético da vida moderna. O espetáculo transforma o palco em uma metáfora viva de espaços públicos, como parques e praças, oferecendo uma experiência sensorial e reflexiva sobre o espaço que habitamos.

Em março, será a vez de Margarida Campelo, uma das vozes mais promissoras da cena musical portuguesa, apresentar o seu aclamado álbum de estreia: 'Supermarket Joy'. O mês de abril, por sua vez, trará uma grande estrela da música americana: Mark Eitzel. O lendário cantor e compositor, que há nove anos não se apresentava na Europa, estará em Espinho para uma performance aguardada, acompanhado por um ensemble

de cordas composto por jovens músicos da Escola Profissional de Música de Espinho e do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. Juntos, irão revisitar os maiores sucessos da carreira de Eitzel, com novos arranjos pensados especialmente para a ocasião.

Este mês também será marcado pela celebração dos 20 anos de carreira dos dinamarqueses Efterklang. Conhecidos pela sua abordagem inovadora à música, o grupo estará de volta ao Auditório de Espinho com um concerto extra, após terem esgotado a primeira data. O espetáculo será uma celebração do seu mais recente álbum 'Things We Have In Common'.

Cineteatro António Lamoso celebra 10 anos de reabertura com 44 espetáculos

Em 2025, o Cineteatro António Lamoso comemora uma década desde a sua reabertura ao público, após obras de requalificação. Para celebrar a efeméride, o equipamento vai acolher 44 propostas culturais ao longo do ano, abraçando comédia, música, circo, dança, poesia, teatro e exposições.

À semelhança do que aconteceu nesta reta final do ano, a descentralização cultural vai voltar a acontecer, com espetáculos a decorrer em vários espaços culturais do concelho e o primeiro deles é já a 4 de janeiro com o espetáculo "Aqui Está-se Sossegado", da dupla Camané e Mário Laginha, na Tuna Musical Mozelense.

No âmbito do programa '3 Concertos, 3 Casas', que tem como principal objetivo a valorização do património, emmy Curl apresenta-se na

Sala Polivalente da Escola Básica de São João de Ver, a 8 de janeiro, e no dia 15, é a vez do espetáculo de música portuguesa de intervenção, "Canções do Sofá", na Casa da Cultura de Gião. No dia 22, "O Gajo", projeto do músico João Morais, vai visitar a Capela Nossa Senhora das Necessidades, em Escapães.

Fevereiro é o mês do rock no Cineteatro António Lamoso, com destaque para os concertos dos Pluto, e de Ionized, banda feirense de metal alternativo.

Em março, a programação será dedicada ao Teatro: no dia 1, no foyer do António Lamoso, com a exposição "A Censura ao Teatro", da Companhia de Teatro de Almada e do Arquivo Ephemera, com documentação de José Pacheco Pereira. A mostra pode ser visitada até ao final desse mês. No dia 5, Felipe Fontenelle sobe ao palco do Cineteatro para todos aqueles que queiram recordar os sons quentes do Brasil. O ilusionista Ruben Félix, o grupo Terra Quente, a banda Avesso & Cobrafuma, a peça de teatro "O Futuro Já Era" (Companhia de

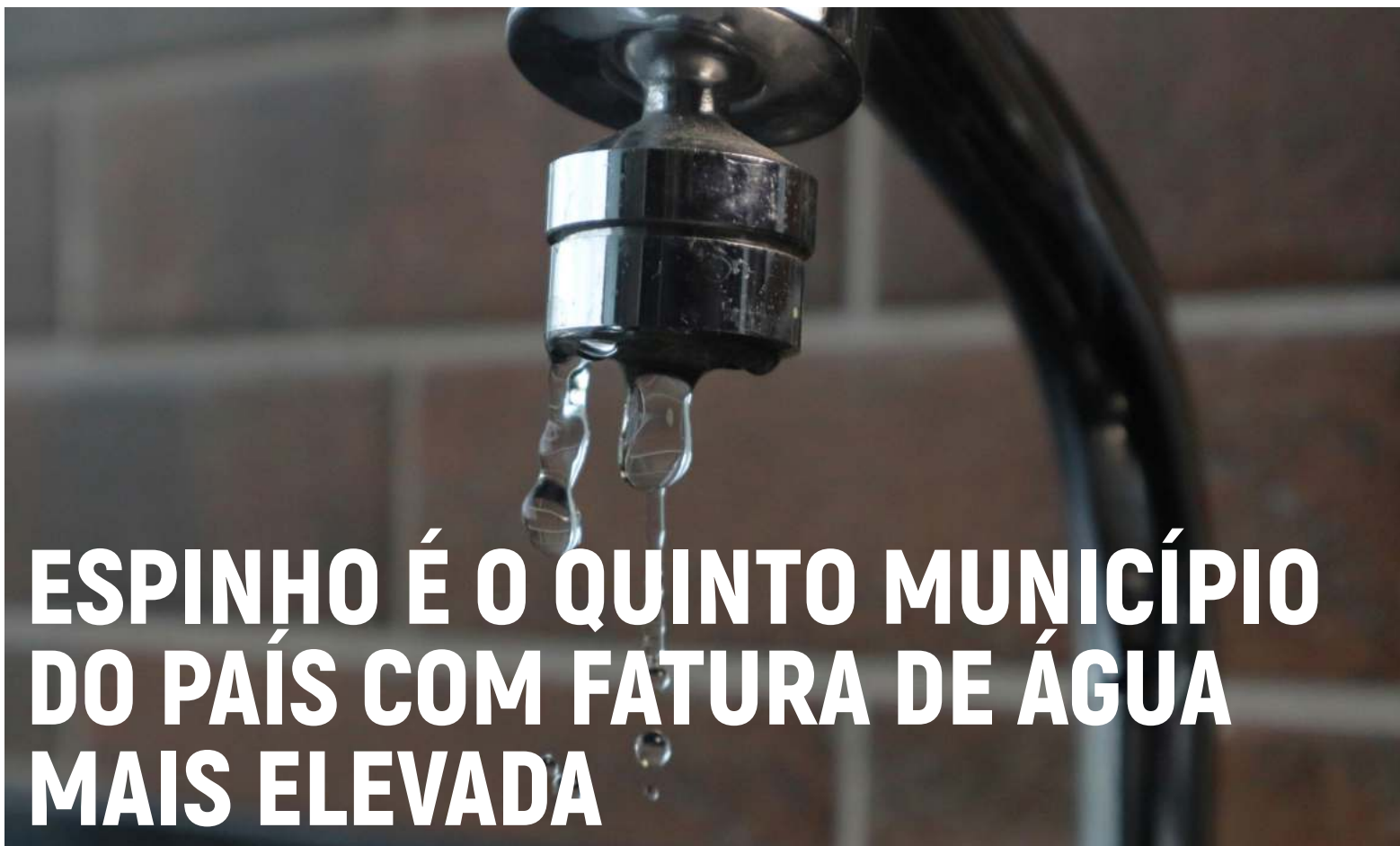
Teatro de Almada), e "A Grande Fantochada", com Hugo Van der Ding, Joana Gama e Vitor D'Andrade, completam a programação do terceiro mês do ano.

Abril contempla as atuações de Capitão Fausto com a Orquestra Sinfónica de Jovens de Santa Maria da Feira, a Orquestra Portuguesa de Guitarras e Bandolins, do cantor e compositor Bruno Pernadas e do saxofonista José Soares. Haverá ainda um tempo dedicado à dança, com o Ballet Contemporâneo do Norte a apresentar-se, no dia 29 de abril, no Centro Cultural de Milheirós de Poiares.

Depois dos Sinfoniónicos - concertos comentados para as famílias - a 4 de maio, e dos Them Flying Monkeys, no dia 7, Carolina Deslandes viaja até ao Cineteatro para um concerto intimista de voz e guitarra agendado para 9 de maio.

Para o segundo semestre destacam-se ainda as atuações de Pedro Abrunhosa, Selma Uamusse, Rui Horta & Micro Audio Waves, e Ana Moura.

da terra



ESPINHO É O QUINTO MUNICÍPIO DO PAÍS COM FATURA DE ÁGUA MAIS ELEVADA

Esta terça-feira, a Deco Proteste revelou os dados sobre o custo da fatura global de água, saneamento e resíduos nos municípios portugueses, e Espinho figura entre concelhos com faturas mais elevadas no consumo anual de 180 metros cúbicos. Uma família residente em Espinho paga 673,72 euros: o quinto valor mais alto do país. O estudo revela que a diferença nos valores praticados entre concelhos chega a ultrapassar os 600 euros. Ao passo que uma família espinhense com o consumo anual de 180 metros cúbicos (15 por mês) paga 673,72 euros, em Vila Nova de Foz Côa o custo é apenas de 125,92 euros – uma diferença superior a 540 euros. Ainda assim, a discrepância seria ainda maior se vivesse no Fundão, onde a fatura atinge 776,74 euros, ou seja, quase 650 euros a mais do que é cobrado em Foz Côa.

De acordo com a associação de defesa do

consumidor, o valor cobrado aos cidadãos de diferentes municípios representa “disparidades significativas” e dizem não encontrar “justificações válidas” para tal.

Assim, o ‘top 5’ dos municípios com faturas mais altas para consumos anuais de 180 metros cúbicos é composto pelo Fundão (776,74 euros), Oliveira de Azeméis (718,94 euros), Santa Maria da Feira (705,52 euros), Amarante (678,87 euros) e Espinho (673,72 euros). No lado oposto da tabela, estão Vila Nova de Foz Côa (125,92 euros), Castro Daire (141), Terras de Bouro (146,90), Vila Flor (160,80), e Vila Nova de Paiva (166,20).

No que concerne aos consumos anuais de 120 metros cúbicos também se observam discrepâncias que chegam aos 400 euros. A análise da Deco mostra que é em Amarante (494,47 euros), Oliveira de Azeméis (491,94), Ovar (477,81), Albergaria-a-Velha (477,15) e

Baião (476,24) que se praticam os valores mais elevados. O preço mais baixo verifica-se, novamente, em Foz Côa (94,09 euros).

A organização de consumidores alerta para o “fosso crescente” nos custos da água entre os municípios e constata que a diferença aumentou em 2023: 6% nos consumos de 120 metros cúbicos e 4% nos consumos de 180 metros cúbicos. Nota ainda para a insustentabilidade financeira de alguns serviços, com coberturas de gastos muito baixas, o que “também não é desejável”.

Ainda assim, a associação prevê uma maior harmonização tarifária a partir de 2026 com a atuação da Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR), que passará a regulamentar, avaliar e auditar a fixação e aplicação das tarifas.

‘Espalhem a Notícia’: há 50 latas para comemorar os 50 Anos do 25 de Abril em Espinho

A partir de 30 de novembro, o Museu Municipal de Espinho vai acolher a segunda edição da iniciativa “Arte em Lata” com a exposição “Espalhem a Notícia”, que visa assinalar os 50 anos do 25 de Abril. Esta mostra, que se prolonga até 1 de fevereiro de 2025, é uma homenagem à liberdade, com 50 latas de conserva intervencionadas pela ilustradora Marta Nunes. A entrada é gratuita.

A exposição foi inspirada na primeira edição de 2019, que celebrou o 10.º aniversário do Museu e os 120 anos da elevação de Espinho a concelho. Desta vez, a intervenção artística ficou ao encargo de Marta Nunes, que convida o público a refletir sobre a liberdade e a construção de significados através da Arte.

Com técnicas de pintura acrílica, caneta permanente e colagens, a artista explora a ideia de que, tal como cada lata pode ser uma obra única ou parte de um conjunto, cada visitante pode criar a sua própria interpretação da liberdade ao interagir com as peças.

“Da mesma forma que vamos construindo um muro e que duas pessoas não o irão construir

da mesma forma, ou com a mesma sequência, deixo que cada pessoa que visite a exposição possa construir a sua olhando para cada uma das peças e agrupando mentalmente as que mais sentido lhe fazem para a sua leitura, ou que levariam para falar do que é ser-se livre” – explica a ilustradora natural de Lousada.

Além de evocar a Revolução do 25 de Abril, a segunda edição do “Arte em Lata” cumpre o objetivo de conectar a arte contemporânea com o acervo permanente do Museu Municipal de Espinho, nomeadamente a memória da Fábrica de Conservas Brandão, Gomes & C.ª, um dos principais elementos da história local.

INVESTIMENTO NO CARNAVAL DE OVAR SOBRE PARA 1ME PARA QUEBRAR RECORDES NO NÚMERO DE VISITANTES



Aldeia do Carnaval de Ovar

Em 2025, o orçamento do Carnaval de Ovar será incrementado, passando de 941 mil euros para um milhão de euros, mantendo viva a expectativa de ultrapassar os 150 mil visitantes. De acordo com a Câmara Municipal vareira, o reforço financeiro para a organização do evento permitirá também aumentar de 219 para 243 mil euros o apoio conferido aos 24 grupos carnavalescos e escolas de samba do concelho, e subir de dez para 15 euros a contribuição camarária

na despesa com os adereços de cada uma das cerca de 2 500 crianças que irão participar no Entrudo das Escolas. Para além disso, o orçamento de 2025 permitirá viabilizar o aumento dos lugares sentados nos vários cursos de entrada paga, e ainda reforçar as condições de segurança em vários momentos do programa. Em 2025, existirão 7 024 lugares nestes desfiles, mais 348 do que os contabilizados na edição do ano corrente. A venda de bilhetes a preço

reduzido já decorre, numa organização que prevê dezenas de iniciativas, ao longo de 25 dias. O cartaz musical, pensado para todos os públicos, inclui nomes como Yves Larock, Profjam, Vini Vici, Sandami, Van Zee, Tiago Silva e Quim Barreiros. Na Noite Mágica, em específico – véspera da terça-feira de Carnaval – Ovar terá sete palcos espalhados por toda a cidade, contando receber um total de 17 espetáculos, que se traduzirão em mais de oito horas de animação.

Vila Nova de Gaia com orçamento de 284,76ME para apostar na “habitação e mobilidade”

É um aumento de 12,86 milhões de euros em relação ao ano corrente: em 2025, o orçamento da Câmara Municipal de Gaia sobre para 284,76 milhões de euros. A proposta já foi aprovada por maioria em reunião de Câmara, no passado dia 25 de novembro, com dois votos contra dos eleitos do PSD. O Presidente da Câmara Municipal, Eduardo Vítor Rodrigues, definiu a habitação e os transportes como “focos futuros” para 2025: na habitação, a

autarquia estima gastar 13,6 milhões de euros no próximo ano (e 62,6 milhões em 2026), com o objetivo de adquirir 387 fogos; na mobilidade, está prevista uma despesa na ordem dos 17,3 milhões de euros, e seis milhões de euros para intervenções relacionadas com a colocação de betuminoso, rede viária ou pavimentos. Em traços gerais, a Administração Geral irá absorver 37,1 milhões de euros do orçamento municipal; a Ação Social 31,3 milhões; 32,8 milhões para a Educação, e 16 milhões para o Desporto, Recreio e Lazer. “Este orçamento é rigoroso. Disso é evidência a taxa de execução dos anteriores, agora certificados pelo Tribunal de Contas. Aposto num forte equilíbrio entre a ambição e a sustentabilidade e mantém a pro-

gressiva descida de impostos municipais, de acordo com a melhoria também progressiva da situação económico-financeira do município. Não abandona investimentos estratégicos, mas assume opções de racionalidade, assumindo que o investimento prioritário deve ser ainda mais seletivo neste contexto nacional e internacional de incerteza. Assumimos a necessidade de continuar a reforçar o papel de Gaia na Área Metropolitana do Porto e no país, cumprindo os desígnios de um município ambicioso, mas sustentável, um município ousado, mas inteligente”, lê-se, nas notas finais do relatório.

São João da Madeira acolhe 15º Encontro Bial de Ilustração até domingo

O 15º Encontro Bial de Ilustração já decorre em São João da Madeira: até ao dia 1 de dezembro, o evento acolhe múltiplas exposições, concertos e propostas cinematográficas, alicerçadas no tema da sustentabilidade ambiental. No habitual concurso de ilustração participaram cerca de 90 artistas, de 17 nacionalidades distintas. Os 12 finalistas terão os seus trabalhos integrados numa das 30 exposições patentes nesta edição do evento, e os três premiados serão divulgados na próxima sexta-

feira, 29 de novembro. A par das 30 exposições de ilustração que estarão patentes nos Paços da Cultura e na Torre da Oliva, esta edição conta ainda com um programa especificamente destinado a toda a população escolar do município, masterclasses pensadas para públicos mais especialistas, oficinas com as mais variadas técnicas de ilustração abertas a públicos de todas as idades, apresentação de livros, sessões de cinema de animação, mercados de rua, teatro, música, intervenções artísticas e animação de rua. Marcado está, ainda, um Concerto Ilustrado com Mafalda Veiga e o ilustrador Sérgio Condeço encerrando desta forma o programa, pelas 17h00 do dia 1 de dezembro.

PUB

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

entrevista



“CRIAMOS UM PRODUTO COM O CORAÇÃO. HÁ HISTÓRIA, MUITAS PESSOAS ENVOLVIDAS E UM SENTIDO DE HOMENAGEM”

• Orquestra de Bandolins de Esmoriz criou um instrumento com estrutura de pipo que permite tocar e fazer o vinho estagiar.

DR: Mário Varanda

Rafael Oliveira

Com mais de 40 anos de história, a Orquestra de Bandolins de Esmoriz é um símbolo da preservação dos instrumentos tradicionais de cordas e da inovação cultural na região. Entre as suas criações mais originais destaca-se o bandopipo: um instrumento concebido a partir de um pipo, que alia a música à tanoaria, prestando homenagem às raízes locais e refletindo a criatividade e originalidade deste grupo. Eurico Silva, concertinho e presidente da mesa de assembleia geral, partilha – em entrevista – os detalhes do processo de conceção e construção deste instrumento musical singular, que se tornou um ícone da identidade local e que já tem direito a um concerto próprio, onde o público é convidado a brindar (com vinho estagiado no interior do próprio instrumento). Recordando os momentos mais marcantes da trajetória da Orquestra, como as distinções conquistadas, internacionalizações e colaborações artísticas singulares, Eurico não tem dúvidas da importância da música para o “bem-estar biopsicossocial” da comunidade, porém reconhece os desafios da formação de jovens músicos no seio do grupo.

A Orquestra de Bandolins de Esmoriz conta com mais de 40 anos de história. Como surgiu a ideia de criar uma orquestra focada neste tipo de instrumentos?

Nessa época existiam muito mais agrupamentos culturais e fazia-se muito teatro de revista. Inicialmente, reuniu-se um grupo para apoiar esse movimento e, depois, o maestro Luís Marques Aleixo criou o Grupo de Bandolins e Guitarras de Esmoriz que, em 1980, ficou oficializado como o Grupo de Bandolins de Esmoriz.

De que forma é que a Orquestra tem procurado preservar o interesse pelos instrumentos de cordas tradicionais?

Diria que isso tem acontecido pelo gosto de estarmos em grupo e em fazer boa música. A verdade é que, ao longo destes anos, também aprendemos muito sobre o bandolim e percebemos que não é apenas um instrumento de música tradicional. Há imensa música: erudita, contemporânea e diria que há instrumentos como o bandolim, que se tocam com plectro (palheta), com diferentes aspetos por todo o Mundo. Por cá, fomos compondos a família do bandolim ao longo do tempo, levando a cabo a construção de instrumentos originais, como o bandolim contrabaixo e a guitarra contrabaixo. Atrevo-me a dizer

que seremos a única orquestra do Mundo com estes dois instrumentos. A Orquestra ainda tem bandolas, bandoloncelo, guitarras, percussão e em alguns concertos contamos com clarinete e piano.

E por falar em instrumentos originais, há um que não podemos deixar de mencionar: o bandopipo. Como surgiu a ideia de criar este instrumento tão peculiar?

Há uns bons anos decidimos fazer um concerto na tanoaria Josafer, em Esmoriz. Foi ali que tudo começou. Um espaço de trabalho foi transformado em palco, onde as gentes da terra se juntaram para ouvir outras músicas. Percebi que aquilo era uma fusão desses dois ícones de Esmoriz. Fizemos mais alguns concertos e algures surge a ideia: ‘E se fizéssemos um instrumento de fusão: um bandolim com um pipo? Sei lá, um bando-pipo?’. Todos nos rimos no início, mas fomos voltando ao tema e eis que a ideia começa a ter mais força...

E de uma brincadeira passaram à ação...

Sim, na verdade, é uma homenagem à tanoaria. Só este ano, com o bandopipo feito, percebi que estávamos a homenagear todos os tanoeiros: eu, o meu avô Manuel, o meu tio António...

O processo de criação deste instrumento musical envolveu artesãos e músicos com percursos distintos. Que impacto teve a colaboração entre a tanoaria tradicional e os luthiers na concretização deste projeto?

Bem, inicialmente, surgiu o pipo e o meu tio António deu a ideia de se ter o pipo dividido a meio. Assim se construiu e passamos a ter a oportunidade de ter uma caixa de ressonância e um reservatório para o vinho. Depois contactei o meu amigo e luthier Tico, da casa Porto Guitarra, que já tinha construído bandolins infantis e está aberto a desafios. Entregamos a ideia e muitas vezes se deram até se obter um instrumento totalmente novo.

Foi um desafio aliar a funcionalidade musical à capacidade de o instrumento armazenar vinho no seu interior?

O desafio foi superado e agora temos a hipótese de ter vinho que estagia com música. Será que sabe de forma diferente? Claro que sim!

Que tipo de sonoridades o bandopipo traz para a Orquestra que não seriam possíveis de executar com outros instrumentos?

O bandopipo na Orquestra tem um papel de solista integrado na suite bandopipo. Este é o seu espaço nesta peça e, eventualmente, em outro repertório que possa estar relacionado com o vinho. O som é diferente dos outros instrumentos e isso é importante para poder ser solista.

Diria que este instrumento se constitui como um símbolo da identidade local e pode inspirar outros projetos criativos?

O projeto criativo que o inspirou foi precisamente a criação da suite 'Bandopipo - Da Aduela ao Brinde'. É uma peça escrita por três compositores que, em diferentes andamentos, passou pela produção do pipo, o amadurecimento da uva, a vindima e a pisa, o estágio na barrica e, por fim, a abertura do pipo com a celebração em amizade desse produto da cultura portuguesa. Nesta peça, Esmoriz tem espaço sonoro e visual com o primeiro andamento: 'Da Aduela ao Pipo'.

O bandopipo é utilizado em exclusivo pela Orquestra de Bandolins de Esmoriz ou há a intenção que outros músicos ou orquestras o explorem?

Neste momento apenas faz sentido que seja a Orquestra da terra da tanoaria a usá-lo. Se, no futuro, alguma orquestra pretender executar a suite Bandopipo, certamente que o cederemos para se apresentar e levar Esmoriz e o concelho a outros palcos.

Existe alguma técnica especial que os músicos precisam de aprender para tocar o bandopipo?

Não beber enquanto não terminar o último andamento!

A Pipacústica24 é outra iniciativa vossa que está associada a este instrumento. É descrita como "uma experiência sensorial única". Em que consiste?

O conceito desse concerto passa pela suite Bandopipo, associada à projeção de imagem da tanoaria e dos diferentes espaços, com possibilidade de se fazer um brinde final com o público. Neste processo muitas coisas podem acontecer, dependendo do espaço e do convite para se apresentar este concerto.

No vosso website referem que durante a Pipacústica24 o vinho contido no bandopipo é influenciado pela música. Que tipo de mudanças sensoriais já foram observadas com o vinho, e como o público reage nessa interação?

O público não está a contar que o pipo se mantenha como tal. Quando abrimos a torneira é sempre uma estupefação e compreendem o último andamento: 'Encorpado - com notas de frutos vermelhos e amizade'. Há uma celebração final. Diria que as mudanças do vinho que estagia com música irão ser analisadas por enólogos... Mas quem já provou confirma que sabe a Sol Maior!

Acreditam que esta combinação de música, enologia e tradição artesanal contribui para a promoção da identidade cultural de Esmoriz?

Sem dúvida. Criamos um produto com o coraço. Há história, muitas pessoas envolvidas e um sentido de homenagem associado. Esmoriz e o concelho de Ovar estão orgulhosos com o Pipacústica24, onde um instrumento feito de pipo e bandolim, conta a história que

vai desde o suor da tanoaria à lágrima de um bom vinho do Porto acabado de extrair, depois de um estágio com música.

Esta criação será seguramente um dos pontos altos da história do vosso grupo, mas com 40 anos, existem outros momentos marcantes...

Sim. Em 2009, depois de alguns anos de constante melhoria, vencemos o Concurso Nacional de Música do Inatel, na vertente orquestra. Foi um momento marcante, pois sentimos o resultado do nosso percurso amador e inclusivo a ser reconhecido. Claro que temos algumas internacionalizações, mas os momentos marcantes muitas vezes acontecem ao lado de casa. A título de exemplo, fizemos concertos com um grupo de dança adaptada, 'Aju'dança', que está disponível no nosso Youtube, e mostramos que a paralisia cerebral não limita fazer Arte de nível superior. Ou quando tocamos para uma plateia sénior, conseguimos criar uma comunhão de alegria e saúde. Diria que, apesar de já termos tocado na Casa da Música, estes momentos são efetivamente os mais marcantes. Enquanto médico de família, diria que não há melhor do que um grupo como o nosso para o bem-estar biopsicossocial dos músicos e de quem nos ouve.

Que papel a Orquestra tem desempenhado na formação de jovens músicos e na preservação deste património musical?

Quanto a isso, temos tido alguma dificuldade. Criamos há uns anos uns bandolins infantis, coloridos, com quatro cordas, fáceis de tocar, e fizemos algumas experiências positivas. No futuro, haveremos de retomar esta iniciativa de apresentar o bandolim aos mais pequenos para que possam, em primeiro lugar, ser bons ouvintes e, quem sabe depois, bons músicos. Não há dúvidas de que a música tem um papel importantíssimo no desenvolvimento neuronal e na aprendizagem de competências, tais como a persistência, o trabalho em equipa e o sentido estético.



DR: Mário Varanda

espaço cidadão



estabelecendo-se condições de ingresso de acordo com a tipologia dos equipamentos", indica a empresa pública. Assim sendo, "passam a considerar-se três níveis distintos de bilhete normal: preço máximo (15 euros), aplicável a monumentos inscritos na lista do Património Mundial da UNESCO e equipamentos com coleções nacionais e de referência internacional de elevada procura e situados em zonas de maior pressão turística".

Foi também definido um "preço intermédio" de 10 euros, "aplicável a equipamentos com coleções nacionais situados em zonas de menor pressão" turística, e um "preço mínimo" de cinco euros, "para todos os restantes museus e monumentos". "A única exceção é em relação ao valor de entrada no Mosteiro dos Jerónimos, alvo de intensíssima procura, de modo a garantir o seu adequado funcionamento e manutenção", acrescenta ainda a MMP na resposta à Agência Lusa. O documento publicado em Diário da República também inclui a revisão do regime de gratuidade dos museus, monumentos e palácios nacionais da MMP, criado pelo Governo para garantir o acesso gratuito a estes equipamentos em 52 dias por ano a todos os cidadãos residentes em território nacional. Neste acesso gratuito a museus, monumentos e palácios, em vigor desde agosto, também menores de 12 anos acompanhados por adulto, passaram a não ter limite de entrada, bem como os visitantes em situação de desemprego residentes na União Europeia, e ainda investigadores, profissionais de museologia e/ou património.

Na mesma condição de entrada livre estão conservadores e restauradores em exercício de funções, membros de organizações nacionais ligadas ao património, trabalhadores dos organismos tutelados pelo Ministério da Cultura e os incluídos no Registo dos Profissionais da Área da Cultura. No grupo das entradas gratuitas sem limite estão, também desde agosto, professores e alunos de qualquer grau de ensino, em visita de estudo, grupos com comprovada carência económica, membros de Grupos de Amigos de museus e monumentos e voluntários do setor do património, entre outros. As estatísticas de 2023 "mostram que, nos 38 museus, monumentos e palácios nacionais agora geridos pela MMP se verificou um aumento de visitantes na ordem dos 10% comparativamente com o ano anterior, o que representa cerca de mais 444 mil visitas ao longo do ano". Entre os equipamentos culturais mais visitados em 2023, o Mosteiro dos Jerónimos, em Lisboa, lidera com 965.526 entradas, seguido pela Fortaleza de Sagres, com 427.817 visitantes, e pelo Castelo de Guimarães, com 387.570.

A Museus e Monumentos de Portugal (MMP) vai aumentar as entradas na maioria dos equipamentos que gere a partir de janeiro de 2025, indica um despacho do Diário da República. O despacho publicado pela secretária de Estado da Cultura homologa a nova tabela de preços, que vigorará a partir do dia 1 de janeiro e segundo a qual a maioria dos bilhetes normais sofrem aumentos que variam entre os dois e os sete euros, comparando com a tabela em vigor. Alguns equipamentos culturais vão aumentar para o dobro, como o Museu Nacional de Etnologia, em Lisboa, e o Museu Nacional da Música, que vai abrir em Mafra em 2025, ou o Paço dos Duques de Bragança, em Guimarães, com passagem de cinco para 10 euros. Os maiores aumentos - de sete euros - verificam-se em alguns dos equipamentos mais visitados do país, como é o caso da Torre de Belém, do Museu Nacional dos Coches (inclui entrada no Picadeiro Real), do Museu Nacional de Arqueologia e dos Palácios Nacio-

nais da Ajuda e de Mafra, que sobem de oito para 15 euros], enquanto que, no Mosteiro dos Jerónimos, o valor passará de 12 para 18 euros, num acréscimo de seis euros.

Outros museus verão as suas entradas a aumentar cinco euros, 10 para 15 euros, como o Museu Nacional de Arte Antiga, em Lisboa, o Convento de Cristo, em Tomar, e o Mosteiro de Alcobaça. Haverá equipamentos que sobem dois euros nos bilhetes, de oito para 10 euros, nomeadamente o Museu Nacional de Arte Contemporânea - Museu do Chiado, em Lisboa, o Museu Nacional Resistência e Liberdade, em Peniche, o Museu Nacional Grão Vasco, em Viseu, o Museu Nacional Machado de Castro, em Coimbra, e o Museu Nacional Soares dos Reis, no Porto. Outros museus ficarão com os preços inalterados, como os casos do Museu Nacional do Traje e o Museu Nacional do Teatro e da Dança, ambos em Lisboa, com entradas a cinco euros. Estes museus deverão estar encerrados em, pelo menos, parte de 2025 para obras no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

No início deste ano, no âmbito de uma reorganização orgânica do Ministério da Cultura, foram extintas a Direção-Geral do Património Cultural (DGPC) e as Direções Regionais de Cultura, e criadas duas entidades: o Instituto Património Cultural e a entidade pública empresarial MMP. Contactada sobre os critérios que pesaram na diferenciação dos aumentos dos bilhetes, a MMP respondeu que os valores foram atualizados "tendo em conta o aumento da atividade turística e a consequente necessidade de garantir a preservação e salvaguarda do património". "O preçário é revisto no sentido de uniformizar e padronizar os diversos valores anteriormente praticados,

PUB

o explicador

TRABALHO: O QUE É O SUBSÍDIO DE DESEMPREGO PARCIAL?



Se perdeu o emprego, mas mantém ou iniciou uma atividade em regime parcial com rendimentos mais baixos, poderá ter acesso ao subsídio de desemprego parcial, que visa complementar os seus rendimentos e proporcionar maior estabilidade económica durante essa fase de transição. Ter acesso a este apoio financeiro não significa necessariamente deixar de exercer uma atividade.

A quem é que este subsídio se destina?

Este apoio é dirigido a quem, ao perder o seu emprego a tempo inteiro, continua a trabalhar em regime parcial ou inicia uma atividade independente com rendimento inferior ao subsídio a que teria direito. Assim, o subsídio de desemprego parcial destina-se a quem:

1. já trabalhava a tempo parcial ou como independente na data do desemprego, e o rendimento dessa atividade é inferior ao subsídio de desemprego;

2. inicia um trabalho parcial ou independente durante o período em que está a receber subsídio de desemprego, desde que o rendimento obtido seja inferior ao valor do subsídio.

Por exemplo, a Mariana, que trabalhava a tempo inteiro numa empresa, foi despedida. No entanto, continuou a prestar serviços como freelancer com um rendimento mensal de 300 euros. Uma vez que o subsídio de desemprego que receberia seria de 600 euros, a Mariana pode solicitar a diferença através do subsídio de desemprego parcial.

Como é calculado este valor?

O subsídio de desemprego parcial equivale à diferença entre o valor do subsídio de desemprego, acrescido de 35%, e o rendimento obtido pelo trabalho parcial ou independente. No entanto, este apoio nunca pode ser superior ao subsídio original.

Vejamos este exemplo: o João, que recebia 700 euros de subsídio de desemprego, começou a trabalhar a tempo parcial e a receber 350 euros. O cálculo a ser feito seria o seguinte:

1. Calcular 35% de 700€: 245€;

2. Somar este valor ao subsídio de desemprego: 700€ + 245€ = 945€;

3. Subtrair o rendimento parcial: 945€ - 350€ = 595€.

Assim, o João passaria a receber 595 euros de subsídio de desemprego parcial, aos quais acrescem os 350 euros de salário do seu trabalho a tempo parcial/independente. Contas feitas, o João receberia 945 euros mensais. Se o rendimento do trabalho parcial for muito baixo, há situações em que o valor do subsídio permanece igual ao original.

Durante quanto tempo se pode receber?

O subsídio de desemprego parcial é concedido enquanto durar o contrato a tempo parcial ou a atividade independente, mas nunca além do período de concessão do subsídio de desemprego original. Ou seja, se o João tinha direito a oito meses de subsídio de desemprego e começou a trabalhar a tempo parcial ao fim de dois meses, poderá receber o subsídio parcial pelos seis meses restantes.

Quais são as obrigações destes beneficiários?

Quem recebe o subsídio de desemprego parcial deve comunicar à Segurança Social qualquer alteração no prazo de cinco dias úteis, como o fim do trabalho parcial ou uma mudança no rendimento, assim como manter a inscrição no Serviço de Emprego, mesmo trabalhando a tempo parcial. Se estas obrigações não forem cumpridas, o pagamento do subsídio pode ser suspenso ou cancelado.

Como solicito este apoio?

O pedido do subsídio de desemprego parcial pode ser feito de forma presencial nos serviços da Segurança Social ou online, através da plataforma Segurança Social Direta. Para trabalhadores por conta de outrem será necessário apresentar o contrato de trabalho e a indicação do rendimento. Já os trabalhadores independentes terão de comprovar os rendimentos obtidos. O prazo para apresentar o pedido é de 90 dias consecutivos após o início da atividade parcial

ou da data de requerimento do subsídio de desemprego.

E se, entretanto, o trabalho parcial terminar?

Se ainda estiver dentro do período de concessão do subsídio de desemprego, pode solicitar a retoma do valor original. Para isso, será necessário apresentar a declaração de situação de desemprego passada pelo empregador, no caso de trabalhadores por conta de outrem, ou comprovar a cessação da atividade independente nas Finanças.

Os valores recebidos são tributados em IRS?


Não. Os montantes pagos pelo subsídio de desemprego parcial estão isentos de IRS.

Posso acumular com outras prestações?

Sim, mas apenas com remunerações ou pensões por riscos profissionais, desde que os rendimentos obtidos não ultrapassem o valor do subsídio. Não é possível acumular com pensões de invalidez, parentalidade ou outros subsídios compensatórios.


Fonte consultada: "Guia Prático – Subsídio de Desemprego Parcial" - Instituto da Segurança Social.

PUB



**RESTAURANTE - CHURRASCARIA
BALIZA**

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



desporto



VITÓRIA PELA MARGEM MÍNIMA FOI SUFICIENTE PARA O SC ESPINHO RETOMAR A LIDERANÇA

O Sporting Clube de Espinho está de regresso ao topo do campeonato distrital de futebol de Aveiro após ter vencido a ADC Lobão por uma bola, no passado domingo, 24 de novembro. A vitória, combinada com a derrota do Florgrade FC frente à AD Ovarense, foi suficiente para os 'tigres' recuperarem a liderança, agora com um ponto de vantagem sobre os vareiros.

A partida no Campo Joaquim Domingos Maia ficou marcada pelo equilíbrio, mas foi resolvida cedo, aos 13 minutos, quando

Wilson Rodrigues aproveitou uma falha na defesa adversária para marcar o único golo do encontro. A equipa de Tiago Leite manteve a solidez defensiva ao longo dos 90 minutos, assegurando três pontos cruciais nesta luta acesa pelo título.

Entretanto, a Florgrade viu-se surpreendida na visita ao terreno da AD Ovarense, que venceu por 2-1. Este resultado permitiu aos vareiros ascender ao segundo lugar, aumentando a pressão sobre os 'tigres' na luta pela liderança do campeonato.

DR: Sporting Clube de Espinho

Com a 13.ª jornada à porta, a disputa pelo primeiro lugar continua intensa: o SC Espinho recebe o FC Pampilhosa, no dia 1 de dezembro, às 15h30, no Campo Joaquim Domingos Maia, enquanto a Ovarense desloca-se até ao concelho de Santa Maria da Feira para defrontar o Canedo FC. Já o Florgrade tentará recuperar pontos em casa frente à Juveforce, num duelo marcado para o mesmo dia e horário.

'Mochos' e 'tigres' estão lado a lado no principal campeonato de voleibol

Os seniores masculinos da Associação Académica de Espinho e o SC Espinho, que se encontram a disputar a Liga Uno Seguros, na modalidade de voleibol, estão empatados no número de pontos ao final de nove jornadas. No passado fim de semana, os academistas asseguraram uma vitória caseira por 3-0 diante da AJ Fonte Bastardo, enquanto os 'tigres' perderam por 3-2 na deslocação ao pavilhão do VC Viana/Casa Peixoto.

No jogo dos 'mochos', a vitória por 3-0 diante da AJ Fonte Bastardo foi conquistada com

parciais de 25-21, 25-23 e 27-25, num duelo em que a Académica demonstrou consistência nos momentos decisivos.

Já o SC Espinho teve uma deslocação complicada ao pavilhão do VC Viana/Casa Peixoto, onde acabou derrotado por 3-2 num jogo renhido e de constantes alternâncias. A equipa da casa começou melhor, vencendo o primeiro set por 26-24, mas os 'tigres' reagiram no segundo set assegurando-o por 19-25. No terceiro set, o equilíbrio foi a nota dominante, mas o VC Viana conseguiu levar a melhor com um parcial de 25-23. Determinado a forçar o quinto set, os 'tigres' entraram fortes no quarto set e venceram por 15-25, levando a decisão para a "negra". No set decisivo, o VC Viana

foi mais eficaz e fechou o jogo com um 15-11, garantindo dois pontos na tabela classificativa, enquanto os espinhenses levaram apenas um ponto pela derrota no tie-break.

Na próxima jornada, o SC Espinho recebe na Nave Desportiva de Espinho, às 17h00, a equipa do Nun'Alvares de Gondomar, num jogo crucial para os 'tigres' recuperarem a moral. Por outro lado, a Académica de Espinho terá pela frente o Clube Atlântico da Madalena, em Vila Nova de Gaia, com encontro agendado para as 15h00. Enquanto isso, o topo da tabela permanece disputado entre o líder Sporting CP e o SL Benfica, que segue a apenas um ponto atrás. O Leixões SC ocupa a terceira posição.

II Distrital Futsal: SC Silvalde empata frente ao Arouca e mantém disputa acesa pelo pódio

A formação silvaldense empatou por duas bolas na receção ao FC Arouca na jornada inaugural da segunda volta da II Divisão Distrital de Aveiro de futsal, desperdiçando a oportunidade de cimentar a segunda posição. A equipa liderada por Ricardo Rodrigues encontra-se no terceiro lugar da tabela, com o mesmo número de pontos que o emblema arouquense.

Com um registo de três vitórias, dois empates e duas derrotas (uma delas frente ao FC Arouca no início do campeonato), o SC Silvalde tem navegado por entre exibições sólidas e alguns percalços. No jogo do passado fim de semana, Tiago Lopes e Daniel Silva foram os autores dos golos silvaldenses, numa partida disputada até ao último minuto. Apesar do equilíbrio demonstrado, a equipa da casa não conseguiu traduzir em vitória as oportunidades criadas, permitindo ao adversário levar um ponto na bagagem.

Na próxima jornada, a realizar-se a 1 de dezembro, o SC Silvalde desloca-se ao reduto do SC S. João de Ver, penúltimo classificado. O encontro está agendado para as 18h00.

PUB

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



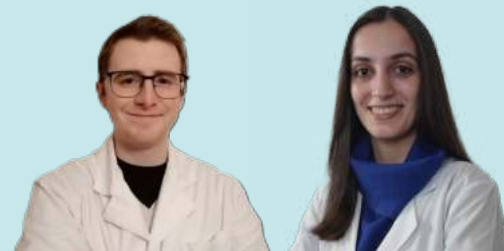
CARLOS PADRÃO RECEBE RECONHECIMENTO PÚBLICO NA GALA DO DESPORTO DE 2024

Carlos Padrão, ex-atleta internacional de voleibol, dirigente e treinador do SC Espinho, foi galardoado com um prémio de Homenagem e Reconhecimento Público pela sua dedicação ao desporto, na Gala do Desporto 2024, que decorreu no passado dia 23 de novembro, no Salão Atlântico do Casino de Espinho. Figura incontornável de Espinho, Carlos Padrão desempenhou as mais diversas funções em associações desportivas, mas também nos Bombeiros e na própria Santa Casa da Misericórdia. No SC Espinho praticou futebol e voleibol, mas destacou-se particularmente neste último, tendo sido atleta internacional, várias vezes campeão nacional (tendo integrado a equipa que em 1956/1957 conquistou o primeiro título nacional para os "tigres") tendo, depois disso, desempenhado funções de treinador e dirigente. Foi presidente da direção do SC Espinho por duas vezes, em 1978/1979 e em 1990/1993, tendo o clube conquistado durante o seu mandato (1992) o título de campeão nacional da 2ª divisão de futebol (e a consequente ascensão no escalão). Para além desta distinção, receberam também uma distinção especial os atletas paralímpicos de boccia Ana Correia e André Ramos – e também

o seu treinador, André Tavares, e o próprio SC Espinho – pelos resultados alcançados em Paris. A formação de boccia do SC Espinho foi, também, distinguida com o prémio Equipa do Ano, e André Ramos com o prémio Atleta do Ano. A Escola de Formação de Espinho – "Os Tigres" foi distinguida como Associação Desportiva do Ano; José Rocha, técnico de trampolins da Associação Académica de Espinho (AAE), foi apontado como o "Treinador do Ano"; Vítor Pinhal, da EFE – "Os Tigres", foi considerado o Dirigente do Ano; e Maria Manuel Lopes, atleta de kempo, foi apontada como a Atleta Revelação. A noite terminou com performances da MTV Dance Academy e da Giselle – Academia de Dança. A Gala do Desporto 2024 homenageou atletas, treinadores, dirigentes e associações que se destacaram na época desportiva 2023/2024. Foram premiados campeões nacionais nas modalidades de voleibol, voleibol de praia, andebol, andebol de praia, boccia, esgrima, badminton, patinagem artística, karting, trampolim, dança desportiva, golfe, natação, triatlo e duatlo.

entre aspas

Alimentação Saudável



Miguel Moreira e Inês Guimarães

No seguimento do que falámos na última edição, hoje o foco será na alimentação. Esta constitui o 3º fator de risco para a perda de anos de vida saudáveis. Uma alimentação saudável previne as doenças infecciosas, diminui o risco de doenças crónicas, regula a produção de hormonas, previne o envelhecimento, melhora a qualidade de sono, melhora a concentração e dá mais energia para a vida diária. Mas no que consiste uma alimentação saudável? Quantas refeições devemos fazer? Que proporções de alimentos?

Estão recomendadas 5 a 6 refeições por dia: pequeno-almoço; lanche da manhã; almoço; lanche da tarde; jantar e ceia. Isto permite que não se esteja sem comer por períodos maiores que três horas e meia e que o volume de comida em cada refeição seja menor, impedindo refeições excessivas.

O que deve estar no prato?

Metade do prato deve ter só legumes e vegetais. Estes podem ser salada ou vegetais preparados. Se não for fã de vegetais ou salada, pode ser mais fácil atingir esta quantidade recomendada com a adição da sopa à refeição, uma forma saudável de ajudar a reduzir o prato, desde que se evite o uso da batata e o excesso de sal.

A outra metade divide-se entre proteína (carne, peixe ou equivalente vegetariano) e hidratos de carbono (batata, massa, arroz). Isto quer dizer que um prato com dois tipos de hidratos de carbono, ou seja, um prato com arroz e batata é incorreto e vai exceder o máximo de hidratos recomendados. Não quer dizer que isto não se possa fazer ocasionalmente, mas deve ser evitado. O pão também conta como hidrato de carbono e não deve ser comido junto da refeição, se gostar de comer o pão à refeição deve evitar comer também o arroz, batata ou massa

a acompanhar.

O que beber para acompanhar a refeição?

A água é o melhor acompanhante de qualquer refeição, devemos beber 1,5 a 3 litros de água por dia e esta ajuda ao melhor funcionamento de todas as funções do corpo. Sabemos que em Portugal é frequente a refeição ser acompanhada por vinho, existindo até a ideia que o copo de vinho à refeição faz bem. Enquanto que este até pode apresentar algum benefício, isto só acontece quando não se bebe em excesso. E o que é o excesso? Não se deve consumir mais que um copo de vinho por refeição e isto é se não se beber mais nenhuma bebida alcoólica ao longo do dia. De qualquer forma, a melhor opção é sempre a água. Assim como o vinho, sabe-se que existe cada vez mais gente a acompanhar a refeição por sumos e refrigerantes. Estes não devem acompanhar a refeição pois estão a adicionar calorias desnecessárias e sob a forma de açúcar. Os refrigerantes só se devem beber em situações ocasionais e mesmo os sumos naturais (de fruta espremida) ficam melhor num lanche que numa refeição principal.

Coma mais devagar!

Ao comer, e principalmente, ao mastigar mais devagar vai dar tempo ao seu cérebro de se aperceber que já comeu o necessário. A sensação de saciedade, ou por outras palavras, de já não ter fome, demora ainda algum tempo após engolir o alimento, daí uma refeição mais pausada e com uma mastigação mais lenta vai permitir que se sinta cheio com menor quantidade de comida, ajudando até a emagrecer e evitar a sensação de enfartamento.



LIGA FEMININA PLACARD: NOVASEMENTE VIROU O JOGO CONTRA O ATLÉTICO

O GD Novasemente venceu, no passado sábado, o Atlético CP (3-2), em jogo a contar para a 9ª jornada da Liga Feminina Placard – Futsal Feminino. A formação de Anta entrou pior no encontro, e ao intervalo perdia por 2-0, com a equipa da casa a marcar aos 5' e aos 15'

minutos. No entanto, a segunda parte do jogo contou uma história completamente diferente: aos 30', Thuiany Araújo fez o primeiro para o Novasemente, e a “cambalhota” no marcador teve o carimbo de Pholyana Silva, que marcou aos 37' e 39', e fechou o resultado. O desfecho

do encontro deixa o Novasemente no sétimo posto da classificação, com 13 pontos (a 14 de distância do líder Sporting CP). O GD Novasemente regressa à competição no próximo sábado, pelas 20h00, no Pavilhão Municipal Napoleão Guerra, diante do Santa Luzia FC.

FPF

Atletismo: EV-Peraltafil foi primeira em Pombal e na Feira

A formação de atletismo de Espinho, EV-Peraltafil, conquistou no passado final de semana o primeiro lugar por equipas na Meia Maratona de Pombal, e também na Europarque Bio Run, em Santa Maria da Feira. Em Pombal, destaque para Ricardo Pereira, atleta que subiu

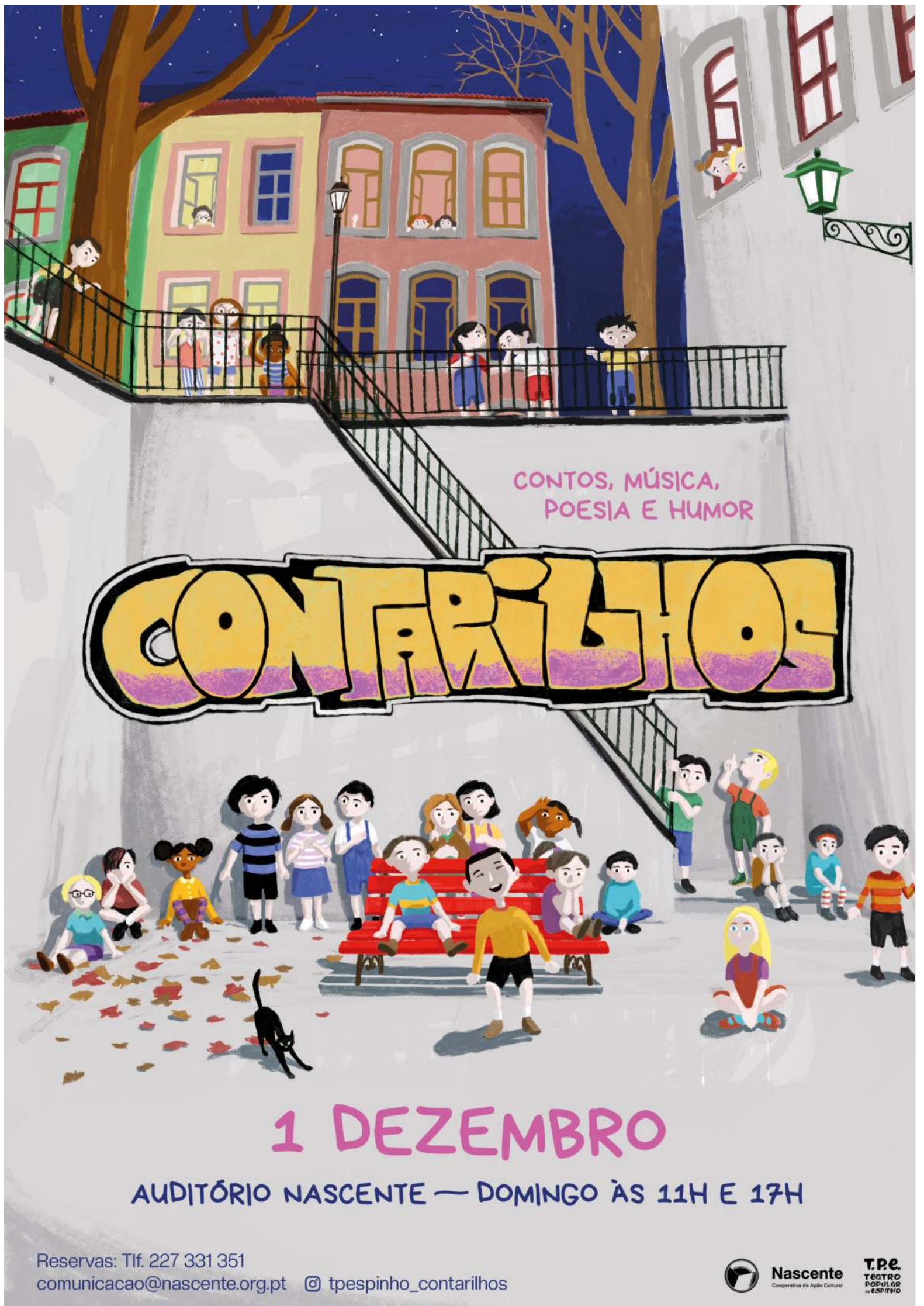
ao pódio por conquistar um segundo posto na classificação geral, Hélder Pires (segundo no escalão M35 e sétimo na geral), Carlos Costa (oitavo na geral) e Pedro Magalhães (nono na geral). Em bom plano esteve também Paulo Pinto, com um terceiro lugar no escalão M45, e Cristiana Santos, com um terceiro lugar no escalão F35. No Europarque, Vítor Santos foi o grande destaque da formação, conquistando um segundo posto na geral, seguido de perto

por Renato Sousa (quinto), Marco Marques (sexto) e José Almeida (oitavo). José Silva participou também na Meia Maratona de Évora, no passado final de semana, e registou um sétimo lugar no escalão M55. Também a secção de atletismo do GD Ronda esteve em evidência durante o passado final de semana, na Bio Run: em destaque esteve o atleta José Costa, com um décimo lugar na geral (e terceiro no escalão M40).

PUB

Diariamente até às 03:30h

PUB INST



CONTOS, MÚSICA,
POESIA E HUMOR

CONTARILHOS

1 DEZEMBRO

AUDITÓRIO NASCENTE — DOMINGO ÀS 11H E 17H

Reservas: Tlf. 227 331 351
comunicacao@nascente.org.pt @ tpepinho_contarilhos



Nascente
Cooperativa de Ação Cultural

T.P.E.
TEATRO
POPULAR
DE ESPINHO