Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA
Semanal • Ano XV • Nº 174 • Agosto de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Conversas entre Mulheres com Maria Luísa Pinto



Atualidade
36.ª edição da Festa da Broa
> Página 3

Atualidade
Um ferido ligeiro após colisão na A1 em Gaia
> Página 5

Opinião
Gastroparésia: Quando o estômago perde o ritmo
> Página 8

Desporto
Apresentação da equipa sénior do Clube Futebol de Perosinho
> Página 9

Informação
Liga Portugal e IPDJ criam bolsa de voluntários
> Página 1o

Casa CRISTÃO
Grupo Funerário
FUNERÁRIA DE AVINTES
808 10 50 60

E SE NÃO LHE APETECER CARREGAR OS SACOS?
DEIXE, NÓS CARREGAMOS.
O seu Pingo Doce tem serviço de entrega ao domicílio.
Em compras iguais ou superiores a 75,00€,
levamos as suas compras até casa.
Fazer compras assim é outra coisa, não é?
Serviço disponível de 2ª feira a 6ª feira, num raio de 2 km.
pingo doce
AVINTES



António Capela homenageado este sábado no ciclo Concertos nos Paços do Concelho

O próximo espetáculo do ciclo Concerto nos Paços do Concelho contará com a atuação do Trio António Capela, um agrupamento formado por três músicos que se uniram para prestar homenagem a um dos mais reconhecidos luthiers portugueses. O evento terá lugar no espaço recentemente aberto ao público, proporcionando não apenas um momento cultural de excelência, mas também uma celebração da tradição artesanal ligada à construção de instrumentos de cordas.

No palco, estarão Marta Eufrázio ao violino, Rute Azevedo na viola d'arco e Valter Mateus no violoncelo. Estes músicos, detentores de um vasto e sólido percurso artístico, partilham um ponto em comum que dá sentido e profundidade a este concerto: todos se apresentam com instrumentos construídos por António Capela. Esta ligação íntima entre intérpretes e instrumentos confere ao espetáculo uma dimensão especial, onde a música se torna não apenas uma performance, mas também um tributo vivo à arte e à mestria de Capela.O Trio António Capela nasceu em 2022, fruto da vontade conjunta destes três músicos em criar um projeto que valorizasse o património musical e artesanal português. Desde a sua formação, o grupo tem-se dedicado a apresentar um repertório selecionado, adequado às características sonoras únicas dos instrumentos de Capela.



GNR intensifica ações de vigilância

A Guarda Nacional Republicana (GNR), face ao agravamento do risco de incêndio em vastas zonas do território nacional, motivado pelo aumento das temperaturas, ventos fortes e baixos níveis de humidade relativa, tem vindo a reforçar, de forma significativa, o seu empenhamento na prevenção e no combate aos incêndios rurais.

Neste âmbito, a GNR encontra-se a intensificar o patrulhamento de visibilidade e a vigilância em áreas florestais e agrícolas de risco elevado, muito elevado e máximo, através das suas valências de Proteção da Natureza e do Ambiente, Proteção e Socorro, Territorial e Investigação Criminal, com o objetivo de dissuadir comportamentos negligentes e detetar precocemente situações suspeitasA GNR apela, uma vez mais, ao sentido de responsabilidade de todos os cidadãos.



Gaia Folk junta folclore internacional à beira-rio

De 5 a 7 de agosto, Vila Nova de Gaia volta a ser palco de uma celebração vibrante da cultura e das tradições populares com a realização do Gaia Folk. O evento, de entrada livre, decorre diariamente às 21h30, junto à Loja Interativa de Turismo, e reúne grupos de folclore provenientes de quatro países — Portugal, Espanha, México e Coreia do Sul —, oferecendo ao público uma viagem multicultural através da música, da dança e dos trajes tradicionais.

O festival arranca no dia 5 de agosto com a atuação do Grupo de Danças e Cantares de Serzedo, representante da identidade e do património cultural de Gaia, e do Ballet Folklórico Semblanza, do México, que traz ao palco a energia e a riqueza das danças mexicanas, com coreografias cheias de cor e movimento.

Na noite de 6 de agosto, será a vez do anfitrião Rancho Regional de Gulpilhares, responsável pela organização do evento, subir ao palco, acompanhado do Soo Young Jisinbalgi Group, da Coreia do Sul, um grupo que dá a conhecer a elegância e a simbologia das danças tradicionais coreanas.

O encerramento, no dia 7 de agosto, conta com o Rancho Folclórico de Canidelo, que preserva e divulga a tradição folclórica portuguesa, e com a Agrupación Folclórica Anzar, de Espanha, que trará a energia e a vivacidade da cultura popular espanhola. Mais do que um festival, o Gaia Folk é um ponto de encontro entre culturas, um espaço de partilha e valorização do património imaterial.

36.ª edição da Festa da Broa



A freguesia de Avintes, em Vila Nova de Gaia, prepara-se para receber, de 22 a 31 de agosto de 2025, a 36.ª edição da Festa da Broa, um dos eventos mais emblemáticos da região e considerado o maior festival gastronómico de Gaia. Durante dez dias, a Quinta do Paço será o ponto de encontro para quem aprecia boa música, gastronomia de qualidade e momentos de convívio que unem tradição e modernidade.

Mais do que uma festa, a Festa da Broa é uma celebração do património cultural e gastronómico de Avintes, reconhecida pela sua icónica broa de milho, produto com séculos de história e presença incontornável na identidade local. Ao longo das últimas décadas, o evento tem sabido reinventar-se, mantendo a tradição viva e enriquecendo a programação com espetáculos, animação e atividades para todas as idades.A abertura oficial terá lugar a 22 de agosto, com a atuação da Banda Musical de Avintes, instituição centenária que há décadas enriquece a vida cultural da freguesiaseguida da animada Marcha Sanjoanina de Avintes, que trará a cor e a energia típicas das festas.



GAIA-RUNNING Beach Trail está de volta

O GAIA-RUNNING Beach Trail está de volta e promete, mais uma vez, transformar a costa de Vila Nova de Gaia num cenário vibrante de superação, natureza e desporto. A prova realiza-se no sábado, 13 de setembro, com partida marcada para as 10h00 junto a "A Mar Café Bar", em Lavadores, reunindo atletas, entusiastas e famílias para uma experiência única junto ao mar.

Conhecido pela sua atmosfera descontraída, mas também pelo desafio físico que representa, o GAIA-RUNNING Beach Trail convida os participantes a percorrer trilhos, atravessar areais, sentir a brisa atlântica e desfrutar da energia da costa. É um evento que combina a prática desportiva com a valorização da paisagem natural, proporcionando momentos de esforço, mas também de puro prazer ao ar livre.O GAIA-RUNNING Beach Trail não é apenas uma prova de resistência física. É também um momento de convivência, contacto com a natureza e promoção de hábitos saudáveis.



Arrábida Shopping celebra 45 anos de carreira de Rui Veloso

O Arrábida Shopping vai ser palco de uma celebração especial dedicada a um dos nomes mais emblemáticos da música portuguesa. Entre 9 de setembro e 21 de outubro, o centro comercial acolhe um conjunto de iniciativas para assinalar os 45 anos de carreira de Rui Veloso, o incontornável "pai do rock português".

O programa arranca com a exposição "Rui Veloso: Uma Vida em 45 Voltas", patente na Praça Central (Piso 0), que convida o público a percorrer quatro décadas e meia de música, memórias e histórias. A mostra, com curadoria da SOTA – State of the Art, apresenta um espólio valioso e diversificado: fotografias inéditas, objetos pessoais do artista,discos de platina e dupla platina, guitarras emblemáticas, indumentária icónica usada em concertos, capas de álbuns que marcaram gerações e até um espaço dedicado aos fãs e amigos, onde é possível deixar mensagens e testemunhos. É uma oportunidade única para mergulhar no percurso de um músico que influenciou várias gerações e cujo legado continua a inspirar.

As Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde no Lugar do Mosteiro de Sandim estão a chegar!

As Festas em Honra de Nossa Senhora da Saúde, no Lugar do Mosteiro de Sandim, estão prestes a encher as ruas de cor, som e devoção. De 8 a 11 de agosto de 2025, Sandim, em Vila Nova de Gaia, será palco de quatro dias de celebração onde a fé, a tradição e a animação popular se juntam para criar momentos inesquecíveis.

Este é um dos eventos mais aguardados da freguesia, reunindo a comunidade local, visitantes de toda a região e emigrantes que regressam por esta altura para viver de perto as tradições que marcaram a sua infância. As festas combinam o cariz religioso — com a celebração e veneração de Nossa Senhora da Saúde — com um programa cultural e musical diversificado que promete agradar a todas as idades.As comemorações começam no dia 8 de agosto, com o ambiente festivo a instalar-se no Lugar do Mosteiro, decorado a rigor com luzes, bandeiras e arcos floridos. As ruas ganham vida com a chegada das barraquinhas, tasquinhas de petiscos e bancas de artesanato, criando um espaço de convívio e sabores que convida a passar horas à descoberta.Durante os quatro dias, o programa religioso é um dos pontos altos, com missas, momentos de oração e a procissão solene em honra de Nossa Senhora da Saúde, que percorre as ruas da localidade acompanhada por andores ricamente ornamentados, bandas filarmónicas e muitos fiéis. Este é um momento de grande significado para a comunidade, onde a fé se expressa através da música, das flores e da devoção partilhada.O programa traz artistas que prometem animar as noites de Sandim.



GAIA CELEBRA DIA DA JUVENTUDE COM ATIVIDADES GRATUITAS



De 10 a 14 de agosto, Vila Nova de Gaia será palco de um conjunto diversificado de iniciativas para celebrar o Dia Internacional da Juventude, numa programação organizada pela Câmara Municipal de Gaia e totalmente gratuita. Ao longo de cinco dias, jovens e famílias poderão participar em atividades que promovem o bem-estar, o convívio, a música, o desporto e a cidadania ativa, com eventos espalhados por vários pontos do concelho.

O programa foi pensado para abranger diferentes interesses e faixas etárias, combinando propostas de lazer, cultura e ação social. Entre as atividades previstas estão sessões de yoga, passeios de bicicleta, aulas de dança, DJ sets ao ar livre, concertos, experiências ligadas aos desportos náuticos, ações de voluntariado ambiental e até doação de sangue.

Os eventos vão decorrer em vários locais emblemáticos e diversificados do território, como a Praia da Madalena, Salgueiros, Lavadores, o Cais de Gaia, o Parque Biológico, Crestuma e a Quinta do Fojo.

A descentralização das atividades permite que mais pessoas tenham acesso às iniciativas, além de incentivar a descoberta e valorização dos diferentes espaços naturais e urbanos de Gaia. O cartaz musical é um dos pontos altos da programação, reunindo artistas e projetos que prometem animar as noites de verão. No dia 10 de agosto, às 22h00, o Cais de Gaia recebe Miguel Lunet, cantor e compositor que tem vindo a conquistar o público com as suas canções emotivas e arranjos envolventes. Já no dia 11 de agosto, à mesma hora e também no Cais de Gaia, sobe ao palco o espetáculo ABBA Experience, um tributo vibrante e fiel à icónica banda sueca, com interpretações dos grandes êxitos que marcaram várias gerações.Para além da vertente de entretenimento, o programa destaca-se pela promoção de causas sociais e ambientais, incentivando os jovens a envolverem-se em ações de preservação da natureza e a contribuírem para campanhas de solidariedade, como a doação de sangue.

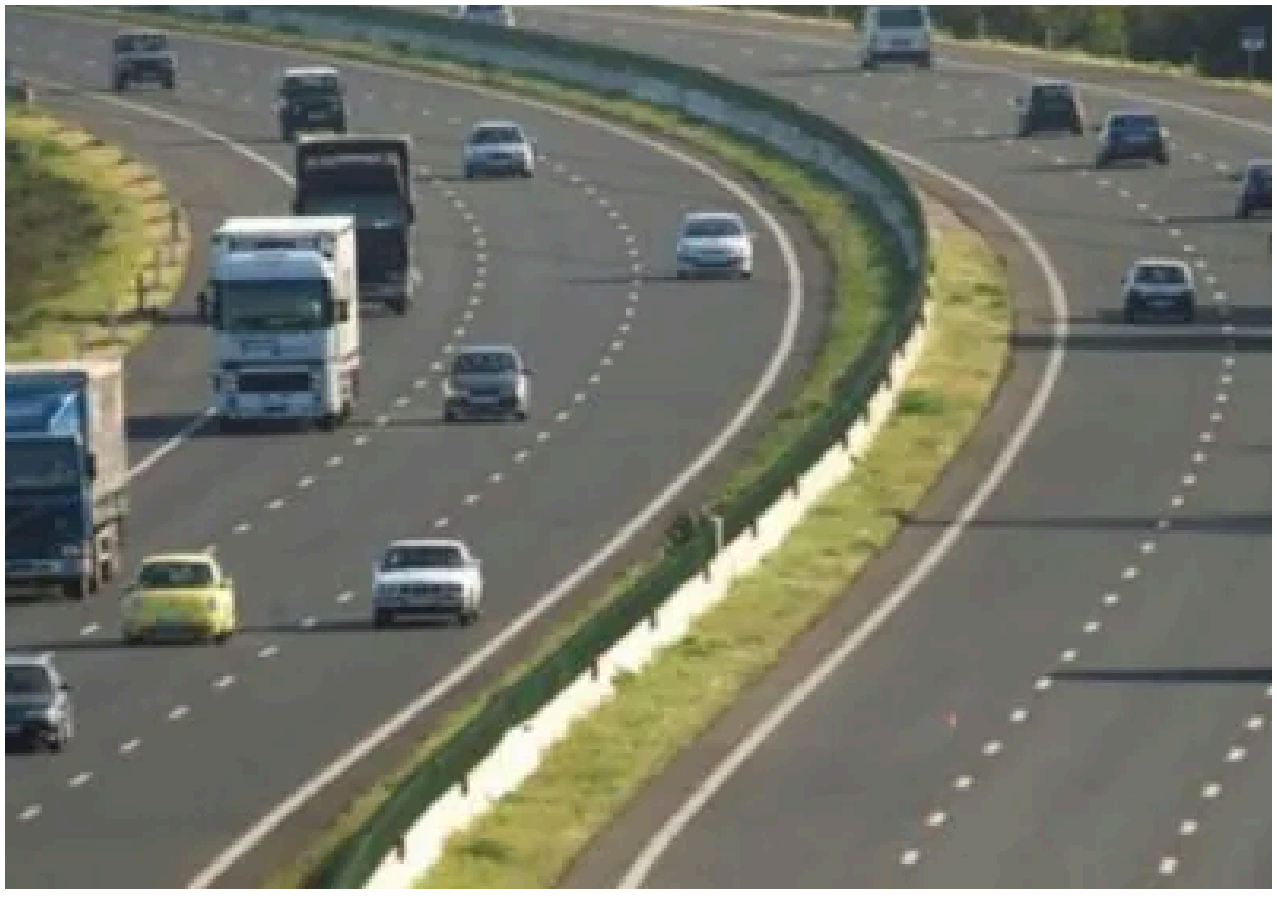
Um ferido ligeiro após colisão na A1 em Gaia

Um acidente rodoviário envolvendo um veículo ligeiro e uma motocicleta causou, na tarde desta quinta-feira, um ferido ligeiro e condicionou de forma significativa o trânsito na Autoestrada A1, no troço de Vila Nova de Gaia, no sentido Norte–Sul.

O alerta para a ocorrência foi dado às 16h41, mobilizando de imediato os Bombeiros Voluntários de Coimbrões, que se deslocaram para o local com um dispositivo composto por duas ambulâncias de socorro, três viaturas de apoio e um total de cinco operacionais.

Segundo fonte dos bombeiros, à chegada ao local foi possível verificar que a colisão tinha provocado ferimentos ligeiros ao condutor da mota, que recebeu assistência no local antes de ser transportado a uma unidade hospitalar. O condutor do veículo ligeiro não sofreu ferimentos, mas permaneceu no local para prestar declarações às autoridades. As causas do acidente ainda não foram apuradas, mas a colisão provocou a obstrução das vias esquerda e central da A1, levando a fortes constrangimentos na circulação. Com o tráfego a circular apenas pela via da direita, formaram-se filas extensas, obrigando os automobilistas a reduzir drasticamente a velocidade.

Elementos da Brigada de Trânsito da GNR estiveram no local para orientar o tráfego, registar a ocorrência e recolher indícios que possam ajudar a perceber as circunstâncias que levaram ao embate. A remoção dos veículos e a limpeza da faixa de rodagem prolongaram-se durante algum tempo, agravando os atrasos.



Junta de Freguesia de Pedroso e Seixezelo homenageia Duarte Ferreira pelo título europeu

O jovem atleta Duarte Ferreira sagrou-se Campeão Europeu de Hóquei em Patins Sub-17, integrando a seleção nacional portuguesa que recentemente conquistou o título na competição continental. A vitória, fruto de um percurso irrepreensível da equipa, voltou a colocar Portugal no topo do hóquei europeu e destacou o talento de uma nova geração de jogadores.

Natural da freguesia de Pedroso e Seixezelo, Duarte Ferreira foi um dos nomes em evidência ao longo do torneio, demonstrando não apenas habilidade técnica, mas também espírito de equipa e maturidade competitiva. A sua prestação contribuiu para o sucesso de Portugal numa modalidade em que o país tem tradição e prestígio internacionais.

O feito mereceu uma felicitação pública por parte da Junta de Freguesia de Pedroso e Seixezelo, que sublinhou o orgulho que a conquista representa para toda a comunidade. Numa mensagem oficial, a autarquia enalteceu "o talento, o esforço e a dedicação" do jovem atleta, reconhecendo o seu trabalho árduo e o exemplo que representa para os mais novos. A conquista europeia reforça a hegemonia de Portugal no hóquei em patins, modalidade onde o país já soma inúmeros títulos mundiais e continentais. No escalão Sub-17, esta vitória assume especial relevância por demonstrar a força da formação e a capacidade de continuar a produzir atletas de topo. O percurso até ao título incluiu jogos de exigência frente a algumas das seleções do continente.



João Paulo Correia alerta para 135 demolições previstas em Gaia com nova linha de alta velocidade

O candidato do Partido Socialista (PS) à Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, João Paulo Correia, alertou para o impacto da mais recente proposta de traçado da linha de alta velocidade no concelho, avançando que o projeto prevê a demolição de 135 estruturas.

De acordo com o socialista, este número inclui habitações, indústrias e armazéns, localizados em várias freguesias: Oliveira do Douro, Mafamude e Vilar do Paraíso, Canelas, Serzedo e Perosinho, e Grijó e Sermonde. "É um valor evitável e que nunca esteve em cima da mesa", afirmou,

sublinhando que a escala das demolições é consequência direta das alterações introduzidas pelo consórcio responsável, o Avan Norte.

João Paulo Correia considera que a nova versão do traçado é "mais impactante no território", provocando não só um aumento significativo do número de demolições, como também uma redução substancial da extensão em túnel, que seria uma solução menos intrusiva para a malha urbana e o tecido económico local. Segundo o candidato, o projeto inicial previa 2.540 metros de linha de alta velocidade em zonas de

superfície no concelho. Com as alterações agora apresentadas, essa extensão sobe para 7.728 metros, praticamente triplicando o traçado a céu aberto e, por consequência, a área de impacto direto sobre terrenos, edifícios e atividades económicas.

Esta mudança, agrava o impacto social, económico e ambiental da infraestrutura. "Estamos a falar de famílias que poderão perder as suas casas e empresas que terão de encerrar ou deslocar-se, com prejuízos significativos para a economia local", alertou, reforçando que o objetivo do município deve ser encontrar alternativas técnicas.



Passeio Sénior da Junta de Freguesia de Serzedo e Perosinho aí à porta

Para manter viva uma das iniciativas mais acarinhadas pela comunidade, a Junta de Freguesia de Serzedo e Perosinho vai promover mais uma edição do Passeio Sénior, evento que todos os anos junta dezenas de participantes para um dia de convívio, lazer e descoberta.

Em 2025, o destino escolhido é a Quinta do Palácio Rauliana, em Vila do Conde, um espaço conhecido pelos seus jardins exuberantes, pela arquitetura imponente e pela envolvente natural que proporciona momentos de descanso e bem-estar. O passeio está marcado para o dia 12 de setembro, prometendo uma jornada repleta de momentos agradáveis e memórias para partilhar.

A iniciativa tem como objetivo principal proporcionar aos seniores da freguesia uma experiência diferente, fora da rotina diária, promovendo o contacto com novos locais e culturas, mas também reforçando os laços de amizade e o espírito de comunidade. Ao longo do dia, os participantes poderão desfrutar de visitas guiadas, tempo livre para passear, momentos de animação e, claro, refeições em ambiente de confraternização.As inscrições decorrem entre 18 e 29 de agosto e podem ser efetuadas diretamente nas instalações da Junta de Freguesia. O valor de participação para pessoas com mais de 60 anos e/ou reformados é de 15 euros.



Festival de Circo Contemporâneo regressa a Arcozelo em setembro

A freguesia de Arcozelo, em Vila Nova de Gaia, volta a receber, nos dias 19, 20 e 21 de setembro de 2025, a 7.ª edição do Cúpula Circus Village Festival, um evento inteiramente dedicado ao circo contemporâneo e à promoção da arte circense em Portugal.

Organizado pelo INAC – Instituto Nacional de Artes do Circo, o festival reúne artistas nacionais e internacionais num programa repleto de performances criativas, inovadoras e visualmente impactantes. Ao longo de três dias, o público poderá assistir a espetáculos que combinam técnica, expressão artística e narrativa, explorando novas linguagens e conceitos no universo do circo.técnica, expressão artística e narrativa, explorando novas linguagens e conceitos no universo do circo.O festival é também um espaço de encontro para profissionais da área, fomentando redes de contacto e colaboração entre artistas, companhias e produtores culturais, contribuindo para o fortalecimento e visibilidade do setor das artes circenses em Portugal.

A iniciativa conta com o apoio da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, da Junta de Freguesia de Arcozelo e de várias entidades locais e nacionais que acreditam no potencial transformador da cultura e das artes de rua. Ao longo das edições anteriores, o evento tem conquistado um público fiel e diversificado, incluindo famílias, curiosos e amantes da arte contemporâneaPara o INAC, o Cúpula Circus Village Festival representa não só uma montra do trabalho desenvolvido por artistas portugueses, mas também uma oportunidade para apresentar ao público nacional tendências e propostas de criadores.



Desporto Sénior de Avintes

A freguesia de Avintes prepara-se para retomar, a partir do dia 16 de setembro, as aulas de desporto para seniores, uma iniciativa que promove a atividade física, o convívio e o bem-estar da população mais velha. As sessões terão lugar no Pavilhão Salvador Guedes, espaço já conhecido pelos participantes de edições anteriores, e contam com novas turmas para responder à crescente procura.

As aulas, que se realizam às segundas e quartas-feiras durante a tarde, são orientadas por profissionais qualificados e adaptadas às necessidades e capacidades dos participantes, com foco na manutenção da mobilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio e prevenção de problemas de saúde

á para os seniores que participaram na edição anterior, os dias e horários mantêm-se inalterados, permitindo que retomem as atividades sem alterações à sua rotina. No entanto, é igualmente necessário que estes participantes contactem previamente a Secretaria para confirmar a sua inscrição e garantir a vaga.

A iniciativa integra a política local de promoção do envelhecimento ativo, incentivando os seniores a adotarem um estilo de vida saudável e socialmente participativo. Além dos benefícios físicos, as aulas são também um espaço de socialização, onde se criam amizades e se reforçam laços comunitários, combatendo o isolamento social ao longo das últimas edições.



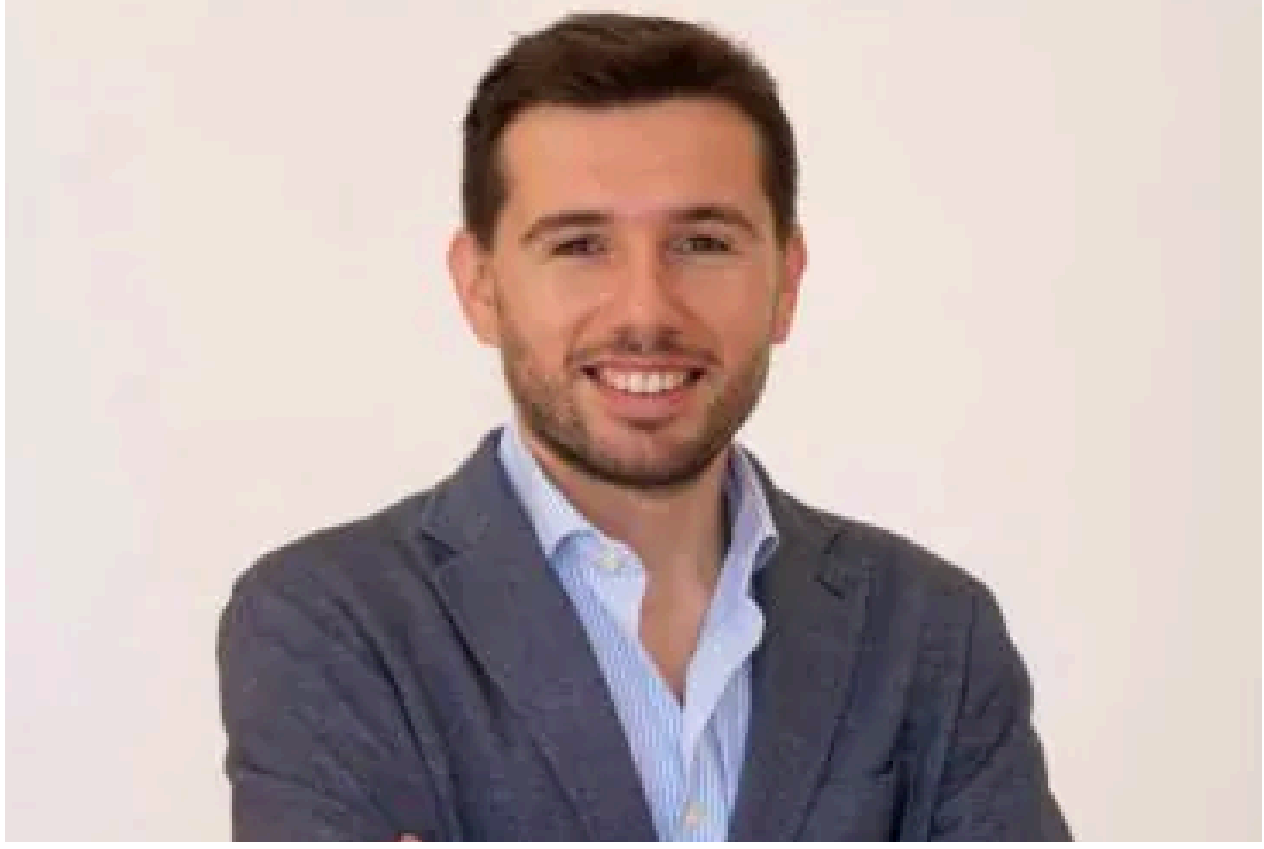
Gastroparésia: Quando o estômago perde o ritmo

Artigo escrito por Armando Peixoto, médico gastrenterologista, Assistente Hospitalar de Gastrenterologia – Unidade Local de Saúde São João; Coordenador Gastrenterologia – Trofa Saúde Hospital da Boa Nova e Maia; Assistente Convidado – Faculdade de Medicina da Universidade do Porto; Secretário-Geral do Núcleo de Neurogastrenterologia e Motilidade Digestiva – Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia (SPG)

Já alguma vez sentiu que a comida "fica parada" no estômago durante horas após a refeição? Para algumas pessoas, este desconforto é diário, e pode significar mais do que uma má digestão. A gastroparésia é uma doença que afeta a motilidade do estômago, ou seja, o seu movimento normal de esvaziamento. Nesta condição, o estômago demora demasiado tempo a enviar os alimentos para o intestino, mesmo na ausência de uma obstrução física.

Quem pode ter gastroparésia?

Esta doença afeta maioritariamente mulheres entre os 40 e os 60 anos e pode ter várias causas: diabetes mal controlada (especialmente a tipo 1), algumas cirurgias abdominais (como bypass gástrico ou fundoplicatura), medicamentos que atrasam o esvaziamento gástrico doenças autoimunes ou neurológicas, entre outras. No entanto, em muitos casos, não se identifica nenhuma causa clara, denominando-se gastroparésia idiopática.Os sintomas mais comuns incluem náuseas, vómitos (frequentemente de alimentos ainda mal digeridos), sensação precoce de saciedade, enfartamento após as refeições, inchaço abdominal e, por vezes, dor na parte superior do abdómen. Estes sintomas tendem a surgir em conjunto e podem ser persistentes ou flutuantes.



AURA ajuda os trabalhadores em fase pré-reforma e acompanha e capacita Cuidadores Informais

A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia disponibiliza aos seus trabalhadores a equipa AURA (Apoio, União, Renovação e Acompanhamento), um grupo multidisciplinar da Direção Municipal de Gestão de Pessoal e Carreiras, que presta apoio em momentos de exigência pessoal e profissional. A equipa integra profissionais de nutrição, psicologia, sociologia, comunicação e terapia ocupacional.

Atualmente, a AURA acompanha dois programas principais: o Re-Ativa, dirigido a trabalhadores com 60 ou mais anos, em fase de pré-reforma, e o Programa de Acompanhamento e Capacitação de Trabalhadores/as Cuidadores Informais.

O Re-Ativa visa preparar os trabalhadores para a transição para a reforma, promovendo a literacia em saúde, o bem-estar psicológico e o equilíbrio ocupacional. Iniciado em 2024, o programa arrancou em 2025 com duas turmas-piloto que participam em nove sessões mensais sobre temas como literacia digital, alimentação, atividade física e ocupação do tempo livre. A primeira edição decorre até ao final de 2025, com novas turmas previstas para 2026. Já o programa para cuidadores informais dirige-se a funcionários municipais que prestem ou venham a prestar cuidados a familiares, com ou sem reconhecimento formal do estatuto. Com início em 2025, envolve 27 participantes distribuídos por duas turmas, ao longo de dez sessões sobre direitos, apoios municipais, saúde física e mental, gestão da rotina e prestação de cuidados. A continuidade da iniciativa está assegurada.



Apresentação da equipa sénior do Clube Futebol de Perosinho



Na próxima segunda-feira, 11 de agosto, pelas 20h00, o relvado do Clube Futebol de Perosinho será o palco do primeiro treino da época 2025/2026 da equipa sénior. Mais do que um simples momento de preparação física, esta sessão marcará também a apresentação oficial do plantel que irá defender as cores do clube ao longo da nova temporada.

O treino terá uma característica especial: será aberto a todos. Atletas, sócios, adeptos e simpatizantes estão convidados a comparecer, transformando este arranque de época num verdadeiro momento de proximidade entre equipa e comunidade. Para a direção e equipa técnica, trata-se de uma oportunidade para envolver os adeptos desde o primeiro dia, reforçando o espírito de união e o sentimento de pertença.

A nova temporada traz consigo expectativas renovadas. Após o trabalho realizado na época anterior, o Clube Futebol de Perosinho quer consolidar o seu desempenho em campo, apostar na evolução do plantel e, claro, ambicionar melhores resultados. O primeiro treino será também o momento para dar as boas-vindas aos novos reforços, apresentar oficialmente a equipa técnica e explicar os objetivos traçados para 2025/2026. A sessão de segunda-feira incluirá exercícios de aquecimento, treino tático e físico, mas também momentos mais descontraídos para permitir a interação com o público presente. A direção do clube acredita que este tipo de iniciativas fortalece a ligação com os adeptos e cria uma atmosfera positiva desde o arranque.

Fundado com base no empenho de atletas, dirigentes e da comunidade local, o Clube Futebol de Perosinho tem sido, ao longo dos anos, um importante ponto de encontro para a prática desportiva e para a promoção de valores como o trabalho em equipa, o fair play e a dedicação. Os treinos e jogos não são apenas momentos competitivos, mas também ocasiões de convívio e de fortalecimento da identidade local.Este primeiro treino da nova época representa, assim, um pontapé de saída simbólico, onde se inicia não só a preparação física e tática, mas também a construção de um espírito coletivo capaz de enfrentar os desafios do calendário competitivo. A direção do clube reforça o convite a todos os que queiram assistir, incentivando os sócios e adeptos a marcarem presença e a transmitirem desde já o seu apoio aos jogadores. O evento é também uma oportunidade para angariar novos sócios e renovar quotas, contribuindo para a sustentabilidade financeira do clube e para a manutenção das suas atividades ao longo do ano.

Vasco Casanova integrará o plantel do Clube Hóquei dos Carvalhos

O Clube Hóquei dos Carvalhos anunciou o regresso de Vasco Casanova à equipa para a época desportiva 2025/2026, reforçando assim o plantel que irá competir na 1.ª Divisão de hóquei em patins.

Vasco Casanova, jogador com reconhecida experiência e ligação ao clube, volta a vestir a camisola dos Carvalhos com entusiasmo e espírito de compromisso. O próprio atleta fez questão de partilhar a sua satisfação pelo regresso. A contratação de Vasco representa mais do que um reforço técnico. O regresso de um jogador já identificado com o emblema, a história e a massa adepta dos Carvalhos é um sinal de confiança no projeto para a nova temporada. A presença de atletas que conhecem o espírito e a exigência competitiva do clube é considerada fundamental pela direção e equipa técnica.

A participação na 1.ª Divisão coloca desafios elevados, com jogos frente às melhores equipas nacionais, num campeonato onde a intensidade, o ritmo e a qualidade técnica são elevados. Vasco Casanova reconhece essa exigência, mas acredita que é precisamente neste contexto competitivo que a equipa poderá demonstrar todo o seu valor, assente na garra, determinação e união.

O Clube Hóquei dos Carvalhos, tem vindo a reforçar o plantel e a preparar a pré-época com o objetivo de entrar no campeonato com ambição e estabilidade. A chegada de Vasco é vista como um fator motivador, tanto dentro de campo como no balneário, onde a sua experiência poderá servir de exemplo aos mais jovens.



Conversas entre Mulheres com Maria Luísa Pinto



A rubrica "Conversas Entre Mulheres" despede-se da sua segunda temporada com um episódio especial, carregado de emoção e significado. No Episódio 5, a convidada é a Professora Maria Luísa Pinto, uma figura querida e respeitada no Colégio de Nossa Senhora da Bonança, onde, ao longo de anos, marcou gerações de alunos e famílias.

Reconhecida como uma professora admirada por todos os seus alunos e pelas suas famílias, Maria Luísa Pinto construiu uma carreira pautada pelo rigor pedagógico, pela empatia e pela atenção ao desenvolvimento integral de cada criança. Este foi um ano particularmente marcante, pois assinala o último ano da docente no colégio, encerrando um ciclo de dedicação e entrega à educação.

Com um histórico como professora diferenciada, atenciosa e especialmente sensível às necessidades dos que mais precisam, Maria Luísa foi muito mais do que uma educadora no sentido académico: foi conselheira, motivadora e, muitas vezes, um porto seguro para alunos em momentos de maior fragilidade.

Neste episódio, a conversa conduz o público por memórias, experiências e reflexões sobre o papel da mulher na educação e sobre o impacto que um professor pode ter na vida de uma criança. Entre histórias comoventes e exemplos inspiradores, fica clara a dimensão humana e profissional de Maria Luísa Pinto — alguém que transformou a sala de aula num espaço de acolhimento, aprendizagem e crescimento. Ao longo da entrevista, a professora partilha também a importância de educar com o coração, de perceber as necessidades individuais de cada aluno e de cultivar a confiança como ferramenta de ensino. Para muitos, a sua saída do colégio deixa um vazio difícil de preencher, mas também um legado que continuará a influenciar professores e alunos nos anos vindouros.Com este episódio, Conversas Entre Mulheres encerra a sua segunda temporada celebrando não apenas o percurso de uma educadora exemplar, mas também a importância das mulheres que, no dia a dia, moldam o futuro através da educação. Uma despedida com o sabor da gratidão e a certeza de que o impacto da Professora Maria Luísa Pinto se fará sentir por muito tempo.

O episódio é também uma oportunidade para refletir sobre o impacto da presença feminina na educação e o contributo das mulheres na formação de cidadãos conscientes e participativos. O exemplo de Maria Luísa Pinto mostra como a sensibilidade e a atenção às necessidades individuais podem transformar o percurso académico.

Liga Portugal e IPDJ criam bolsa de voluntários para as competições profissionais

A Liga Portugal e o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) uniram esforços para lançar uma bolsa de voluntários no âmbito do Programa Agora Nós, com o objetivo de envolver os jovens no universo do Futebol Profissional. A iniciativa foca-se particularmente nas operações de dia de jogo, nas quais os voluntários terão um papel ativo em tarefas que impactam diretamente a experiência dos adeptos.

O projeto destina-se a jovens entre os 18 e os 30 anos, residentes em Portugal Continental, que poderão candidatar-se para colaborar em diferentes áreas operacionais, como marketing, bilhética, controlo de acessos, logística, fan zones, entre outras funções de apoio à organização e gestão de eventos desportivos.

As inscrições abrem hoje, 6 de agosto, e devem ser realizadas exclusivamente através da plataforma dos Programas da Juventude do IPDJ, acessível em: Segundo os dados . Após o período de candidaturas, será realizada uma análise e seleção dos participantes, seguida de formação prévia, organizada em parceria pela Liga Portugal e pelo IPDJ. Concluída esta fase, os voluntários darão continuidade à sua preparação e integração junto dos clubes aderentes, onde irão desempenhar funções concretas em contexto real, durante jogos oficiais.

A parceria representa, segundo para ambas as entidades.

.

