Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA
Semanal • Ano XV • Nº 156 • Março de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Três feridos em incêndio numa gráfica
> Página 2

Atualidade
Centenário da Associação Humanitária B.V. Aguda
> Página 4

Atualidade
300 mil euros da Câmara de Gaia para o Marés Vivas
> Página 6

Desporto
Inês de Castro recebe Torneio de Ténis de Mesa
> Página 8

Desporto
CH Carvalhos defronta rival direto na luta pelo título
> Página 10

Politicamente KOrrecto com Manuel Vieira



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



PETRUS RUN 2025: UMA MANHÃ DE DESPORTO E SUPERAÇÃO EM PEDROSO E SEIXEZELO

O desporto e a energia contagiante do atletismo invadiram as ruas de Pedroso e Seixezelo no passado domingo, dia 9 de março, com a realização de mais uma edição da PETRUS RUN. A prova, que teve início às 10h00, contou com centenas de participantes, promovendo a prática desportiva e um estilo de vida saudável entre os atletas amadores e profissionais que marcaram presença.

Com um percurso desafiante e uma adesão expressiva, a competição consagrou André Adriano, do Grupo desportivo e Cultural Guilhovai, como grande vencedor, cruzando a meta com o tempo de 33 minutos e 31 segundos. Em segundo lugar, ficou Sérgio Paiva, do Clube de Atletismo de Ovar, seguido por Vítor Santos, do EV-Peraltafil, que assegurou o terceiro lugar do pódio No total, 428 atletas completaram a prova, evidenciando a popularidade e o crescimento do evento. Entre os corredores, destacaram-se dois participantes pelo contraste geracional: Óscar Loureiro, de 85 anos, foi o atleta mais experiente a concluir a corrida, demonstrando que o desporto é uma paixão que não tem idade. Já Tomás Oliveira, com apenas 17 anos, foi o competidor mais jovem, revelando-se uma promessa para futuras edições da prova. A PETRUS RUN tem vindo a consolidar-se como um evento desportivo de referência na região, atraindo corredores de diversos pontos do país. Esta corrida é um momento de união e superação, proporcionando aos participantes e ao público uma experiência vibrante e inspiradora.



Cafetaria do Parque Biológico Requalificada

No dia 13 de março, a cafetaria do Parque Biológico de Gaia foi alvo de uma requalificação significativa, passando a oferecer melhores condições para os visitantes deste espaço de referência na cidade. Após um período de intervenções, a área de alimentação reabre ao público no próximo sábado, garantindo maior conforto e qualidade no serviço prestado.

A renovação da cafetaria incluiu melhorias nas infraestruturas, modernização do espaço e otimização da funcionalidade da área de restauração, com o objetivo de proporcionar uma experiência mais agradável a todos os que visitam o Parque Biológico. Este espaço, que recebe anualmente milhares de pessoas, é um ponto essencial de apoio aos visitantes, permitindo-lhes fazer uma pausa num ambiente confortável e harmonioso. Para além da remodelação estética e funcional, a cafetaria irá apostar numa oferta alimentar diversificada, com opções mais saudáveis e sustentáveis, alinhadas com a filosofia do Parque Biológico.



Três feridos em incêndio numa gráfica

Na passada quinta-feira, um incêndio deflagrou na gráfica Vox, em Canelas, Vila Nova de Gaia, deixando três pessoas feridas devido à inalação de fumo. O incidente, que teve origem numa máquina de gravura a magnésio, mobilizou um grande número de operacionais e gerou momentos de grande apreensão entre os trabalhadores e moradores da zona. O alerta foi dado às 18h25, levando à rápida intervenção dos Bombeiros Sapadores de Gaia e dos Bombeiros Voluntários de Valadares, que, apoiados pela GNR de Canelas, combateram as chamas e garantiram a segurança no local. No total, estiveram envolvidos 30 operacionais e 11 viaturas no socorro. As três vítimas, todas afetadas pela inalação de fumo, receberam assistência no local e foram posteriormente transportadas para unidades hospitalares, onde ficaram sob vigilância médica. Apesar do susto e da necessidade de cuidados, nenhuma das vítimas apresentava ferimentos graves.



47º Aniversário da Biblioteca Pública de Perosinho

No próximo dia 5 de abril, sábado, pelas 21h30, a Biblioteca Pública de Perosinho assinala o seu 47.º aniversário com uma celebração especial que presta também homenagem ao mestre da guitarra portuguesa, Carlos Paredes, no ano em que se celebra o centenário do seu nascimento.

O evento contará com a participação especial dos músicos João Tiago Bica, na Guitarra Portuguesa, e João Antunes, na Guitarra Clássica, ambos integrantes do Grupo de Fados Talavarium. A noite promete ser um tributo emotivo à música de Carlos Paredes, um dos maiores ícones da cultura portuguesa, cuja obra continua a inspirar gerações de músicos e apreciadores da guitarra portuguesa.

A Biblioteca Pública de Perosinho tem sido, ao longo dos seus 47 anos, um pilar cultural e educativo da comunidade, promovendo o acesso ao conhecimento, à leitura e à arte. Fundada em 1978, este espaço tem vindo a afirmar-se como um ponto de encontro para leitores, investigadores e amantes da cultura, organizando regularmente eventos que dinamizam a vida cultural local. A celebração deste aniversário reforça o compromisso da biblioteca em preservar e divulgar a cultura portuguesa, associando-se ao centenário de Carlos Paredes.



Três prisões preventivas por dano e furto qualificado

O Comando Territorial do Porto, através do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) de Penafiel, no dia 14 de março, deteve um homem de 30 anos, por dano e furto qualificado, no concelho de Vila Nova de Gaia.

Na sequência de uma investigação por alteração de ordem pública, ocorrida no dia 1 de fevereiro, na localidade de Gandra, no concelho de Paredes, quatro homens provocaram danos e cometeram um crime de furto qualificado, com recurso a agressões físicas, num estabelecimento de restauração e bebidas, os militares da Guarda desenvolveram diversas diligências policiais, que culminaram no cumprimento de um mandado de detenção e onze buscas domiciliárias. O suspeito foi detido e presente no Tribunal Judicial de Penafiel, onde lhe foi aplicada a medida de coação de prisão preventiva.

No decurso da mesma investigação, outros dois suspeitos, dois homens de 19 anos, foram detidos e presentes no Tribunal Judicial do Porto, no dia 26 de fevereiro, tendo-lhes sido a aplicada a medida de coação de prisão preventiva.



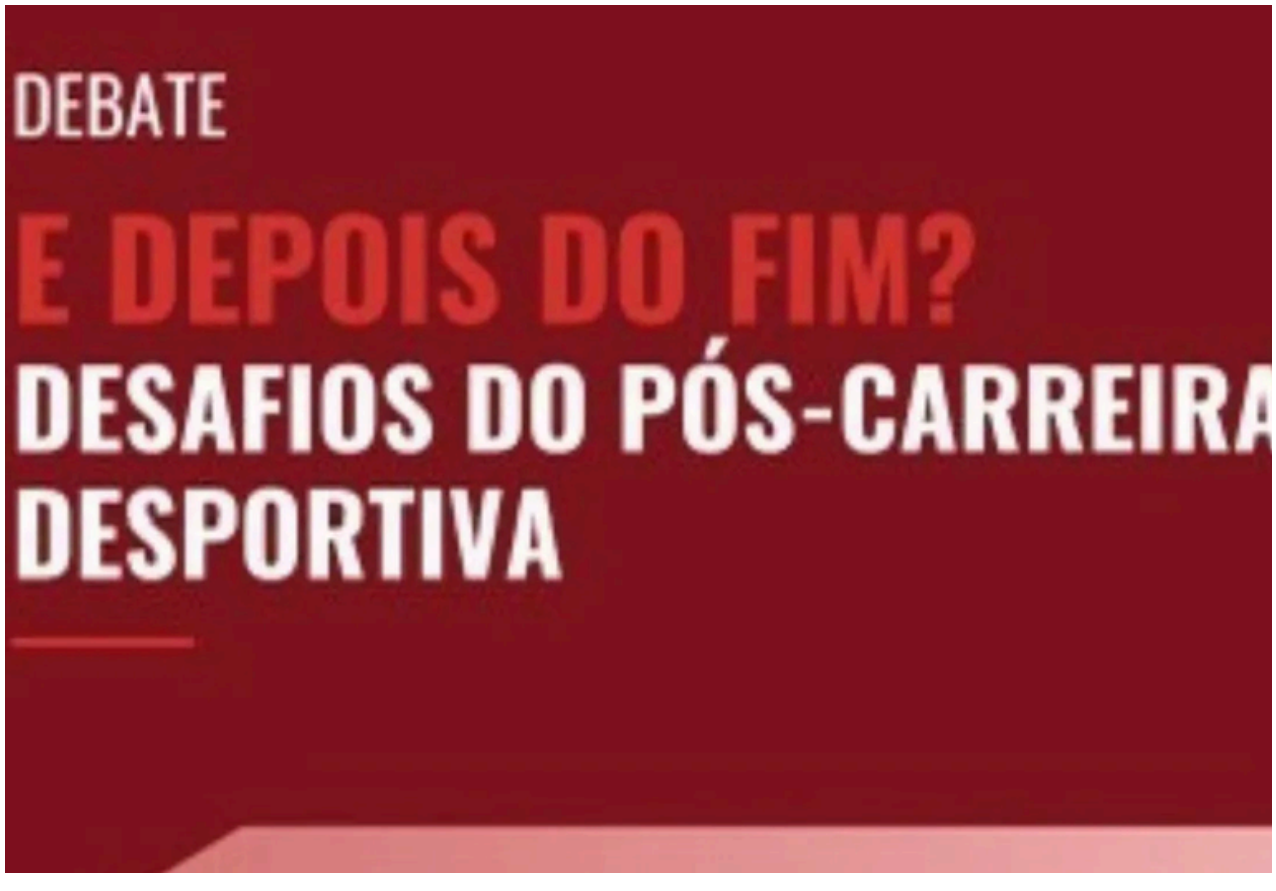
Maior competição de oratória realizada em Portugal

A Grande Final da 3ª edição do Torneio Nacional de Oratória que se realizará no próximo dia 23 de março de 2025 às 15:00, no Coliseu do Porto. Estão apurados 14 jovens estudantes que vão competir através da apresentação de uma prova de oratória, representando os seguintes concelhos do país: Lisboa, Braga, Tomar, Manteigas, Amarante, Arganil, Santiago do Cacém, Felgueiras, Maia, Amarante, Trofa e Vila Nova de Gaia. Mais de mil estudantes com idades entre os 14 e os 16 anos participaram na 3ª edição do torneio nacional de oratória, tendo sido ministrada formação de técnicas de falar bem em público que muito contribuíram para a melhoria das competências de oralidade exigidas pelo Ministério da Educação Português. Apesar do reconhecimento da oratória no ensino, os currículos escolares não contemplam formação estruturada no domínio da comunicação e apresentação de trabalhos apresentados em público. A TOP TALKS apresenta uma resposta estruturada a uma lacuna curricular através da realização do torneio.

Debate “E depois do Fim? Desafios do pós-carreira desportiva”

No próximo dia 24 de março de 2025, às 21h00, o Auditório do Centro Paroquial de Mafamude será palco do evento “E depois do Fim? Desafios do pós-carreira desportiva”, promovido pela Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia. Este debate pretende lançar uma reflexão sobre as dificuldades que os atletas enfrentam após o fim da carreira desportiva e explorar estratégias de reinvenção profissional e pessoal.

Moderado pelo reconhecido apresentador de televisão Jorge Gabriel, o evento contará com um painel de especialistas de diferentes áreas, que trarão as suas perspetivas sobre os desafios físicos, emocionais e sociais que marcam a transição de vida dos atletas. Entre os convidados destaca-se Susana Feitor, Presidente da Fundação do Desporto de Portugal, que abordará o papel do desporto no apoio aos atletas após o fim das competições. A médica Marta Massada dará o seu contributo sobre os impactos físicos e de saúde associados à mudança de rotina, enquanto Pedro Teques, psicólogo do desporto, analisará a componente mental e emocional da adaptação a uma nova realidade. João Tomás, ex-futebolista profissional, partilhará a sua experiência pessoal e os desafios vividos na passagem da alta competição para uma nova fase profissional. Além de fomentar o debate sobre esta temática muitas vezes desvalorizada, o evento assume um caráter formativo, sendo creditado para Treinadores pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e para Professores como Ação de Curta Duração. Esta iniciativa representa uma oportunidade para estudantes, profissionais do desporto e todos os interessados em compreender melhor a realidade do pós-carreira desportiva. A entrada é gratuita, mas os lugares são limitados. Os interessados devem garantir a sua presença antecipadamente.



CENTENÁRIO DA ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS AGUDA



No próximo dia 29 de março de 2025, sábado, a partir das 16h30, a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários assinalará um marco histórico: o seu Centenário. Fundada em 1925, a instituição tem desempenhado um papel essencial na proteção de vidas e bens, operando diariamente ao lado da população e reforçando o compromisso com a segurança e bem-estar da comunidade.

Mais do que um simples aniversário, a celebração dos 100 anos desta Associação Humanitária reveste-se de um significado especial. Este é um momento de alegria e camaradagem, mas também de reflexão sobre o percurso trilhado ao longo de um século. A responsabilidade de comemorar esta data torna-se ainda maior, considerando que esta instituição tutela um Corpo de Bombeiros que, ao longo de décadas, tem sido um pilar fundamental na resposta a emergências, catástrofes e na prestação de auxílio a quem mais precisa. A cerimónia evocativa do Centenário contará com a presença de entidades oficiais, representantes de diversas instituições e membros da sociedade civil, num gesto de reconhecimento pelo trabalho incansável dos bombeiros. Este será um momento de homenagem a todos aqueles que, ao longo dos anos, dedicaram as suas vidas à missão de proteger e servir a comunidade, muitas vezes em condições adversas e colocando em risco a própria segurança.

Para além da componente institucional, o evento será também uma oportunidade para reforçar os laços entre a corporação e a sociedade, destacando a importância do voluntariado e do espírito de missão que caracteriza os bombeiros.

Dia da Economia Social 2025

O Município de Vila Nova de Gaia assinala esta quinta-feira, 21 de março de 2025, o Dia da Economia Social, num evento que decorrerá entre as 9h00 e as 12h30 no Auditório Manuel Menezes de Figueiredo.

A iniciativa, que coincide com o Dia Europeu da Criatividade Artística, reforça o compromisso de Gaia com a economia social enquanto motor de bem-estar comunitário, promovendo dinâmicas inovadoras e sustentáveis que visam responder aos desafios sociais e económicos do território.

O evento reunirá especialistas, representantes de organizações sociais e parceiros institucionais, com o objetivo de refletir sobre o impacto da inovação social em projetos transformadores e apresentar a estratégia municipal ESA – Economia Social com Agenda, que visa posicionar Gaia como um território de referência na economia social inclusiva, participativa e inovadora.

Inovação Social e Parcerias para o Impacto em destaque

Um dos principais momentos do evento será a análise das 11 Parcerias para o Impacto, cofinanciadas pelo Município de Gaia e pelo Programa Portugal Inovação Social 2030. Estas parcerias representam um investimento estratégico em projetos de inovação social, que têm vindo a transformar positivamente o concelho e a vida de muitos cidadãos. Através da apresentação de experiências concretas, o evento permitirá uma reflexão sobre os desafios e oportunidades da inovação social, destacando casos de sucesso e identificando novas abordagens para enfrentar os desafios da economia social no futuro. Lançamento da Estratégia ESA – Economia Social com Agenda

Outro ponto alto do programa será a apresentação da ESA – Economia Social com Agenda, uma estratégia inovadora que pretende consolidar Gaia.



COMEMORAÇÃO DOS 50 ANOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE CARVALHOS



A Escola Secundária de Carvalhos, uma das instituições de ensino mais emblemáticas do concelho de Vila Nova de Gaia, celebra este ano 50 anos de existência. Para assinalar esta data tão especial, será realizada uma cerimónia comemorativa no próximo dia 21 de março, a partir das 11h00, nas instalações da própria escola. O evento reunirá alunos, professores, ex-alunos, funcionários, autoridades locais e convidados especiais, num momento que pretende não só recordar o passado e a evolução da instituição, mas também projetar o seu futuro na educação e formação de novas gerações. Cinco décadas de. compromisso com a educação Desde a sua fundação, a Escola Secundária de Carvalhos tem sido uma referência no ensino em Vila Nova de Gaia e na região Norte. Ao longo dos anos, a instituição formou milhares de estudantes, muitos dos quais se tornaram profissionais de sucesso em diversas áreas, contribuindo para o desenvolvimento da sociedade. O compromisso com a qualidade de ensino, inovação pedagógica e formação integral dos alunos tem sido uma prioridade da escola, que se mantém na vanguarda da educação, adaptando-se constantemente às novas exigências e desafios da sociedade. Um programa de celebração especial A cerimónia dos 50 anos da Escola Secundária de Carvalhos será um momento de grande simbolismo e contará com a presença de entidades oficiais, representantes da comunidade educativa e convidados ilustres. O evento terá início às 11h00, com uma sessão solene, onde serão recordados os momentos mais marcantes da história da instituição, bem como homenageados professores e funcionários.

300 mil euros da Câmara de Gaia para o Marés Vivas

O MEO Marés Vivas 2025, um dos festivais de música mais emblemáticos de Portugal, acaba de dar um passo crucial para a sua realização. No passado dia 17 de março, a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia aprovou a entrega de um investimento de 300 mil euros à empresa PEV Entertainment, responsável pela organização do evento.

A edição deste ano decorrerá no antigo parque de campismo da Madalena, entre os dias 18 e 20 de julho, e já promete ser um dos grandes destaques do panorama musical português, contando com um cartaz de luxo que inclui Scorpions, Xutos & Pontapés e Thirty Seconds to Mars.

Apoio estratégico ao festival

A atribuição deste financiamento por parte da autarquia insere-se numa estratégia de apoio a eventos culturais de grande dimensão, que têm impacto significativo na economia local, na projeção turística da cidade e na dinamização cultural.

Segundo fonte da Câmara Municipal de Gaia, este investimento visa garantir as condições logísticas e operacionais para a realização do festival, reconhecendo o seu valor cultural e económico para o concelho. O MEO Marés Vivas não é apenas um evento musical, mas um grande motor de desenvolvimento, trazendo milhares de visitantes e impulsionando setores como a hotelaria, a restauração e o comércio local. Nova localização e grandes nomes no cartaz Depois de algumas edições no Cabedelo do Douro, o festival volta este ano ao antigo parque de campismo da Madalena, um espaço que promete melhores acessibilidades e maior conforto para os festivaleiros.

A edição de 2025 já conta com alguns nomes de peso no cartaz, confirmando a aposta do festival em artistas de renome internacional e nacional. Nos próximos meses, a organização deverá anunciar mais nomes, reforçando um cartaz que já desperta grande expectativa entre os fãs de música.

Impacto económico e turístico

Além da qualidade artística, o MEO Marés Vivas tem vindo a consolidar-se como um dos festivais com maior impacto económico e turístico na região Norte. Segundo dados das edições anteriores, o festival atrai milhares de visitantes nacionais e internacionais, o que resulta numa forte ocupação hoteleira e numa dinamização do comércio local. A restauração e os serviços ligados ao turismo registam um aumento significativo da procura durante os dias do evento, reforçando a importância de apoiar iniciativas culturais que geram um efeito multiplicador na economia.

Sustentabilidade e inovação

O MEO Marés Vivas tem apostado cada vez mais em medidas sustentáveis, procurando minimizar o impacto ambiental do evento. Nos últimos anos, têm sido implementadas soluções ecológicas. Com a proximidade do festival, a expectativa cresce entre os fãs. Os bilhetes já estão disponíveis para compra, e a organização espera uma grande afluência, sobretudo devido à qualidade do cartaz e à reputação que o evento construiu ao longo dos anos.



DIA INTERNACIONAL DA FELICIDADE: O QUE FAZ OS PROFISSIONAIS FELIZES?

A rede de espaços de coworking SITIO, com presença em Lisboa, Porto, Aveiro e Guimarães, identifica quatro fatores essenciais para a felicidade no local de trabalho.

Com dez anos de experiência no apoio a profissionais em busca de soluções de trabalho flexíveis, têm acompanhado as diferentes fases de amadurecimento de culturas empresariais cada vez mais focadas na felicidade dos seus colaboradores. Neste contexto, encontram um mercado mais atento ao conforto dos espaços de trabalho, a estratégias para a colaboração mais fluída e a práticas que promovam uma gestão flexível entre a vida profissional e pessoal. Também as lideranças têm procurado adaptar-se à mutabilidade dos critérios que contribuem para a felicidade corporativa, buscando formação neste sentido e recorrendo a novas soluções de trabalho. “É com alegria que temos vindo a assistir a um aprofundar genuíno do interesse das empresas pela felicidade dos profissionais que integram as suas equipas. Temos feito este caminho em conjunto com estas organizações, procurando formas inovadoras de pensar locais de trabalho mais práticos, espaçosos e preparados para várias situações do dia a dia. O nosso objetivo final é tirar o peso dos ombros dos profissionais e das empresas, contribuindo para dias mais leves e maiores taxas de retenção de talento”,esclarece Miguel Ricardo, General Manager do SITIO. A flexibilidade está na base de uma carreira profissional feliz.



PEÇA DE 300 QUILOS ATINGE E FERE JOVEM EM GRIJÓ

Um jovem de 25 anos ficou ferido na passada quarta-feira, 20 de março, após ter sido atingido por uma peça metálica com cerca de 300 quilos, enquanto trabalhava numa empresa de equipamentos de elevação e movimentação de elementos industriais, localizada na zona de Murraceses, na freguesia de Grijó, Vila Nova de Gaia.

O alerta foi dado às 15h30, mobilizando de imediato os Bombeiros dos Carvalhos, a viatura médica de emergência e reanimação de Gaia e a Guarda Nacional Republicana dos Carvalhos. A vítima foi prontamente assistida no local e, posteriormente, transportada para o Hospital de Gaia. O trabalhador estaria a desempenhar uma tarefa relacionada com a movimentação de peças industriais.

“A SITUAÇÃO PANTANOSA DA POLÍTICA NACIONAL”

Victor Pereira - Pelo Grupo Municipal do CDS-PP de Vila Nova de Gaia

O termo pântano político não é a primeira vez que é utilizado na narrativa de alguns dos nossos políticos.

Esta narrativa pode colher frutos para determinadas forças políticas que tendencialmente enveredam pelo caminho da desconstrução do sistema, mas não é benéfico para a saúde da jovem democracia que temos em Portugal.

Curiosamente o termo foi usado por dirigentes socialistas, em 2001 pelo secretário-geral do PS e primeiro-ministro António Guterres, e mais recentemente por outro dirigente socialista e eurodeputado Francisco Assis.

O Partido Socialista, na minha opinião, e como Partido fundamental na construção e aprofundamento da nossa democracia, deveria ter uma outra postura, uma postura de sentido de Estado e não se orientar por tacticismos partidários.

Este ambiente criado pelos Partidos da oposição, com o Partido Socialista à cabeça, revela que a qualidade dos quadros políticos que atualmente fazem parte do panorama nacional tem baixado de qualidade face ao passado.

O que se passa na Assembleia da República para além da falta de bom senso traduz uma irresponsabilidade e revela até atitudes degradantes.

A oposição não se importa de atirar o País para uma situação de instabilidade quando atravessamos uma conjuntura internacional de grande tensão com um único propósito de impedir que o Governo governe.

O principal Partido da oposição está preocupado com o ciclo virtuoso destes meses de governação com a efetiva resolução dos problemas deixados pelo anterior Governo, nomeadamente com as soluções encontradas para as carreiras dos professores, dos profissionais de saúde, dos militares e das forças de segurança, com a resolução dos problemas encontrados na Justiça e em praticamente toda a Administração Pública, com o crescimento económico assinalável e simultaneamente com a redução da divida pública.

O Partido Socialista está preocupado com os apoios aos jovens, nomeadamente na compra da sua primeira casa e na redução da carga fiscal em sede de IRS que lhes permite ter um futuro na construção das suas vidas no nosso País, está preocupado com o complemento solidário para os idosos que aumenta a sua qualidade de vida, no fundo o Partido Socialista está preocupado porque com esta trajetória favorável vê cada vez mais difícil a sua chegada ao poder e isso é o que mais preocupa o Partido Socialista.

Esta ânsia de poder mal disfarçada.





DIA MUNDIAL DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

A incontinência urinária é uma entidade muito prevalente; estima-se que afete até 17% das mulheres com mais de 20 anos e até 38% das mulheres acima de 38 anos. Nos homens a prevalência não está tão bem documentada, mas estima-se que atinja até 34% na população com mais de 65 anos. É cerca de 2 vezes mais frequente na mulher e aumenta com a idade, sendo particularmente elevada na população de mulheres institucionalizadas, podendo atingir quase 80%.

Não obstante, apenas 25 a 61% procuram cuidados de saúde. Algunsestudos têm vindo a sugerir que a incontinência no homem poderá ter um impacto social e emocional e na qualidade de vida superior ao da mulher, sendo, contudo, objetivada uma procura ainda menor de cuidados de saúde (aproximadamente metade da procura nas mulheres).

A incontinência possui um impacto na saúde, que vai além da perda urinária em si, associando-se a complicações locais como infeções, úlceras cutâneas e até quedas e fraturas (sobretudo nos doentes com urgência miccional). Outro dado importante é o seu impacto na qualidade de vida e participação em atividades profissionais, lúdicas e sociais, associando-se com frequência a depressão, ansiedade, isolamento social e diminuição da participação, levando a um maior risco de institucionalização.

É também causa de elevados custos em saúde, quer custos diretos, quer custos com assistência de cuidadores, quer por restrição da participação e absentismo precoces.

Existem fatores de risco, como por exemplo: a idade (o principal), obesidade, gravidez, número e tipo de parto, história familiar, consumo de tabaco, álcool, alguns medicamentos, obstipação crónica, diabetes, algumas doenças neurológicas, menopausa, cirurgias pélvicas, radioterapia e reduzida mobilidade.

Existem três tipo de incontinência urinária: esforço, urgência e mista. Na incontinência de esforço a perda é precedida de um aumento da pressão abdominal durante atividades como tossir, espirrar, gargalhada, transporte e manipulação de cargas. Na de urgência, a perda é precedida por uma vontade urgente e imperiosa de urinar. Por fim, temos a incontinência mista, a mais frequente, que resulta da combinação das anteriores.

O diagnóstico é realizado por um médico, não sendo habitualmente necessários exames . O doente deve ser encaminhado para consulta de médico fisiatra, que irá avaliar e decidir o tratamento mais adequada a cada doente. As principais associações científicas recomendam o tratamento conservador/reabilitação

Inês de Castro recebe Torneio de Ténis de Mesa



Nos dias 22 e 23 de março, o Pavilhão da Escola Secundária de Gaia será palco da segunda edição do Torneio de Ténis de Mesa A.R. Canidelense, um evento que promete atrair algumas das maiores promessas da modalidade. Com a participação de 33 clubes oriundos de Portugal Continental, dos Açores e da Madeira, o torneio contará com cerca de 300 atletas, distribuídos por diferentes escalões de formação.

O torneio tem vindo a consolidar-se como uma referência no calendário nacional de ténis de mesa, promovendo o desenvolvimento da modalidade entre os jovens e proporcionando um ambiente competitivo de elevado nível. A prova está aberta a atletas das categorias 500, sub-11, sub-13, sub-15 e sub-19, reunindo talentos emergentes que procuram afirmar-se no panorama desportivo nacional. A organização do evento está a cargo da Associação Recreativa Canidelense, entidade que tem desempenhado um papel fundamental na promoção do ténis de mesa na região. A segunda edição do torneio surge após o sucesso da estreia, em 2024, e pretende afirmar-se como um dos momentos-chave na formação e evolução dos jovens atletas. O torneio contará com a presença de clubes de várias zonas do país, incluindo equipas do arquipélago dos Açores e da Madeira, enriquecendo a competição com diferentes estilos de jogo e proporcionando aos jovens atletas uma experiência desportiva enriquecedora.

Com um elevado número de participantes, a prova irá decorrer ao longo de dois dias, num formato que privilegia a competição saudável, a superação individual e o espírito desportivo. O Pavilhão da Escola Secundária de Gaia estará preparado para acolher atletas, treinadores, equipas técnicas e público, proporcionando todas as condições para um evento de grande nível. Para além do aspeto competitivo, o torneio assume um papel relevante na promoção do ténis de mesa como uma modalidade acessível e formativa para os jovens. Através da realização deste evento, a A.R. Canidelense reforça o compromisso com o desenvolvimento do desporto de formação, incentivando a prática da modalidade desde tenra idade.

A realização do torneio em Vila Nova de Gaia contribui ainda para a dinamização do desporto local, promovendo a cidade como um centro de desenvolvimento desportivo e atraindo atletas e equipas de diferentes regiões do país.

Expectativas elevadas para a segunda edição

A edição de 2025 do Torneio de Ténis de Mesa A.R. Canidelense promete momentos de grande competitividade e emoção, com jovens talentos a demonstrarem o seu valor nas mesas de jogo. A organização espera que o evento continue a crescer nos próximos anos, consolidando-se como uma referência na formação de novos talentos da modalidade. Com uma forte adesão de clubes e atletas, o torneio é um reflexo do crescimento do ténis de mesa em Portugal e da aposta contínua na formação desportiva. Nos dias 22 e 23 de março, Gaia será o centro desta modalidade, proporcionando aos participantes uma experiência inesquecível e reafirmando o compromisso do município com o desporto jovem. O torneio contará com a presença de clubes de várias zonas do país, incluindo equipas do arquipélago dos Açores e da Madeira.

Equipas de andebol do concelho no play-off de despromoção da 1ª divisão

Com o fim da fase regular da 1ª divisão feminina de andebol, as equipas do Almeida Garrett e do Colégio de Gaia preparam-se agora para disputar o play-off de despromoção, numa batalha decisiva para garantir a permanência no escalão máximo da modalidade. Ambas as formações entram nesta nova fase com metade dos pontos conquistados na fase regular, o que torna a disputa ainda mais equilibrada e imprevisível. A temporada foi marcada por momentos de grande competitividade, mas, apesar dos esforços, tanto o Almeida Garrett como o Colégio de Gaia não conseguiram garantir um lugar no play-off de campeão. O foco está totalmente voltado para a luta pela manutenção, com jogos que prometem ser de elevado grau de exigência e emoção.

A equipa do Almeida Garrett terminou a fase regular no 5º lugar, somando um total de 33 pontos, apenas dois abaixo da linha de acesso ao play-off de campeão. Apesar de ter falhado esse objetivo por uma margem mínima, a formação orientada por Luís Santos demonstrou ao longo da temporada que tem qualidade para competir ao mais alto nível. Uma das principais figuras da equipa foi Ângela Pessoa, que teve um desempenho notável ao longo da época. A jogadora destacou-se como a terceira melhor marcadora da fase regular, com um total de 95 golos, sendo peça-chave no ataque do Almeida Garrett. A sua capacidade de finalização e a liderança dentro de campo serão fatores determinantes na luta pela permanência.



Desporto

Carlos Eduardo Costa triunfa em Sines e lidera o Ranking Especialista



Carlos Eduardo Costa, nadador do AP Vila D'Este/Águas de Gaia, brilhou nas competições do Circuito Nacional Especialista ao alcançar resultados de destaque em duas provas de natação masters. No XIX Troféu Cidade Caldas da Rainha Masters, realizado no dia 15 de março, conquistou a medalha de prata nos 100 metros Costas, enquanto no XII Torneio de Masters do Litoral Alentejano, disputado no dia 1 de março, obteve classificações de relevo nas provas de Costas e Mariposa.

Prata e liderança no ranking no XIX Troféu Cidade Caldas da Rainha Masters

Disputado nas Piscinas Municipais das Caldas da Rainha, o XIX Troféu Cidade Caldas da Rainha Masters reuniu 229 nadadores em representação de 45 clubes e foi organizado pela Associação de Natação do Distrito de Leiria. A prova contou para o Circuito Nacional Especialista, um dos mais prestigiados do calendário nacional de natação master. Carlos Eduardo Costa destacou-se nos 100 metros Costas, onde completou a prova em 1:24.75 minutos, garantindo a medalha de prata e somando 363 pontos para o ranking geral da Competição.

Além do pódio conquistado, o atleta do AP Vila D'Este/Águas de Gaia reforçou a sua posição como líder do ranking nacional de Especialistas na categoria Costas e consolidou-se como vice-líder na Mariposa, um feito notável que reflete a sua consistência e qualidade nas provas técnicas. Antes de brilhar em Caldas da Rainha, Carlos Eduardo Costa já tinha deixado a sua marca no XII Torneio de Masters do Litoral Alentejano, realizado no dia 1 de março de 2025, nas Piscinas Municipais "Carlos Manafaia", em Sines.

O evento contou com a participação de 230 nadadores de 35 clubes e foi organizado pela Associação de Natação do Alentejo, sendo também uma prova integrante do Circuito Nacional Especialista. Carlos Eduardo Costa teve uma prestação de alto nível, destacando-se especialmente nos 50 metros Costas, onde obteve a sua melhor classificação ao terminar com um tempo de 37.78 segundos. Nos 100 metros Costas, melhorou a sua marca pessoal, ao registar 1:23.95 minutos, demonstrando evolução e resistência na modalidade.

Já na prova dos 50 metros Mariposa, o nadador do AP Vila D'Este/Águas de Gaia garantiu um honroso sétimo lugar, ao completar a distância em 39.15 segundos. A participação de Carlos Eduardo Costa nestas duas competições reflete a sua crescente afirmação no circuito master português. Com desempenhos sólidos e constantes melhorias nas suas marcas, o nadador do AP Vila D'Este/Águas de Gaia tem-se destacado não só pelos resultados individuais, mas também pelo impacto que traz ao clube no panorama da natação nacional.

Com a liderança no ranking Especialistas Costas e a vice-liderança na Mariposa, Carlos Eduardo Costa reforça o seu estatuto como um dos principais nomes da modalidade, mostrando que a dedicação, disciplina e paixão pela natação continuam a impulsioná-lo para novos desafios e conquistas. O seu desempenho nos XIX Troféu Cidade Caldas da Rainha Masters e no XII Torneio de Masters do Litoral Alentejano é uma prova do seu talento e do trabalho árduo que tem vindo a desenvolver e com um percurso em ascensão.

Luís Filipe Machado top 20 nos Campeonatos Territoriais Seniores

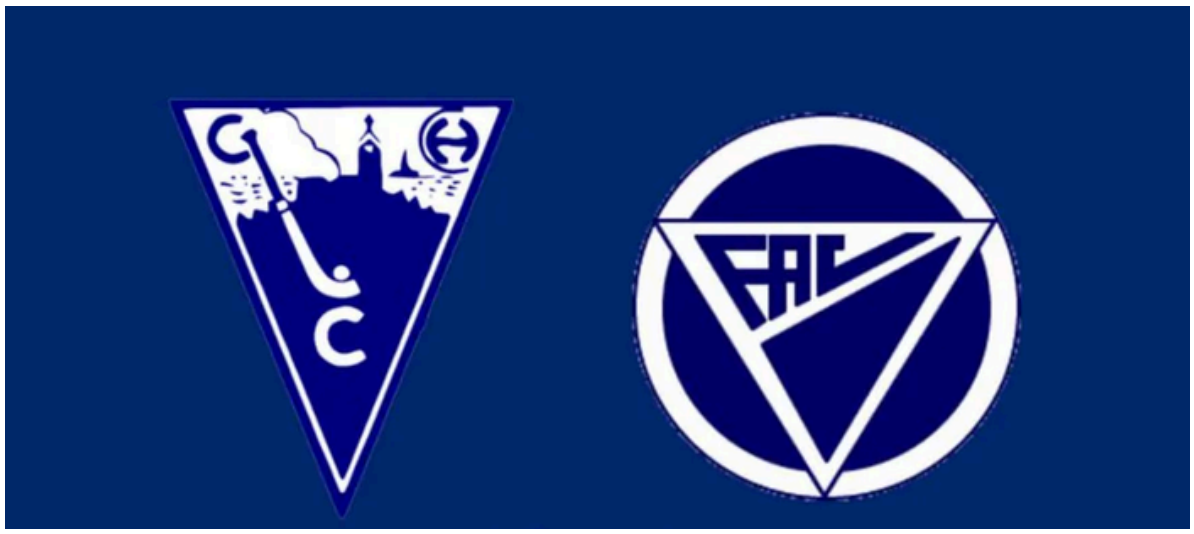
O nadador Luís Filipe Machado, em representação do clube AP Vila D'Este/Águas de Gaia, destacou-se na sua estreia em piscina longa nos Campeonatos Territoriais Juvenis, Juniores e Absolutos, que decorreram de 14 a 16 de março de 2024 nas Piscinas da Póvoa de Varzim. A competição, organizada pela Associação de Natação do Norte de Portugal (ANNP), contou com a participação de 418 nadadores em representação de 28 clubes.

A presença de Luís Filipe Machado foi marcada por um desempenho sólido e surpreendente, garantindo-lhe um lugar no top 20 da competição no escalão de Seniores. A adaptação à piscina de 50 metros revelou-se um desafio superado com sucesso, consolidando a sua evolução no panorama da natação regional.

A estreia de Luís Filipe Machado aconteceu na prova dos 100 metros Livres, onde terminou na 17.ª posição com um tempo de 1:04.83 minutos, somando 377 pontos. Um registo que demonstrou a sua consistência e capacidade de adaptação às novas condições da piscina longa. Na prova dos 50 metros Livres, o nadador voltou a evidenciar progresso, ao alcançar a 19.ª posição com um tempo de 28.76 segundos, superando em cerca de um segundo a sua melhor marca obtida em piscina curta. Este resultado mostrou não apenas a sua melhoria técnica, mas também um indicador positivo para futuras competições neste formato. O ponto alto da participação de Luís Filipe Machado surgiu na prova dos 50 metros Mariposa, onde conseguiu um tempo de 30.45 segundos, garantindo a 20.ª posição e somando 391 pontos.



CH Carvalhos defronta rival direto na luta pelo título



Depois de uma impressionante série de seis vitórias consecutivas, o Clube Hóquei dos Carvalhos viu a sua invencibilidade ser quebrada na última jornada, ao sair derrotado por 6-2 no pavilhão do Marinhense. Apesar do desaire, a equipa continua na liderança do campeonato, mas enfrenta agora um novo teste de fogo frente ao Famalicense, terceiro classificado, num encontro que pode ser decisivo para as contas do topo da tabela.

O jogo está agendado para este sábado, às 18h00, no Pavilhão do Clube Hóquei dos Carvalhos, e promete ser uma batalha intensa entre duas equipas que lutam pelos lugares cimeiros da classificação.

Oportunidade para consolidar a liderança

O CH Carvalhos continua na primeira posição do campeonato, mas a derrota na última jornada veio reduzir a margem de conforto da equipa. Frente ao Famalicense, os carvalhenses terão uma oportunidade de ouro para aumentar a vantagem pontual e dar um passo importante rumo ao objetivo da subida.

Caso conquiste os três pontos, o conjunto orientado por Luís Duarte poderá distanciar-se ainda mais do Famalicense, aumentando a diferença entre as duas equipas para oito pontos. Além disso, o CH Carvalhos pode também beneficiar de um possível deslize do CD Póvoa, que enfrentará o Limianos na mesma jornada.

Histórico recente favorece Famalicense

Se olharmos para o registo mais recente entre as duas equipas, a última vez que se defrontaram, na 6ª jornada, o Famalicense levou a melhor ao vencer por 2-1, num jogo decidido por um bis do espanhol Iñigo Artacho.

Essa derrota foi uma das poucas que o CH Carvalhos sofreu nesta temporada, pelo que o jogo deste sábado surge como uma oportunidade de revanche para os carvalhenses, que procurarão corrigir os erros cometidos nesse encontro e manter o registo vitorioso em casa.

Destaques individuais e chaves do jogo

A derrota frente ao Marinhense serviu para expor algumas fragilidades da equipa do CH Carvalhos, principalmente na transição defensiva e na eficácia ofensiva. Para voltar aos triunfos, a equipa terá que se apresentar ao seu melhor nível, contando com os seus principais jogadores para fazer a diferença dentro de campo. No lado dos carvalhenses, jogadores como Hélder Martins, um dos artilheiros da equipa, e o experiente Diogo Seixas, têm sido peças fundamentais para a campanha vitoriosa da equipa até agora. Já no Famalicense, Iñigo Artacho continua a ser uma das maiores ameaças ofensivas, tendo já demonstrado a sua qualidade no jogo da primeira volta. O fator casa pode ser um trunfo importante para o CH Carvalhos. A equipa tem sido forte no seu pavilhão, contando com o apoio dos adeptos, o que pode fazer a diferença numa partida equilibrada como esta.Com o campeonato a entrar numa fase decisiva, cada jogo assume um peso enorme nas aspirações das equipas. Com todos estes ingredientes, o jogo deste sábado promete emoção, intensidade e incerteza até ao último minuto. O CH Carvalhos tem a oportunidade de reafirmar a sua posição.

Taça de Portugal Generali Tranquilidade: Valadares Gaia recebe Rio Ave

Os quartos de final da Taça de Portugal Generali Tranquilidade prometem emoções fortes nos dias 22 e 23 de março, com destaque para o confronto entre o Valadares Gaia e o Rio Ave, que se realiza no domingo, dia 23 de março, no Estádio Municipal Dr. Jorge Sampaio, em Pedroso, às 14h00.

A equipa do Valadares Gaia, única representante do concelho de Vila Nova de Gaia ainda em prova, enfrenta um desafio de peso frente ao conjunto vilacondense, que compete na segunda divisão nacional. Ambas as equipas chegam a esta fase da competição motivadas pelos bons resultados na ronda anterior e com a ambição de garantir um lugar nas meias-finais, onde poderão defrontar um dos gigantes do futebol feminino português: Benfica ou Sporting. Na fase anterior, o Valadares Gaia garantiu um triunfo suado diante do Estoril Praia, vencendo por 1-0 num jogo bastante equilibrado. A equipa gaiense demonstrou uma organização defensiva sólida e conseguiu aproveitar uma das poucas oportunidades de golo para seguir em frente na prova.

Já o Rio Ave teve uma exibição avassaladora ao golear o Feirense por 6-0, demonstrando um forte poder ofensivo e um ritmo de jogo intenso. A equipa vilacondense, apesar de atuar numa divisão inferior, tem demonstrado qualidade ao longo da competição e surge como um adversário perigoso para as gaianenses.

Histórico entre as equipas e favoritismo

Valadares Gaia e Rio Ave já se defrontaram em outras ocasiões, mas este será um jogo especial, dado o peso da competição e o que está em jogo. O favoritismo recai sobre a formação gaiense, que compete no escalão superior do futebol português e tem um plantel mais experiente, mas o Rio Ave tem vindo a demonstrar uma grande capacidade competitiva, podendo causar dificuldades à equipa da casa.

A jogar perante os seus adeptos, o Valadares Gaia espera contar com o apoio das bancadas para ganhar vantagem psicológica e dominar o jogo. O fator casa poderá ser determinante para garantir a passagem às meias-finais.



Politicamente KOrrecto com Manuel Vieira



A gastronomia não é apenas sobre sabores e técnicas, mas também sobre paixão, entrega e respeito pelo outro. Manuel Vieira, natural de Pedroso, é um nome em ascensão no panorama gastronómico português, mas recusa o rótulo de "chefe de cozinha". "Eu sou cozinheiro. Só sou chef porque lidero duas equipas", afirma sem hesitação. Para ele, cozinhar exige alma, dedicação e um profundo respeito pelos clientes e pela tradição culinária.

Na segunda temporada da rúbrica "Politicamente KOrrecto", do Jornal TV Terras de Gaia, Manuel Vieira abre as portas do seu universo gastronómico, onde a tradição e a inovação convivem harmoniosamente. Proprietário de dois restaurantes em Avintes – "Mesa com Tradição" e "Sushi Roll" – o cozinheiro tem vindo a destacar-se pela forma como valoriza a autenticidade dos ingredientes e a experiência à mesa.

Entre a tradição e a inovação: Dois restaurantes, uma filosofia

A diversidade da cozinha de Manuel Vieira reflete-se nos seus dois espaços. No "Mesa com Tradição", como o próprio nome indica, a gastronomia portuguesa é celebrada em toda a sua essência. Aqui, os sabores de antigamente são recriados com um toque especial, respeitando sempre a base das receitas clássicas. Já no "Sushi Roll", o desafio é outro: a fusão da cozinha oriental com um toque ocidental. A aposta na frescura do peixe e na técnica apurada tornou o espaço uma referência na região para os amantes de sushi.

Apesar das diferenças entre os dois conceitos, Manuel Vieira mantém a mesma filosofia em ambos: cozinhar com verdade, valorizar o produto e respeitar o cliente.

"Ser cozinheiro é ter alma"

A sua abordagem à gastronomia é marcada por um profundo sentido de humildade e compromisso. No seu entender, a cozinha não é apenas um ofício técnico, mas sim uma forma de servir e proporcionar momentos de prazer e partilha.

É esta visão que orienta o seu trabalho diário. Para Manuel Vieira, a comida tem um propósito maior do que simplesmente alimentar: ela cria memórias, aproxima pessoas e transmite emoções. Gerir dois restaurantes é um desafio constante. A pressão, a necessidade de inovar e a responsabilidade de liderar equipas exigem mais do que talento – exigem resiliência e capacidade de adaptação. Manuel Vieira reconhece a importância de um bom ambiente de trabalho, defendendo que "um restaurante não se faz sozinho. A equipa é fundamental para o sucesso". Para além do dia a dia nos seus espaços, o cozinheiro acompanha de perto as tendências da gastronomia e preocupa-se em manter um elevado padrão de qualidade, tanto na confeção dos pratos como no serviço ao cliente.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

Equipas de Gaia defrontam-se na Taça AF Porto de Futsal

A Taça da Associação de Futebol do Porto (AF Porto) de Futsal entra na sua fase decisiva e, na 3ª eliminatória, haverá um duelo imperdível entre duas equipas de Vila Nova de Gaia. O Miramar Império e a Juventude Gaia irão medir forças no próximo dia 23 de março, às 18h00, no Pavilhão Municipal Fernando Gomes, em busca de um lugar na próxima fase da competição.

As duas formações chegam a esta eliminatória depois de um percurso sólido na prova, onde demonstraram qualidade e determinação. A partida promete ser intensa, não só pela importância da qualificação, mas também pelo histórico recente entre as duas equipas, que já se enfrentaram esta temporada, com vantagem para o Miramar Império.

Para alcançar esta fase da competição, o Miramar Império teve que ultrapassar desafios exigentes. Na 1ª eliminatória, venceu o Escolas de Arreigada por 3-4, num jogo equilibrado e disputado até ao último minuto. Já na 2ª ronda, o conjunto gaiense conseguiu nova vitória pela margem mínima, derrotando os Leais e Videirinhos por 1-2, garantindo assim a continuidade na Taça AF Porto.A Juventude Gaia, sob o comando técnico de Tiago Ferreira, mostrou a sua força ofensiva ao golear o Matosinhos Futsal Clube por 0-5 na 1ª eliminatória. Na 2ª fase, voltou a demonstrar grande eficácia ao vencer a Iniciação S. Roque por 2-5, carimbando o passaporte para este embate decisivo.

