Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA
Semanal • Ano XV • Nº 172 • Julho de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Avintes prepara-se para a Festa do Bom Jesus do Palheirinho
> Página 3

Atualidade
"Noites de Verão" animam Grijó com espetáculos diários
> Página 5

Opinião
Estimar e estimular o cérebro em todas as idades
> Página 8

Desporto
O Sporting Clube de Arcozelo está na Liga Elite
> Página 10

Desporto
Norte-americana renova contrato com o Valadares Gaia
> Página 11

Conversas entre Mulheres com Marta Caride



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



Jantar-Concerto e Entrega de Prémios celebram 50 anos do Coro Polifónico de Pedroso

Esta noite, pelas 20h, a Casa da Música de Pedroso será palco de uma celebração que promete marcar a comunidade local. A Associação Musical de Pedroso (AMP) promove a sua aguardada Gala de Aniversário, um evento que combina um requintado Jantar-Concerto com a entrega de prémios de reconhecimento e mérito. A noite será duplamente especial: além dos 45 anos da Associação, o evento assinala também os 50 anos do Coro Polifónico de Pedroso, um dos mais emblemáticos grupos corais da região.

Fundada em 1979, a Associação Musical de Pedroso tem desempenhado um papel essencial na promoção da cultura musical e na formação de jovens músicos do concelho de Vila Nova de Gaia. Ao longo das últimas quatro décadas e meia, a AMP consolidou-se como um espaço de aprendizagem, convivência e excelência artística, agregando alunos, professores, maestros e músicos apaixonados pela arte sonora. O evento desta noite pretende não só comemorar o percurso da instituição, mas também agradecer a todos os que têm contribuído para o seu crescimento. A Gala de Aniversário da AMP contará com atuações musicais que percorrem diferentes géneros e épocas, num verdadeiro tributo à diversidade e riqueza da música erudita e contemporânea. O programa inclui ainda um momento de entrega de prémios, destinados a homenagear antigos alunos.



Dança em Família na DesnorteArte

A arte do movimento vai juntar gerações na manhã de domingo, 20 de julho, com a realização do evento "Roda Viva – Dança em Família", promovido pela DesnorteArte, em Arcozelo. Destinado a famílias com crianças a partir dos 3 anos, o evento oferece um espaço de convívio, criatividade e partilha através da dança e da expressão corporal.

A proposta vai além da prática artística — "Roda Viva" convida famílias inteiras a entrar num círculo simbólico de ligação, empatia e descoberta mútua, através de duas atividades principais, pensadas para estimular o corpo, o afeto e a imaginação. O programa tem início às 10h com a oficina "O Corpo é...", um momento de dança criativa especialmente concebido para ser vivido em conjunto entre adultos e crianças. Através de jogos de movimento, dinâmicas de improvisação e propostas de interação corporal, a oficina estimula a escuta sensível.



Passeio Sénior leva maiores de 65 anos de Santa Marinha e Afurada a Fátima

A Junta de Freguesia de Santa Marinha e São Pedro da Afurada vai proporcionar, no próximo dia 23 de julho, um passeio sénior ao Santuário de Fátima, destinado a residentes com mais de 65 anos. A iniciativa, promovida em parceria com a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, insere-se na política de apoio ativo à população sénior, com foco na inclusão, bem-estar e valorização dos laços comunitários.

O programa do dia foi cuidadosamente preparado para oferecer uma experiência espiritual, cultural e de convívio. Após a chegada ao santuário, os participantes poderão assistir à missa em espaço reservado para o grupo. Segue-se um almoço convívio e, mais tarde, um lanche na Quinta Dom Nuno, também localizada na região de Fátima, encerrando o dia num ambiente descontraído e familiar.

Este passeio integra-se num conjunto de atividades regulares organizadas pela Junta de Freguesia com o objetivo de estimular a participação cívica e social da população sénior, promovendo momentos de lazer, espiritualidade e amizade. Fátima, lugar de culto e recolhimento, foi mais uma vez o destino escolhido, reconhecido pelo seu simbolismo e pela tranquilidade que oferece aos visitantes.

Ao longo dos anos, estas iniciativas têm tido grande adesão, traduzindo-se em momentos muito aguardados pelos fregueses. Segundo a Junta, "trata-se de proporcionar mais do que uma viagem — é um dia pensado para fortalecer o espírito de comunidade, combater o isolamento".

GaiaShopping oferece plantas gratuitas numa ação de sustentabilidade



Na próxima segunda-feira, 21 de julho, entre as 15h e as 18h, o GaiaShopping vai surpreender os seus visitantes com uma ação especial dedicada à sustentabilidade e à valorização da ligação com a comunidade. Durante essa tarde, quem passar pelo centro comercial terá a oportunidade de levar gratuitamente uma planta para casa, numa iniciativa original que pretende dar uma nova vida às plantas que, ao longo dos últimos anos, decoraram os espaços do centro.

Com esta ação, o GaiaShopping reforça o seu compromisso com práticas amigas do ambiente, promovendo a recuperação, reutilização e partilha de recursos naturais, ao mesmo tempo que oferece aos visitantes uma experiência personalizada e criativa. As plantas disponibilizadas são exemplares que estiveram integrados na decoração do centro comercial, em áreas comuns e zonas de lazer. Agora, em vez de serem descartadas, serão replantadas por um horto especializado, que garante a sua boa adaptação a um novo ambiente doméstico. Cada planta será entregue ao visitante.



Avintes prepara-se para a Festa do Bom Jesus do Palheirinho

Entre os dias 1 e 4 de agosto de 2025, a Paróquia de Avintes volta a celebrar com grande devoção e alegria as festas em honra do Bom Jesus do Palheirinho, junto à capela que lhe dá nome. O evento reúne momentos de fé, música e convívio popular, afirmando-se como uma das tradições mais queridas da freguesia.

O programa religioso tem início antes das festividades, com o tríduo preparatório nos dias 29, 30 e 31 de julho, sempre às 21h30. Já no Domingo Solene, a 3 de agosto, haverá Eucaristia às 10h00 e a tradicional procissão às 17h15, que contará com a participação da Banda Musical de Avintes e da Fanfarra de Lever. No dia seguinte, 4 de agosto, a festa religiosa encerra com a Missa de Ação de Graças, marcada para as 19h00.Do lado profano, a animação musical promete atrair público de todas as idades, com espetáculos noturnos diários, às 21h30. O grupo GMR abre o cartaz no dia 1 de agosto. No sábado, 2 de agosto, sobem ao palco Romana, conhecida pelo seu percurso na música popular.



Parceria entre GNR e Pingo Doce reforça apoio a idosos durante o Verão no distrito de Porto

A Guarda Nacional Republicana (GNR) e o Pingo Doce voltam a unir esforços neste verão com uma iniciativa solidária que visa combater a solidão e o isolamento da população sénior no distrito do Porto. A parceria, agora renovada para 2025, reforça o compromisso de ambas as entidades com o bem-estar dos idosos, sobretudo daqueles em situação de maior vulnerabilidade.

A ação conjunta tem como principal objetivo proporcionar apoio prático e emocional aos seniores durante os meses mais quentes do ano, altura em que as temperaturas elevadas podem representar riscos acrescidos para a saúde dos mais velhos.

O Comando Territorial do Porto da GNR, através das suas Secções de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário, será responsável pela distribuição de 100 cabazes especialmente preparados para responder às necessidades dos idosos durante o verão.Estes cabazes incluem produtos essenciais como bolsas de fruta, barras de cereais e garrafas de água, ajudando a garantir hidratação, nutrição e cuidados básicos com a pele, fatores essenciais em dias de calor intenso. A entrega será feita no âmbito das visitas regulares da GNR aos idosos previamente sinalizados através da ‘Operação Censos Sénior’,

Descida do Douro em bicicletas aquáticas terminou em Gaia

Terminou este sábado, em Vila Nova de Gaia, uma iniciativa inédita que juntou inovação, sustentabilidade e património natural: a primeira travessia do rio Douro em bicicletas adaptadas para flutuar. A ação, intitulada Douro Stream, foi promovida pela empresa Lightmobie e decorreu entre os dias 9 e 20 de julho, percorrendo cerca de 210 quilómetros desde Barca d'Alva até ao Cais de Gaia, ao longo de 10 dias de navegação fluvial.

A etapa final, realizada entre a barragem de Crestuma e o Cais de Gaia, assinalou o fim de um percurso pioneiro, que pretendeu mostrar novas formas de mobilidade sustentável ao mesmo tempo que promove o património natural e cultural da região duriense. A travessia foi feita em bicicletas convencionais acopladas a estruturas flutuantes, compostas por flutuadores laterais, sistema de propulsão traseira e direção frontal, permitindo que os veículos se deslocassem com estabilidade sobre a superfície do rio. Este sistema, desenvolvido para promover novas formas de mobilidade amiga do ambiente, funcionou como uma alternativa ecológica ao transporte tradicional, aproveitando a força humana e a leveza das embarcações.Durante os 10 dias de trajeto, os participantes passaram por várias localidades ribeirinhas, em contacto direto com a natureza, com as comunidades locais e com a rica paisagem do Douro. Ao longo do percurso, realizaram-se ainda ações de sensibilização ambiental, apresentações técnicas e partilhas com o público, numa lógica de educação para a mobilidade e valorização do território. Para a organização, o Douro Stream foi mais do que um desafio físico ou um feito técnico. Representou uma viagem simbólica.



MULHER ATROPELADA EM PASSADEIRA EM VILAR DO PARAÍSO



Uma mulher de 66 anos sofreu ferimentos graves na manhã desta segunda-feira, 21 de julho, na sequência de um atropelamento ocorrido na avenida V12 Outeiro, em Vilar do Paraíso, concelho de Vila Nova de Gaia.

O acidente deu-se por volta das 07h35, junto ao novo restaurante McDonald's da freguesia, quando a vítima atravessava uma passadeira. Segundo informações recolhidas no local, a mulher foi colhida por um automóvel em circunstâncias ainda por apurar, tendo sofrido fraturas graves no tornozelo e no cotovelo.

A violência do embate obrigou à intervenção imediata de meios de socorro, tendo sido mobilizados para o local os Bombeiros Voluntários de Coimbrões e a equipa médica da Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER) de Gaia.

Após os primeiros cuidados prestados no local, a vítima foi transportada com ferimentos considerados graves para o Hospital Eduardo Santos Silva, em Vila Nova de Gaia.

A GNR tomou conta da ocorrência, tendo o trânsito ficado condicionado durante as operações de socorro. As autoridades estão a investigar as causas do acidente, sendo para já certo que a vítima atravessava na passadeira no momento do atropelamento.

Este incidente volta a trazer à tona preocupações com a segurança rodoviária naquela artéria, recentemente alvo de aumento de tráfego devido à instalação de novas áreas comerciais. Moradores da zona têm alertado para a necessidade de reforço da sinalização e de medidas de moderação da velocidade, dada a elevada circulação de veículos, sobretudo em horários de ponta. O acidente deu-se por volta das 07h35, junto ao novo restaurante McDonald's da freguesia, quando a vítima atravessava uma passadeira. Segundo informações recolhidas no local, a mulher foi colhida por um automóvel em circunstâncias ainda por apurar, tendo sofrido fraturas graves no tornozelo e no cotovelo. A violência do embate obrigou à intervenção imediata de meios de socorro.

“Noites de Verão” animam Grijó com espetáculos diários

O Largo dos Arcos d’Amoreiras, em Grijó, será o epicentro da animação cultural nas noites quentes de agosto com a realização das “Noites de Verão 2025”, entre os dias 2 e 10 de agosto. A iniciativa, promovida em parceria com entidades locais, traz uma programação diária recheada de música ao vivo, cinema e momentos culturais para todas as idades — sempre com início marcado para as 22h00.

Num ambiente informal e ao ar livre, o evento pretende dinamizar a freguesia e oferecer momentos de convívio, lazer e fruição cultural, reforçando o papel do espaço público como ponto de encontro da comunidade. As Noites de Verão 2025 arrancam em grande no sábado, 2 de agosto, com a atuação de Miguel de Gaia, nome já conhecido do panorama local, que promete aquecer o palco com uma performance enérgica.

No domingo, 3 de agosto, é a vez da banda Delta 7, com um repertório pop-rock que mistura temas originais e versões de sucesso. A segunda-feira, 4 de agosto, traz os Tekos, que animarão a noite com um espetáculo irreverente e cheio de ritmo. Na terça-feira, 5 de agosto, o palco pertence à Orquestra Ligeira da Tuna Orfeão de Grijó, que apresentará um concerto eclético, cruzando música ligeira portuguesa com temas internacionais.A quarta-feira, 6 de agosto, marca um dos momentos mais familiares da programação com uma sessão de cinema ao ar livre, pensada para todas as idades. Uma oportunidade para ver ou rever um grande filme num cenário encantador e descontraído.



Atividade operacional semanal

Entre os dias 18 e 21 de julho, o Comando Territorial do Porto da GNR levou a cabo um conjunto de operações de fiscalização e segurança, em toda a sua zona de ação, com o objetivo de prevenir e combater a criminalidade, reduzir a sinistralidade rodoviária e garantir o cumprimento da legislação em diversas áreas de competência.

Durante este período de ação reforçada, foram detidos 40 indivíduos em flagrante delito, resultando ainda na apreensão de uma arma branca proibida, na detecção de 267 infrações rodoviárias e no registo de 124 acidentes de viação, com consequências físicas para várias vítimas. Apesar de não se terem registado vítimas mortais neste intervalo, os números continuam a evidenciar a necessidade de um reforço da sensibilização para comportamentos seguros na estrada, especialmente em períodos de maior mobilidade e tráfego, como o verão. Estas operações inserem-se na atividade diária de patrulhamento e prevenção da GNR, que alia a repressão da criminalidade ao policiamento de proximidade, garantindo uma resposta eficaz e visível junto das populações.

O Comando Territorial do Porto reafirma o compromisso de continuar a promover ações que visem a segurança de pessoas e bens, ao mesmo tempo que reforça a presença no território para atuar de forma preventiva e dissuasora. A GNR sublinha que o excesso de velocidade continua a ser uma das principais causas de sinistralidade rodoviária, justificando, por isso, uma atuação contínua.



ULS de Gaia e Espinho reforça tecnologia na área da fertilidade

A Unidade de Medicina da Reprodução da ULS de Gaia e Espinho deu mais um passo significativo na modernização dos cuidados de saúde reprodutiva, com a recente aquisição de duas incubadoras de última geração com tecnologia timelapse. Este novo equipamento permite a monitorização contínua do desenvolvimento embrionário sem necessidade de retirar os embriões do ambiente controlado, reduzindo riscos e melhorando significativamente a qualidade dos dados obtidos.

Trata-se de uma tecnologia inovadora, já utilizada nos melhores centros de fertilidade internacionais, que vem agora reforçar as condições clínicas e laboratoriais da unidade localizada em Vila Nova de Gaia.

O sistema está apoiado por inteligência artificial (IA), que auxilia na avaliação e seleção dos embriões com maior potencial de implantação, otimizando os resultados dos tratamentos de Procriação Medicamente Assistida (PMA). As incubadoras timelapse distinguem-se por integrarem sistemas de captação de imagem de alta resolução que registam, a intervalos regulares, o desenvolvimento dos embriões. Este processo contínuo permite observar os momentos-chave da divisão celular sem necessidade de manuseio direto, garantindo condições ideais de temperatura, humidade e estabilidade.

Através da utilização de algoritmos de IA, é possível analisar padrões de desenvolvimento embrionário de forma mais rigorosa e personalizada, aumentando as probabilidades de sucesso nos processos de fertilização in vitro (FIV) e outras técnicas de PMA. A introdução desta tecnologia representa um avanço substancial na taxa de sucesso dos tratamentos de fertilidade



Celeste Ferreira traz “Corpo Celeste ou a Medida da Desordem de um Sistema” ao Espaço Corpus Christi

Entre os dias 31 de julho e 12 de outubro, o Espaço Corpus Christi, em Vila Nova de Gaia, será palco da exposição “Corpo Celeste ou a Medida da Desordem de um Sistema”, da artista plástica Celeste Ferreira. A inauguração da mostra está marcada para as 17h00 do dia 31, e a entrada é gratuita.

Natural de Gaia, Celeste Ferreira apresenta neste novo trabalho uma reflexão poética e visual sobre a desordem, o cosmos e a condição humana, através de peças que cruzam arte contemporânea, ciência e espiritualidade. A exposição poderá ser visitada de terça a domingo, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30. Sob o título enigmático “Corpo Celeste ou a Medida da Desordem de um Sistema”, a exposição convida o público a explorar o equilíbrio frágil entre estrutura e

constitui uma das obras estruturantes para a mobilidade metropolitana e representa um investimento de grande impacto na requalificação urbana da zona ribeirinha. A nova linha prevê ligações entre Santo Ovídio e a Casa da Música, atravessando zonas densamente povoadas e turísticas, com o objetivo de aliviar o trânsito, promover a mobilidade sustentável e reforçar a rede de transportes públicos. O município apela à compreensão dos munícipes, sublinhando que o encerramento é temporário e necessário para garantir a execução segura e eficaz da obra, que trará benefícios significativos para a cidade e para toda a Área Metropolitana do Porto.Durante este período, recomenda-se a utilização de vias alternativas e a atenção à sinalização temporária.



CDU Gaia vai apresentar mandatário e primeiros candidatos à Câmara e à Assembleia Municipal

A CDU de Vila Nova de Gaia vai realizar, nesta quarta-feira, 23 de julho, um encontro público no Largo Estevão Torres, destinado à apresentação oficial do mandatário de candidatura e dos primeiros nomes da lista à Câmara Municipal e à Assembleia Municipal para as próximas eleições autárquicas.

O evento contará com a presença de André Araújo, o candidato da coligação à Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, que assumirá a linha da frente da iniciativa. Militantes, simpatizantes e membros da comunidade estão convidados a participar neste momento de afirmação política e de contacto direto com os protagonistas da candidatura. A apresentação pública marca uma nova etapa da campanha da CDU Gaia, que pretende reforçar a sua presença no território e consolidar a ligação com as populações. O Largo Estevão Torres, local simbólico no coração de Gaia, foi escolhido precisamente pela sua proximidade com a comunidade, criando um ambiente de abertura e partilha.

Segundo a estrutura local da coligação, esta será uma oportunidade para dar a conhecer as linhas orientadoras do programa eleitoral, os compromissos da candidatura e os valores que sustentam o projeto da CDU — com enfoque na justiça social, na defesa dos serviços públicos, na habitação acessível e na valorização do trabalho e dos trabalhadores. Com um percurso de intervenção cívica e política, André Araújo é a aposta da CDU para disputar a liderança da autarquia de Gaia. O candidato tem vindo a defender uma alternativa clara às atuais políticas municipais, com propostas centradas na transparência, na participação cidadã e na coesão territorial.

Na sua intervenção, prevista para o final da tarde.



Armindo Costa vai dinamizar Sessão de Esclarecimento e Apresentação de Mensagem à Juventude

O candidato à Junta de Freguesia de Valadares pelo Movimento 3V – Valorizar, Vencer Valadares, Armindo Costa, vai promover na próxima sexta-feira, pelas 21h30, um encontro com a comunidade local, intitulado "Um fim de noite diferente". A sessão terá lugar na Sede do Miramar Império e inclui uma sessão de esclarecimento sobre o projeto autárquico e a apresentação de uma mensagem dirigida à juventude valadarense.

Este será um momento de contacto direto entre o candidato e os cidadãos, num ambiente informal mas com espaço para partilha de ideias, escuta ativa e apresentação de propostas concretas para o futuro da freguesia. A iniciativa insere-se na estratégia de campanha do Movimento 3V, que aposta fortemente na proximidade com os eleitores e na promoção de momentos abertos de debate e envolvimento cívico. Armindo Costa pretende, com este encontro, esclarecer dúvidas, ouvir preocupações e reforçar o compromisso com uma Valadares mais participativa, inclusiva e preparada para os desafios do futuro. Um dos momentos-chave da noite será a mensagem dirigida à juventude, na qual Armindo Costa pretende apelar ao envolvimento cívico e político das novas gerações, reconhecendo o papel fundamental dos jovens na transformação da freguesia.

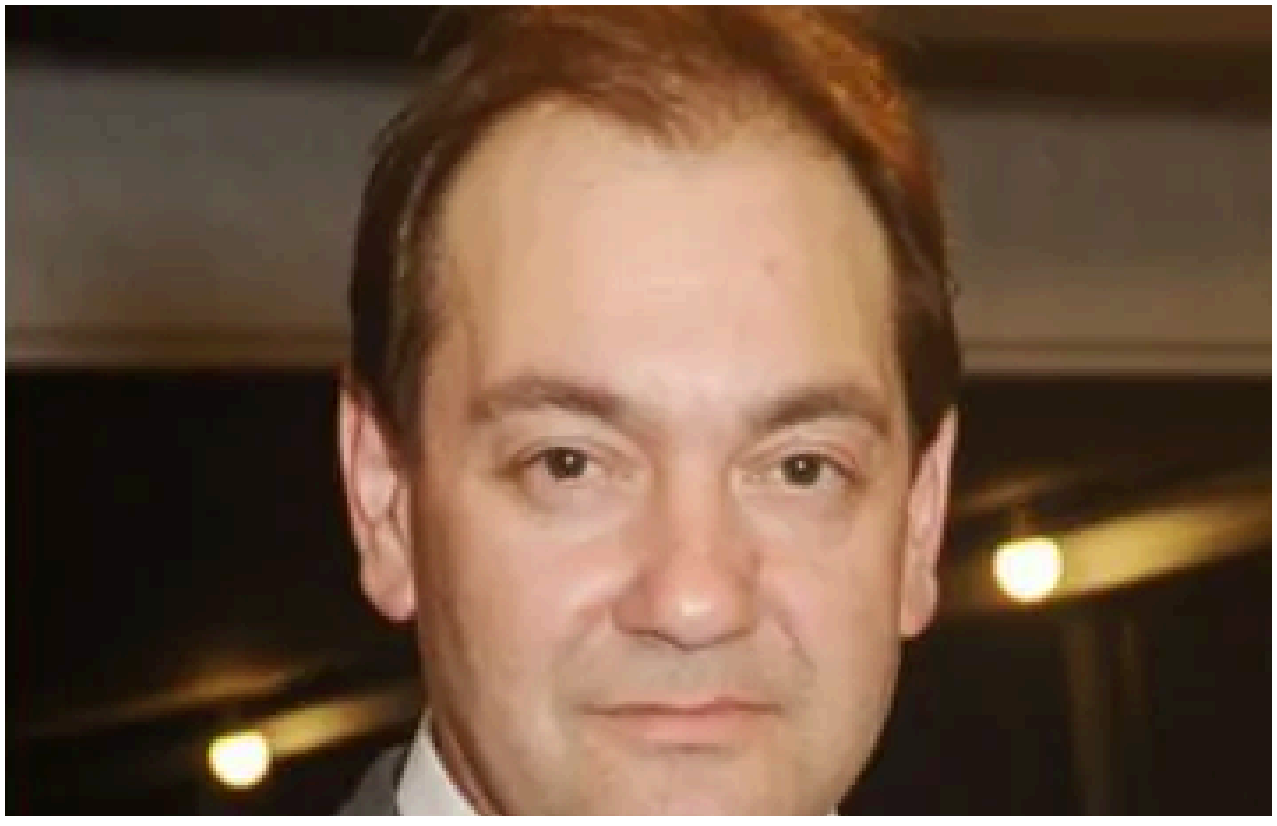
Entre os temas a abordar estarão o acesso à habitação, oportunidades de emprego e formação, apoio ao associativismo juvenil e à cultura, bem como a criação de espaços de lazer e participação ativa.



Está na hora de mandar um murro em cima da mesa

De todos os artigos que tenho escrito, focando na defesa da imprensa regional, é com orgulho que constato que todos eles têm mexido com algumas pessoas e instituições, mas o último, que se intitula "As câmaras vão ser os coveiros da imprensa regional", está a dar mais que falar do que tem sido habitual, nos fóruns da boa e da má-língua.

Por um lado, começam a levantar-se as vozes há muito amaciadas e desalentadas com o rumo do nosso setor, por outro, as vozes daqueles que de alguma forma são visados ou sentem que têm de enfiar o barrete, revendo-se nalgumas partes dos meus artigos. E depois ainda existem as "virgens ofendidas" e já agora os "velhos do restelo", que se torcem todos, e só é pena não se partirem ao meio, para ver se aliviam a bota que sufoca o nosso setor. Fico satisfeito pelas manifestações de ambos os quadrantes. É sinal que estamos a mexer e a começar a levantar o pó. Uma coisa é certa, está já em curso um movimento que visa inverter e restaurar o equilíbrio da imprensa regional, de uma vez por todas. Acabaram-se os panos quentes e o "brincar às reuniões com o governo". Chegou a altura de darmos um valente murro na mesa e exigir decisões à homem e não "nins" à menino. É preciso ver se este governo "ou dá cascas ou dá tabiques". Para ambas as respostas, há soluções. E estarei aqui, conjuntamente com as centenas de órgãos de comunicação regional, para as implementar. É preciso, entre tantas revindicações, exigir ao governo e ao regulador, que proíba já as autarquias de continuarem a fazer concorrência desleal, usando os seus portais e os seus orçamentos, ao serviço da propaganda política. É ilegal, é um crime e tem de ser denunciado e corrigido. Depois, há que ajustar contas com o passado.



Estimar e estimular o cérebro em todas as idades para prevenir o AVC e proteger a saúde cerebral

O cérebro é o órgão mais fascinante do nosso corpo. Controla as funções vitais, comanda o funcionamento de todos os outros órgãos e é capaz de adaptações a mudanças das condições de nós próprios e do meio à nossa volta. É também o maestro do que nos torna seres únicos e conscientes: define a nossa personalidade, comportamento, emoções e memórias.

Quando parte do cérebro sofre uma lesão, seja por uma doença aguda como o AVC, seja por uma doença crónica como a demência, perdem-se milhões de células (neurónios). As sequelas destas doenças neurológicas incluem défices de força, sensibilidade, coordenação e cognitivas. Podem ser devastadoras com repercussão importante no quotidiano dos doentes; infelizmente, nem todas estas sequelas são recuperáveis com reabilitação.

Em particular, as falhas cognitivas – de memória, raciocínio, comportamento e personalidade – têm um impacto quer no doente, quer na sua família e cuidadores, porque cursam com frequência com maior dependência no dia a dia e alteração da identidade própria. A deterioração cognitiva progressiva que caracteriza a demência leva a perda de autonomia da pessoa,com consequências sociais, emocionais e económicas. O foco deve ser, por isso, na prevenção do dano cerebral. Para minimizar o risco de AVC, doenças como a hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, tabaco e consumo excessivo de álcool devem ser evitadas e corrigidas.

Em relação à demência, sabia que quase metade do risco é modificável? Desde a infância (baixa escolaridade), à idade adulta (sedentarismo).



FC Gaia com viagem à Maia na primeira jornada do campeonato

Depois de uma temporada memorável que culminou com a conquista do título da 2.ª Divisão Nacional de Andebol, o Futebol Clube de Gaia prepara-se agora para enfrentar o maior desafio da sua história recente: a estreia na principal divisão do andebol português. O clube gaiense conheceu esta quinta-feira o calendário oficial da fase regular da temporada 2025/2026, após o sorteio realizado na emblemática Sala de Extrações da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa.

O primeiro embate da nova época está marcado para o dia 6 de setembro, e será frente ao Águas Santas Milaneza, uma equipa com tradição na modalidade, que terminou a fase regular da época passada no 7.º lugar e que mantém ambições de lutar por um lugar no grupo dos melhores.

Primeiro teste de fogo

O confronto com o Águas Santas representa um teste de fogo para o FC Gaia, que, apesar de ser recém-promovido, tem vindo a demonstrar consistência, organização e um modelo de jogo bem definido sob a liderança técnica de Nuno Silva, treinador que conduziu o clube à subida histórica ao escalão máximo. "Sabemos que vamos enfrentar um adversário experiente, com vários atletas habituados à pressão dos grandes jogos, mas também acreditamos na nossa capacidade de competir e surpreender", referiu o técnico gaiense após o sorteio. "Este é um momento histórico para o clube e queremos honrá-lo com uma exibição à altura."

Uma nova era para o clube

A promoção ao escalão principal marca um novo capítulo para o FC Gaia, um clube que tem investido nos últimos anos na formação, na estrutura profissional e no reforço do plantel. A direção pretende consolidar a equipa na primeira divisão, com o objetivo a curto prazo de garantir a permanência e, a médio prazo, afirmar-se como presença regular no campeonato entre os grandes do andebol nacional. Com a subida, o clube também assegurou uma maior visibilidade mediática e o reforço de apoios institucionais e empresariais, o que permitirá melhorias nas infraestruturas e condições para atletas e equipa técnica.

A gestão liderada por Miguel Fernandes, presidente do clube, assume o objetivo de "transformar o FC Gaia numa referência de rigor, trabalho e ambição no panorama do andebol português". A pensar nos novos desafios, a estrutura do clube já garantiu a continuidade de grande parte dos atletas que estiveram na base do sucesso da temporada passada. Para além disso, foram anunciadas contratações estratégicas, com destaque para a chegada de dois jogadores com experiência que deverão acrescentar maturidade e liderança ao balneário.

Presença do Clube Spiridon Gaia no torneio Regional Sub-10 e Sub-12

O Clube Spiridon de Gaia continua a afirmar-se como uma referência no atletismo de formação. No passado fim de semana, a equipa marcou presença no Torneio Regional de Sub-10 e Sub-12, uma competição destinada aos Benjamins, o escalão mais jovem do atletismo federado, e regressou a casa com um conjunto de resultados de excelência — tanto a nível individual como coletivo.

Com 17 atletas em competição, em ambos os géneros e nos dois escalões (Sub-10 e Sub-12), o clube gaiense demonstrou a consistência do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido ao longo das últimas épocas. Num torneio altamente competitivo, os jovens atletas do Spiridon deram provas de talento, espírito de equipa e dedicação, com vários lugares de destaque no pódio.

Na categoria Sub-10, o clube destacou-se especialmente nas provas de marcha. O jovem Marco Silva sagrou-se Campeão Regional dos 1000 metros Marcha, demonstrando excelente técnica e resistência ao longo de toda a prova. Já no setor feminino, Júlia Gomes conquistou o título de Vice-Campeã Regional na mesma disciplina, completando uma brilhante prestação do clube nesta vertente técnica e exigente. O escalão Sub-12 revelou potencial da nova geração do Spiridon Gaia, com atletas a brilharem em diversas disciplinas, tanto em provas de pista como de campo.Isis foi uma das protagonistas ao tornar-se Campeã Regional no Lançamento do Peso, graças a uma prestação poderosa confirmando o domínio do clube na disciplina.



O Sporting Clube de Arcozelo está na Liga Elite



É oficial: o Sporting Clube de Arcozelo está de regresso a uma divisão superior, coroando uma época marcada por trabalho árduo, sacrifício e determinação coletiva. O maior objetivo traçado desde o início da temporada foi finalmente concretizado, num feito que enche de orgulho não só a equipa técnica e os jogadores, mas também a direção, os adeptos e, em especial, o treinador Ricardo Brito, figura central desta caminhada vitoriosa.

Num campeonato competitivo e exigente, onde cada ponto contou, a equipa de Arcozelo soube manter o foco, mesmo perante as adversidades, e terminou a temporada com a subida de divisão assegurada, resultado de uma época onde o espírito de união, a entrega e a persistência falaram mais alto. Desde o apito inicial da primeira jornada que o discurso era claro: a subida de divisão era o objetivo principal. A ambição do clube estava bem definida e foi transmitida a todo o grupo de trabalho, que rapidamente adotou essa meta como um compromisso coletivo. Cada treino, cada jogo, cada momento dentro e fora de campo foi vivido com a consciência de que o esforço de hoje seria o êxito de amanhã. Ricardo Brito, treinador principal do Sporting Clube de Arcozelo, teve um papel determinante nesta conquista. O mister foi mais do que um líder tático — foi um gestor de emoções, um motivador e um exemplo de resiliência. "Não foi uma época fácil. Houve momentos duros, em que só o caráter e o compromisso dos nossos jogadores nos mantiveram firmes. Esta subida é fruto do trabalho de todos, mas sobretudo da força com que nunca desistimos do nosso propósito", afirmou o técnico após a confirmação da subida. O balneário foi uma extensão da casa para muitos destes atletas. Ao longo da temporada, construiu-se uma verdadeira família desportiva, onde o respeito, a entreajuda e a vontade de crescer juntos foram os pilares do sucesso.

Vários jogadores revelaram-se fundamentais nos momentos decisivos, não apenas pelas exibições em campo, mas também pelo impacto emocional e motivacional dentro do grupo. Jovens promessas e atletas mais experientes uniram forças, e foi essa mescla de gerações que permitiu enfrentar cada desafio com maturidade e energia renovada.A direção do clube, liderada com estabilidade e visão, garantiu as condições necessárias para que a equipa pudesse evoluir, sempre com os pés assentes na realidade, mas sem nunca limitar os sonhos. O apoio dos adeptos, sempre presentes, mesmo nos jogos fora e nas fases difíceis, também merece destaque. Foram o "12.º jogador" durante a temporada.

Três jovens de Gaia vencem europeu de Hóquei sub-17

A seleção nacional de hóquei em patins sub-17 sagrou-se campeã europeia esta quinta-feira, num feito que volta a colocar Portugal no topo da modalidade a nível juvenil. Mas o título tem um sabor especial para Vila Nova de Gaia, que viu três dos seus jovens atletas brilharem ao serviço das quinas: Afonso Oliveira, Duarte Ferreira e Martim Oliveira fazem parte do grupo de dez jogadores que hoje inscrevem o seu nome na história do hóquei europeu.

A conquista foi selada numa final intensa, disputada com garra e inteligência tática, que confirmou a qualidade e a preparação da equipa portuguesa ao longo de toda a competição. A seleção sub-17 demonstrou consistência, união e talento, dominando o torneio desde a fase de grupos até ao derradeiro jogo.

O feito é motivo de orgulho para o concelho de Gaia, que continua a afirmar-se como um viveiro de talentos desportivos, nomeadamente na formação em hóquei em patins. A presença de Afonso, Duarte e Martim na seleção vencedora é o reflexo de anos de dedicação, treino intensivo e acompanhamento técnico de qualidade.

Estes três jovens atletas, com percursos distintos mas igualmente promissores, vestiram com orgulho a camisola de Portugal, contribuindo ativamente para o desempenho coletivo da equipa. Em campo, mostraram não só competências técnicas e táticas, mas também uma maturidade competitiva que impressionou adversários e público.



Restauradores Avintenses na Divisão de Honra

O grito de vitória ecoou mais alto em Avintes. Após uma temporada marcada por esforço, resiliência e muito sacrifício, os Restauradores Avintenses alcançaram o tão desejado objetivo: a subida à Divisão de Honra. Um feito que coroa meses de trabalho intenso e dedicação total de todo o universo do clube — desde a equipa técnica e os jogadores até à direção e aos incansáveis adeptos.

O trajeto rumo à Divisão de Honra foi tudo menos fácil. Numa época competitiva e exigente, o grupo soube manter o foco, ultrapassando obstáculos com união e espírito de missão. O sonho traçado no início da época tornou-se realidade, e com ele chega o reconhecimento de um projeto sustentado, com identidade e ambição. Desde os primeiros treinos e jogos, o discurso dentro do balneário era uníssono: subir de divisão era a meta máxima. E não era apenas uma ambição — era uma convicção coletiva. A direção do clube traçou esse rumo, a equipa técnica assumiu o compromisso, os jogadores agarraram-no com garra, e os adeptos acreditaram sempre, jornada após jornada. A base do sucesso dos Restauradores Avintenses esteve na coesão do plantel e na liderança de uma equipa técnica que soube tirar o melhor de cada atleta. Com uma mistura equilibrada entre juventude ambiciosa e experiência consolidada, o grupo revelou-se competitivo, consistente e mentalmente preparado para os desafios.

Nos jogos mais complicados, foram a atitude e o espírito de sacrifício que fizeram a diferença. Fora das quatro linhas, o trabalho de bastidores — muitas vezes invisível — também foi decisivo. A direção assegurou todas as condições para que o grupo pudesse trabalhar com estabilidade e confiança, mesmo em momentos de pressão.

E depois, houve o apoio incondicional dos adeptos, que nunca deixaram de acreditar. Em casa ou fora, a massa associativa esteve presente, com bandeiras, cânticos e uma paixão que não conhece divisões. A subida dos Restauradores Avintenses representa muito mais do que um salto competitivo. É a afirmação de um projeto que aposta na formação, no rigor e no compromisso com a comunidade local. O clube volta agora à Divisão de Honra com um estatuto reforçado, não apenas pelo resultado em si, mas pela forma como o alcançou. Esta conquista simboliza o renascimento de um espírito que há muito caracteriza a vila de Avintes.

Ponta de lança norte-americana renova contrato com o Valadares Gaia

A avançada norte-americana McKenna Martinez, de 22 anos, vai continuar a vestir a camisola do Valadares Gaia Futebol Clube na próxima temporada. A atleta renovou contrato com o emblema gaiense, prolongando a ligação iniciada em 2024, ano em que chegou a Portugal proveniente dos Oregon State Beavers, dos Estados Unidos da América.

A renovação da jovem jogadora norte-americana representa uma aposta clara da estrutura técnica do Valadares na continuidade, na juventude e na qualidade do plantel que se está a formar para enfrentar a época 2025/2026 com ambição reforçada.

Na sua primeira época no futebol português, McKenna Martinez somou 13 jogos oficiais, apontou 5 golos e fez ainda 2 assistências, demonstrando não só faro pelo golo, mas também uma boa leitura de jogo e capacidade de integração no modelo tático da equipa.

Apesar de ter chegado de uma realidade competitiva distinta, a adaptação da jogadora foi célere, tanto dentro como fora de campo. A sua intensidade, entrega e atitude em cada jogo não passaram despercebidas aos responsáveis do clube, que rapidamente identificaram o seu potencial para continuar a evoluir e contribuir para os objetivos coletivos.



Início de treinos da formação do SC Arcozelo



Com a nova época desportiva à porta, o Sporting Clube de Arcozelo já definiu o calendário de arranque dos treinos dos escalões de formação, dando início à preparação da temporada 2025/2026. O clube, que tem vindo a consolidar o seu projeto formativo, prepara-se para mais um ano de crescimento e desenvolvimento dos seus jovens atletas.

As primeiras equipas a regressar ao trabalho serão os Sub-19, com o início dos treinos marcado para o dia 1 de agosto. Seguem-se os escalões de Sub-9, Sub-10, Sub-11, Sub-13 e Sub-15, que regressam ao relvado a 4 de agosto. Por fim, os grupos de Sub-7, Sub-8 e Sub-17 darão início à sua pré-temporada no dia 5 de agosto.

Os horários de cada escalão serão divulgados em breve nas redes sociais oficiais do clube, de forma a garantir o acompanhamento por parte dos encarregados de educação e atletas. O Sporting Clube de Arcozelo tem vindo a reforçar o seu compromisso com a formação desportiva, apostando numa estrutura técnica qualificada, métodos de treino atualizados e uma abordagem centrada na evolução integral dos jovens atletas — não só em termos físicos e técnicos, mas também nos valores de responsabilidade, disciplina e espírito de equipa.

Na temporada passada, o clube contou com dezenas de atletas distribuídos por vários escalões, tendo participado com regularidade em competições da Associação de Futebol do Porto. Para a nova época, as expectativas mantêm-se elevadas, com o objetivo de continuar a potenciar talento local, formar jovens preparados para os desafios do futebol e, eventualmente, integrá-los nas equipas seniores do clube.

O projeto de formação do SC Arcozelo distingue-se pelo acompanhamento próximo de cada atleta, pelo investimento contínuo em condições de treino e pela forte ligação à comunidade local. A presença ativa das famílias, o envolvimento dos treinadores e a dedicação dos dirigentes fazem da formação um verdadeiro pilar da identidade do clube.Com treinos adaptados a cada faixa etária, o foco está em proporcionar um ambiente positivo, competitivo e motivador, onde cada jovem se sinta valorizado e com espaço para crescer, dentro e fora das quatro linhas. A temporada 2025/2026 será particularmente desafiante, num contexto em que a exigência competitiva se intensifica, e onde o clube pretende continuar a afirmar-se não apenas pelos resultados desportivos, mas também pela qualidade da sua formação. Os primeiros treinos da época são sempre momentos de expectativa.

Daniel Silva nos Campeonatos Nacionais Sub-23

O fim de semana de 5 e 6 de julho ficou marcado pela realização dos Campeonatos Nacionais de Sub-23, também conhecidos como Campeonatos Nacionais de Esperanças, no Estádio da Cidade de Coimbra. Esta prova de grande relevância no calendário do atletismo português reúne os melhores atletas nacionais das categorias Sub-23 (21 e 22 anos) e permite também a participação de atletas Sub-20, oferecendo-lhes a oportunidade de competir a um nível superior.

O Clube Spiridon de Gaia esteve representado por Daniel Silva, jovem atleta Sub-20, que competiu na disciplina de Lançamento do Dardo (800g). Apesar de competir com atletas mais velhos, Daniel demonstrou grande maturidade competitiva e qualidade técnica, alcançando um resultado de destaque: nono lugar a nível nacional, com uma marca superior a 45 metros, muito próxima do seu recorde pessoal. A participação de Daniel neste campeonato representa um marco importante na sua carreira desportiva, assumindo-se como um passo firme na sua afirmação entre os melhores lançadores nacionais. Competir num contexto tão exigente, frente a atletas experientes, é um teste de superação e crescimento que Daniel superou com mérito. A sua presença no Estádio Cidade de Coimbra não foi um momento individual, mas uma qualidade do trabalho.



Conversas entre Mulheres com Marta Caride



Marta da Silva Gomes Lucena Caride é um exemplo vivo de resiliência, disciplina e superação. Nascida e criada em Vila Nova de Gaia, Marta divide os seus dias entre os blocos de anatomia do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS) da Universidade do Porto e os treinos intensivos de esgrima de alta competição. Mas a sua verdadeira força está nas batalhas silenciosas que trava desde criança — e que a transformaram numa mulher que não aceita limites impostos pelo mundo exterior.

Diagnosticada com surdez profunda severa aos dois anos de idade, Marta viu-se, desde cedo, confrontada com um mundo que não escutava como os outros. E, mesmo sem palavras ditas, os seus pais escutaram-na com o coração. "Nunca fizeram da surdez uma limitação", diz Marta. Contra o que seria a opção mais convencional — uma escola para crianças surdas —, os pais optaram pelo ensino regular. Uma decisão que, segundo a própria, moldou a sua independência, autoestima e capacidade de integração.

Hoje, Marta afirma com convicção que a surdez não só deixou de ser um entrave, como se tornou uma aliada. "Não ouço o ruído exterior, nem críticas, nem distrações. Isso ajudou-me a focar no essencial: estudar, competir, viver", partilha. Com um sorriso desarmante e uma presença serena, admite que ser autónoma sempre foi um traço seu — incentivado por uma educação familiar que a ensinou a enfrentar, desde cedo, os seus próprios desafios. E desafios não lhe faltaram. Além das exigências académicas de um curso tão rigoroso como Medicina, Marta mantém o compromisso diário com a esgrima, uma modalidade onde o detalhe, o tempo de reação e a leitura de movimento são determinantes. Para ela, que integra o quadro da Alta Competição nacional, a esgrima é tanto um desporto como um reflexo da vida: "Todos os combates são internos, antes de serem com o outro. A maior parte da esgrima acontece cá dentro".A paixão pela esgrima nasceu na infância e foi-se intensificando à medida que descobria o poder da técnica e da estratégia. Hoje, compete a nível nacional e internacional, representando Portugal em provas da Federação Internacional de Esgrima (FIE), sem nunca abdicar do sonho de se tornar médica. "Sei que parece impossível, mas para mim não é. Eu aprendi desde pequena que posso fazer tudo — só preciso de adaptar, insistir, e continuar." A rotina é exigente e cheia de escolhas difíceis. Há dias em que o estudo invade os treinos e dias em que a competição exige ausências nas aulas.

Biblioteca Municipal de Gaia lança novos serviços digitais

A Biblioteca Pública Municipal de Gaia deu mais um passo na modernização dos seus serviços, ao passar a disponibilizar novas plataformas digitais de acesso à informação, leitura e conteúdos culturais. Com esta medida, a instituição amplia o seu alcance, adaptando-se às necessidades de uma sociedade cada vez mais conectada e diversa.

Além do tradicional empréstimo de livros físicos, dos espaços de estudo e das atividades culturais regulares, os utilizadores podem agora usufruir gratuitamente de duas novas ferramentas de acesso remoto: a PressReader e o BiblioLED. A PressReader é uma plataforma digital que disponibiliza milhares de jornais e revistas de todo o mundo, atualizados diariamente, em dezenas de idiomas. Com esta ferramenta, os leitores registados na Biblioteca podem consultar, de forma gratuita, publicações nacionais e internacionais, promovendo o acesso à informação, ao jornalismo de qualidade e à diversidade de perspetivas.

A plataforma está disponível em computadores, tablets e smartphones, sendo ideal tanto para consulta pessoal como para apoio a trabalhos académicos ou de investigação. Outra das novidades é o serviço de empréstimo digital BiblioLED, que permite aceder a um catálogo vasto de livros eletrónicos e audiolivros, diretamente a partir de casa. Esta funcionalidade vem facilitar o acesso à leitura, sobretudo para quem tem dificuldades de mobilidade ou prefere o formato digital.

O BiblioLED é uma plataforma intuitiva e segura, acessível a qualquer utilizador com registo na Biblioteca, e funciona como uma extensão digital do espólio tradicional, mantendo o espírito de serviço público da instituição. Um dos serviços em maior destaque é o Gaia Inclusiva, um projeto direcionado a pessoas com dificuldades no acesso ao livro físico, como cidadãos com deficiência visual, motora ou dificuldades de leitura. Este serviço disponibiliza mais de 18 mil títulos em formatos alternativos, incluindo áudio.

