JORNAL/TV TERRAS DE GAIA

Semanal • Novembro de 2024 Diretor: Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

“Politicamente KOrreto”com André Araújo e Luís Nogueira

A rubrica “Politicamente KOrreto”, do Jornal e TV Terras de Gaia, trouxe nesta edição um olhar sobre André Araújo e Luís Nogueira. > Página 5





2º Passeio Solidário MTL 4×4

ATUALIDADE O grupo MTL 4×4, dedicado à organização de eventos desportivos de todo o terreno, um evento que alia a adrenalina do off-road a uma causa nobre: o apoio aos Bombeiros Voluntários de Crestuma. > Página 3

Cordão Humano em escola de Olival por melhores condições

ATUALIDADE Na manhã desta quinta-feira, dia 14 de novembro, a comunidade escolar da Escola Secundária Diogo de Macedo mobilizou-se num protesto pacífico, juntando alunos, professores e pais em torno das instalações para reivindicar melhores condições. > Página 3

O Livro da minha vida por João Gobern

CULTURA
O a Casa da Cultura, situada no Largo do Palheirinho em Avintes, será palco de uma apresentação especial do célebre livro 1984, de George Orwell. > Página 2

“Só ... Futebol” | CF PEROSINHO

NNa mais recente edição da rubrica "Só Futebol" do Jornal TV Terras de Gaia, o estúdio recebeu António Reis, presidente do Clube de Futebol de Perosinho, e Rafa, treinador da equipa principal. A conversa girou em torno dos desafios e conquistas do clube, que, ao longo dos anos, tem se afirmado como uma referência no futebol regional e na formação de jovens atletas. > Página 6

Atribuição do selo ‘Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência’ ao CNSB



A recente atribuição do Selo de Qualidade ao Colégio Nossa Senhora da Bonança reflete o compromisso e a dedicação incansável da sua Comunidade Educativa em construir e manter um ambiente escolar saudável, enriquecedor e favorável ao desenvolvimento integral dos seus alunos > Página 2



Atribuição do selo 'Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência' ao CNSB

A recente atribuição do Selo de Qualidade ao Colégio Nossa Senhora da Bonança reflete o compromisso e a dedicação incansável da sua Comunidade Educativa em construir e manter um ambiente escolar saudável, enriquecedor e favorável ao desenvolvimento integral dos seus alunos. Este reconhecimento distingue o colégio pelo seu empenho em implementar práticas e iniciativas que promovem não apenas o sucesso académico, mas também o bem-estar físico, emocional e social de cada estudante, respondendo às exigências de uma educação moderna e completa.

A atribuição do selo resulta de uma avaliação rigorosa, na qual foram considerados fatores como o incentivo a hábitos de vida saudáveis, a valorização da diversidade, a inclusão, e a promoção de valores éticos e cidadania. Além disso, o colégio demonstrou um cuidado especial na formação de cidadãos conscientes e responsáveis, com competências não só académicas, mas também socioemocionais, necessárias para enfrentar os desafios da sociedade atual. Para a Direção do Colégio, este selo é um reconhecimento do esforço conjunto entre professores, estudantes, famílias e toda a equipa escolar, que, em colaboração, têm criado um ambiente de aprendizagem onde se cultiva o respeito, a empatia e o espírito de equipa. Mais do que uma distinção, esta atribuição reforça o compromisso do Colégio Nossa Senhora da Bonança em continuar a investir em práticas educativas inovadoras e em recursos que potenciem a formação de indivíduos preparados para contribuir positivamente para a comunidade e para o mundo.



Pais Fortes, Jogadores Fortes

No dia 15 de novembro de 2024, pelas 21h00, o auditório dos Plebeus Avintenses acolherá uma sessão especial intitulada "Pais Fortes, Jogadores Fortes", conduzida por Doroteia Domingues, reconhecida empresária, escritora, Master Coach e analista especializada em perfil e comportamento humano. Esta palestra, aberta ao público, pretende abordar o papel fundamental dos pais e encarregados de educação no desenvolvimento emocional e psicológico dos jovens atletas, sublinhando como o apoio e a orientação familiar podem influenciar diretamente o desempenho e o bem-estar destes jovens. Doroteia Domingues, irá explorar as dinâmicas emocionais que se estabelecem entre pais e filhos, especialmente no contexto de exigência a que os jovens atletas estão frequentemente sujeitos.

A sessão abordará estratégias práticas e ferramentas que os pais podem adotar para se tornarem pontos de apoio emocional, promovendo uma relação de confiança e incentivo que fortalece não só o desenvolvimento desportivo dos filhos, mas também a sua autoconfiança e resiliência. No mundo do desporto juvenil, os desafios emocionais e psicológicos são comuns e, muitas vezes, intensificados pela necessidade de conciliar a paixão pela modalidade com os estudos, a vida social e o equilíbrio pessoal. "Pais Fortes, Jogadores Fortes" visa sensibilizar os participantes para a importância de um acompanhamento familiar equilibrado, onde os pais, ao invés de pressões adicionais, podem oferecer compreensão.



O Livro da minha vida por João Gobern

No próximo dia 14 de novembro, pelas 21:30, a Casa da Cultura, situada no Largo do Palheirinho em Avintes, será palco de uma apresentação especial do célebre livro 1984, de George Orwell. O evento contará com a presença do jornalista e comentador televisivo João Gobern, que partilhará com o público uma análise profunda da obra, explorando os seus temas, a relevância no contexto atual e o impacto duradouro na literatura e na sociedade.

1984, publicado pela primeira vez em 1949, é um dos romances mais influentes do século XX. A obra de Orwell descreve uma sociedade distópica dominada por um regime totalitário, onde o "Grande Irmão" vigia cada movimento dos cidadãos, e a liberdade individual é suprimida em prol do controle estatal absoluto.

Gala Homenagem Associativa – TUNA MUSICAL DE SANTA MARINHA

No dia 15 de novembro de 2024, pelas 21h00, o auditório dos Plebeus Avintenses acolherá uma sessão especial intitulada “Pais Fortes, Jogadores Fortes”, conduzida por Doroteia Domingues, reconhecida empresária, escritora, Master Coach e analista especializada em perfil e comportamento humano. Esta palestra, aberta ao público, pretende abordar o papel fundamental dos pais e encarregados de educação no desenvolvimento emocional e psicológico dos jovens atletas, sublinhando como o apoio e a orientação familiar podem influenciar diretamente o desempenho e o bem-estar destes jovens.

Doroteia Domingues, com vasta experiência em coaching e análise comportamental, irá explorar as dinâmicas emocionais que se estabelecem entre pais e filhos, especialmente no contexto de exigência e pressão a que os jovens atletas estão frequentemente sujeitos.

A sessão abordará estratégias práticas e ferramentas que os pais podem adotar para se tornarem pontos de apoio emocional, promovendo uma relação de confiança e incentivo que fortalece não só o desenvolvimento desportivo dos filhos, mas também a sua autoconfiança e resiliência. No mundo do desporto juvenil, os desafios emocionais e psicológicos são comuns e, muitas vezes, intensificados pela necessidade de conciliar a paixão pela modalidade com os estudos, a vida social e o equilíbrio pessoal. “Pais Fortes, Jogadores Fortes” visa sensibilizar os participantes para a importância de um acompanhamento familiar equilibrado, onde os pais, ao invés de pressões adicionais, podem oferecer compreensão, orientação e suporte, ajudando os jovens a desenvolver competências emocionais como a autogestão, a resiliência e a capacidade de lidar com a derrota e a vitória.



2° Passeio Solidário MTL 4×4

O grupo MTL 4×4, dedicado à organização de eventos desportivos de todo o terreno, prepara-se para realizar mais uma edição do seu Passeio Solidário, um evento que alia a adrenalina do off-road a uma causa nobre: o apoio aos Bombeiros Voluntários de Crestuma. Após o sucesso da primeira edição, este segundo passeio promete reunir entusiastas de todo o terreno para um dia de aventura e solidariedade.

O evento acontecerá no próximo dia 24 de novembro, com o ponto de concentração marcado para as 8h30 na Rua Alto do Marão, 4415-727. A partir dali, os participantes seguirão uma rota cheia de desafios e paisagens naturais que os conduzirá até à pista, onde se espera que cheguem por volta das 13h00. O percurso foi cuidadosamente planeado pela organização para proporcionar uma experiência intensa e divertida aos amantes de veículos 4x4, garantindo segurança e desafios adequados para todos os níveis de experiência.

Cordão Humano em escola de Olival por melhores condições

Na manhã desta quinta-feira, dia 14 de novembro, a comunidade escolar da Escola Secundária Diogo de Macedo mobilizou-se num protesto pacífico, juntando alunos, professores e pais em torno das instalações para reivindicar melhores condições. O protesto, organizado em forma de cordão humano, teve como objetivo chamar a atenção para a degradação da infraestrutura da escola e para a urgência de reparações essenciais. Entre as principais queixas destacadas, encontra-se o grave problema de infiltrações, especialmente durante períodos de chuva.



Medicina Física e de Reabilitação: A Reabilitação como direito universal para a qualidade de vida de todos

Artigo de Catarina Aguiar Branco, Médica Fisiatra / Medicina Física e de Reabilitação, Associação Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação (APMFR)

Comemora-se, dia 13 de novembro, o Dia Internacional da Medicina Física e de Reabilitação, iniciativa da International Society of Physical and Rehabilitation Medicine (ISPRM), divulgando a especialidade médica e a área da saúde da Reabilitação, em que "A Reabilitação é essencial na Cobertura Universal da Saúde! Que todo o cidadão tenha acesso à Medicina Física e de Reabilitação". Esta mensagem associa-se à Resolução da Organização Mundial de Saúde (OMS) "Strengthening Rehabilitation in Health Systems" (Reforçar a Reabilitação nos Sistemas de Saúde), que apela aos seus estados-membros a sua aplicação.

Em Portugal, as comemorações deste dia realizam-se até 14 de dezembro.

A Medicina Física e de Reabilitação é, também, em Portugal, uma Área da Saúde designada pela OMS igualmente como a "Reabilitação Médica". A Reabilitação é um direito universal e o acesso aos seus cuidados de Saúde deve ser defendido, protegido e desenvolvido, ao nível dos Cuidados de Saúde Hospitalares (CSH), Cuidados de Saúde Primários (CSP), Cuidados de Ambulatório externos aos CSH (Unidades de MFR) e na Comunidade.

A comemoração mundial deste dia, destaca a importância da Medicina Física e da Reabilitação, como uma Especialidade Médica holística, integradora, mas também a sua inclusão nas Equipas Multiprofissionais e Multidisciplinares de Reabilitação [compostas por Médico Fisiatra, Fisioterapeuta, Terapeuta Ocupacional, Terapeuta da Fala, Enfermeiros de Reabilitação, Técnicos Ortoprotésicos, Psicólogos, Assistentes Sociais, …], em colaboração com as outras especialidades médicas e cirúrgicas.

O foco está nas pessoas com limitações funcionais e incapacidades físicas e cognitivas, permanentes ou temporárias, nos seus familiares e cuidadores. A pessoa é vista como um todo, não apenas em relação às queixas e áreas especificas que se refere.

A Medicina Física e de Reabilitação intervém na Promoção da Saúde, Prevenção da Doença, Diagnóstico, Terapêutica-Reabilitação (com uma larga variedade de intervenções e tratamentos), Recapacitação (são fornecidos ao doente meios para potenciar as suas capacidades, por exemplo produtos de apoio, como cadeiras de rodas, canadianas, andarilhos, talas /ortóteses…) e Paliação (permite manter qualidade nos estádios mais severos e terminais). A Medicina Física e de Reabilitação intervém ao longo de todas as idades, em várias doenças e condições de saúde, desde agudas, subagudas ou crónicas, quando as pessoas experimentam situações de limitação funcional (perda de mobilidade articular, força muscular, equilíbrio, capacidade de marcha…), com grande impacto na sua vida do dia a dia, na realização das suas atividades como o vestir, despir, alimentar-se, fazer a higiene, comunicar, andar e na participação familiar e social.

Atendendo ao impacto das doenças e condições de saúde que são motivo de atuação da Medicina Física e de Reabilitação e das suas Equipas de Reabilitação é urgente que o Sistema de Saúde crie respostas adequadas a estas necessidades, melhore o acesso e a equidade dos cidadãos à Medicina Física e de Reabilitação, aumente os serviços com qualidade, segurança e eficiência clínica (e de custos), nas várias instituições da Saúde.

A Rede de Unidades de Medicina Física e de Reabilitação convencionadas com o Serviço Nacional de Saúde (SNS) cobre uma área geográfica alargada e presta cuidados de reabilitação a milhares de doentes por ano. Estes cuidados incluem consulta médica, avaliação funcional pelos elementos da equipa durante a execução dos tratamentos, realização do plano individual de reabilitação com vários tipos de tratamentos e intervenções médicas e técnicas e a educação ao doente, familiares e cuidadores. A melhoria da rede de cuidados de reabilitação externos a instituições de Saúde (Serviços de Medicina Física e de Reabilitação Hospitalares, Centros Especializados Regionais de Reabilitação, Unidades de Cuidados Continuados) assenta na melhora da oferta aos doentes, da ligação entre as Unidades Locais de Saúde (Serviços de Medicina Física e de Reabilitação CSH, Cuidados de Medicina Física e de Reabilitação /Reabilitação nos CSP) e as Unidades Convencionadas com o SNS.

Deste modo podem todos as pessoas que necessitem de cuidados de reabilitação, independentemente da sua doença e estado de saúde, da sua localização geográfica, beneficiar dos ganhos de novo ou da manutenção do seu estado e qualidade de vida com a Medicina Física e de Reabilitação.



“Politicamente KOrreto”: André Araújo, o Mais Jovem na Assembleia Municipal de Gaia

A rubrica “Politicamente KOrreto”, do Jornal e TV Terras de Gaia, trouxe nesta edição um olhar sobre André Araújo, o mais jovem representante na Assembleia Municipal de Vila Nova de Gaia pelo partido CDU (Coligação Democrática Unitária). A entrevista destacou não apenas o percurso e as ideias do jovem político, mas também a sua visão sobre a relação entre os eleitos e os eleitores, um tema que se revela cada vez mais pertinente no atual panorama político.

Com apenas 24 anos, André Araújo é já uma figura marcante na política local, representando um exemplo de renovação e participação jovem em órgãos de decisão. Durante a conversa, foi possível conhecer melhor quem é André Araújo, o que o motiva e como vê o papel da CDU em Vila Nova de Gaia. Militante ativo desde muito jovem, André revelou que o seu envolvimento político surgiu da necessidade de lutar por uma sociedade mais justa e solidária, defendendo valores como a igualdade, a defesa dos serviços públicos e os direitos dos trabalhadores.

Um dos principais temas abordados na entrevista foi o crescente afastamento entre eleitos e eleitores. André Araújo não hesitou em apontar esta desconexão como um dos grandes desafios para a democracia. “As pessoas sentem-se desiludidas e, muitas vezes, ignoradas pelos políticos. É essencial que os eleitos voltem a estar perto das comunidades, a ouvir os seus problemas e a lutar por soluções concretas”, afirmou.

Para André, este afastamento é particularmente evidente na política nacional, mas também se reflete nos órgãos locais. Ele defende que os representantes precisam de estar mais presentes no terreno, visitando bairros, escolas, empresas e ouvindo de perto os anseios dos **cidadãos**

Durante a conversa, André Araújo fez questão de salientar o papel da CDU como uma força política diferenciadora em Vila Nova de Gaia. Como o membro mais jovem da Assembleia Municipal, André Araújo reflete sobre os desafios de ser jovem na política, mas também enxerga isso como uma vantagem. “Os jovens trazem uma visão diferente, mais fresca e conectada com as mudanças que o mundo está a viver. Precisamos de mais jovens na política para garantir que as novas gerações tenham voz nas decisões que vão moldar o nosso futuro”, afirmou.

Para André, a juventude não é apenas uma questão de idade, mas de atitude. Ele acredita que os jovens têm o poder de questionar velhos paradigmas, propor soluções inovadoras e lutar por uma política mais transparente e inclusiva.

A entrevista na rubrica “Politicamente KOrreto” concluiu com André Araújo reafirmando o seu compromisso com a população de Vila Nova de Gaia e com os valores que o levaram a entrar na política.



Politicamente KOrreto”: Luís Nogueira, o Representante do CDS em Gaia

Na mais recente edição da rubrica “Politicamente KOrreto”, do Jornal e TV Terras de Gaia, o convidado foi Luís Nogueira, representante do CDS em Vila Nova de Gaia. Aos 51 anos, Luís compartilhou a sua história de vida, o percurso político e a sua visão sobre o que significa ser político nos dias de hoje. Num registo descontraído, mas reflexivo, a entrevista ofereceu aos leitores e espectadores uma oportunidade de conhecer melhor uma das figuras que dá voz ao partido na cidade.



Luís Nogueira nasceu e cresceu em Vila Nova de Gaia, e o seu amor pela cidade é evidente em cada palavra. Desde cedo, envolveu-se em atividades cívicas e sociais, sempre motivado pela vontade de contribuir para o bem-estar da comunidade. Contudo, a entrada oficial na política só aconteceu mais tarde, já na vida adulta, quando sentiu que podia transformar ideias e valores em ações concretas.

O caminho até o CDS foi natural, segundo o próprio, já que se identifica com os valores de centro-direita, como a liberdade individual, a responsabilidade social e a promoção da família como base da sociedade. “Acredito que o CDS representa um equilíbrio entre progresso e tradição, algo que é essencial para o futuro da nossa cidade e do nosso país”, afirmou.

Durante a conversa, sublinhou também a importância de recuperar a confiança das pessoas na política e nos políticos, um desafio que, para ele, exige maior transparência e proximidade. “As pessoas estão cansadas de promessas vazias. É preciso demonstrar resultados e construir pontes entre os representantes e os representados”, enfatizou.

Luís Nogueira abordou ainda os desafios específicos de Vila Nova de Gaia, desde a necessidade de melhorar os transportes públicos até à criação de mais oportunidades de emprego e desenvolvimento económico. Defensor de uma gestão municipal mais eficiente, acredita que é fundamental promover políticas que apoiem as pequenas e médias empresas, ao mesmo tempo que se valoriza o potencial turístico e cultural da cidade. Sobre o futuro da política, Luís Nogueira acredita que é preciso atrair novas gerações para o debate e para a ação.

“Só ... Futebol” | CF PEROSINHO

Na mais recente edição da rubrica "Só Futebol" do Jornal TV Terras de Gaia, o estúdio recebeu António Reis, presidente do Clube de Futebol de Perosinho, e Rafa, treinador da equipa principal. A conversa girou em torno dos desafios e conquistas do clube, que, ao longo dos anos, tem se afirmado como uma referência no futebol regional e na formação de jovens atletas.

António Reis começou por destacar a história e os valores do CF Perosinho, um clube com raízes fortes na comunidade. Segundo o presidente, o Perosinho tem trabalhado para consolidar uma estrutura sólida e sustentável, pautada pela dedicação aos jovens talentos e pelo compromisso com os adeptos. "O nosso objetivo sempre foi promover o futebol na região e criar uma base que permita aos jovens evoluírem como atletas e como pessoas," sublinhou António Reis. Ele apontou que o CF Perosinho tem investido na formação de atletas não apenas para elevar o nível técnico das equipas, mas também para promover valores de responsabilidade, disciplina e espírito de equipa. Rafa, treinador da equipa principal, reforçou a importância do trabalho desenvolvido nos escalões de formação, referindo-se ao Perosinho como "uma escola de futebol e de vida." Ele destacou que uma das prioridades tem sido criar um ambiente onde cada jogador possa desenvolver o seu potencial ao máximo, recebendo a orientação e o apoio necessário para crescer dentro e fora dos campos. "Trabalhamos para que o futebol seja mais do que um desporto. Queremos que os nossos jogadores saiam daqui com uma base sólida, prontos para enfrentar os desafios, sejam eles dentro ou fora do campo," explicou o treinador.

Sobre os desafios enfrentados, António Reis comentou as dificuldades que surgem na gestão de um clube com recursos limitados. Segundo ele, a captação de apoios e parcerias é fundamental para manter o CF Perosinho competitivo. "Temos trabalhado incansavelmente para atrair patrocinadores e para fortalecer a relação com a comunidade. É um esforço coletivo, onde cada contribuição conta." Apesar das limitações, o clube tem conseguido assegurar infraestruturas adequadas para os treinos e jogos, o que tem sido uma conquista importante para a estabilidade do projeto.

Outro tema abordado foi a fase atual da equipa principal. Rafa mostrou-se otimista em relação à época, destacando o espírito de união entre os jogadores e a qualidade técnica que têm demonstrado. "É uma equipa jovem, mas com muita vontade de vencer. Cada treino é uma oportunidade para crescer, e os jogadores estão comprometidos com os objetivos do clube," afirmou o treinador, reforçando que o trabalho em equipa será essencial para alcançar bons resultados nos campeonatos regionais. Os objetivos a médio e longo prazo também foram tema de conversa. António Reis revelou que o clube está empenhado em melhorar as infraestruturas e em criar melhores condições para os atletas e adeptos. Entre os planos futuros, está a ampliação dos espaços de treino e a implementação de programas específicos para a captação de jovens talentos. "Queremos ser um clube de referência na região, um espaço onde os jovens se sintam inspirados a jogar futebol e onde possam desenvolver-se num ambiente saudável e competitivo," declarou o presidente, reforçando a missão do clube de se tornar um pilar de apoio e desenvolvimento para a comunidade.

A entrevista também contou com momentos de recordação, onde tanto o presidente quanto o treinador falaram de vitórias marcantes e da evolução do clube ao longo dos anos. Rafa destacou o orgulho que sente em ver o crescimento dos jogadores que passaram pelo CF Perosinho e que, hoje, estão em equipas de maior dimensão. "Isso prova que o trabalho feito aqui tem impacto. É um orgulho para todos nós ver que os nossos jogadores estão a brilhar em outros palcos," comentou, enfatizando o papel do Perosinho na formação de atletas.

No final, António Reis agradeceu a todos os que têm contribuído para o crescimento do clube, desde os adeptos aos colaboradores, e apelou à continuidade desse apoio para que o CF Perosinho possa atingir novos patamares. "O futebol é feito de união e de espírito de equipa, e é isso que queremos continuar a promover. Com o apoio de todos, podemos ir ainda mais longe," finalizou o presidente.

A presença do CF Perosinho no Terras de Gaia reforçou a importância dos clubes regionais e do papel que desempenham no desenvolvimento desportivo e social das comunidades locais.







