Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA
Semanal • Ano XV • Nº 160 • Abril de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Muro de escola em Vila Nova de Gaia colapsou
> Página 4

Atualidade
5ª Caminhada Solidária de Arcozelo a 25 de Abril
> Página 5

Opinião
Um apelo à prevenção e consciencialização para a doença hepática
> Página 10

Desporto
Almeida Garrett sofre primeira derrota na Fase Final
> Página 12

Informação
Construção do Pavilhão Municipal de Vilar do Paraíso vai avançar
> Página 13

Conversas entre Mulheres com Joana Pinho



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



"Traços de Água e Luz" no Centro Interpretativo do Património da Afurada

O Centro Interpretativo do Património da Afurada (CIPA) acolhe, até ao próximo dia 27 de maio, a exposição "Afurada: Traços de Água e Luz", da autoria de Rui Queirós. Com entrada livre e aberta ao público todos os dias, esta mostra convida os visitantes a mergulhar na alma visual da Afurada, através de uma série de obras que celebram a ligação única entre luz natural, reflexos e vida piscatória.

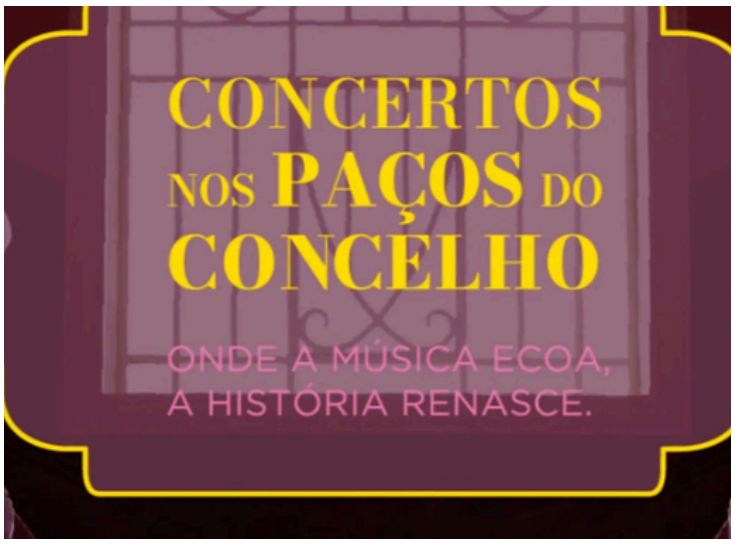
Esta exposição marca mais um momento de valorização cultural do CIPA, espaço que tem vindo a afirmar-se como polo de dinamização artística e memória da comunidade local. "Afurada: Traços de Água e Luz" capta com sensibilidade os elementos que definem a paisagem e o quotidiano da freguesia, destacando-se pela forma como a água e a luz são usadas como linguagem artística e poética. Rui Queirós, artista com uma ligação profunda ao território, procurou nesta coleção explorar a identidade visual da Afurada, conjugando traços urbanos, movimento das marés e luzes do entardecer, criando uma experiência que é, ao mesmo tempo, contemplativa e emocional. As obras revelam fragmentos da vila, retratos do casario típico, embarcações, e figuras humanas que se fundem com os reflexos do Douro e a luminosidade que atravessa o ar costeiro. Cada quadro é uma narrativa silenciosa que homenageia as gentes, os hábitos e a atmosfera única da Afurada A exposição estará disponível até 27 de maio e pode ser visitada todos os dias.



Gaya Quarteto nos Paços do Concelho

No próximo dia 26 de abril, os Paços do Concelho de Vila Nova de Gaia voltam a abrir as portas à música com mais um concerto inserido no ciclo de eventos culturais que tem vindo a dinamizar este espaço recentemente reabilitado. Desta vez, será a vez do Gaya Quarteto subir ao palco e encantar o público com a sua sonoridade elegante e intimista.

A atuação está agendada para o final da tarde e promete proporcionar um momento de encontro entre a música erudita e o ambiente histórico e nobre dos Paços do Concelho, criando uma experiência artística que celebra tanto o património arquitetónico como o talento musical local. Este ciclo de concertos tem como objetivo revitalizar os Paços do Concelho enquanto espaço cultural ativo promovendo o contacto entre a comunidade.



Palavras Soltas com Ricardo Ribeiro

No próximo dia 8 de maio, pelas 21h30, o Cine-Teatro Eduardo Brazão, em Valadares, recebe mais uma edição do ciclo "Palavras Soltas", um projeto cultural que cruza música, conversa e proximidade com nomes maiores da cultura portuguesa.

O convidado desta sessão será Ricardo Ribeiro, um dos mais reconhecidos nomes do Fado contemporâneo, cuja voz marcante e presença intensa já o levaram aos palcos de todo o mundo. O fadista, atualmente com 43 anos, tem partilhado o seu talento em países como os Estados Unidos, Marrocos, Jordânia, México ou Finlândia, levando consigo a alma do fado português e conquistando públicos além-fronteiras. Depois de receber personalidades como Simone de Oliveira e Miguel Araújo, o programa "Palavras Soltas" volta a juntar o público a uma figura incontornável da música nacional, num ambiente intimista onde não faltarão histórias, emoção e, claro, boa música. A entrada é gratuita, mas está limitada à lotação da sala, sendo condicionada a reserva.



9ª edição do DDD

O Festival DDD – Dias da Dança está de regresso e, em Vila Nova de Gaia, será celebrado com a apresentação de três espetáculos que dão corpo e alma à linguagem da dança contemporânea. A nona edição do festival, que decorre de 23 de abril a 4 de maio, reafirma-se como um ponto de encontro essencial entre criadores, intérpretes e público, promovendo uma relação íntima e intensa com a arte do movimento.

Em Gaia, o programa estende-se por dois espaços emblemáticos: o Auditório Municipal e o Parque da Lavandeira, acolhendo propostas artísticas diversas e desafiadoras, que exploram temas como o tempo, a resistência, a identidade e a liberdade. Nos dias 24 e 25 de abril, o Auditório Municipal de Gaia recebe Gaya de Medeiros com o espetáculo "Cafezinho", uma peça que propõe uma reflexão multigeracional sobre o tempo e a sua finitude.

O primeiro espetáculo acontece a 24 de abril, às 19h30, e o segundo no feriado de 25 de abril, às 21h30. Em palco, estarão intérpretes entre os 23 e os 61 anos, incluindo bailarinas, cantoras e músicos, numa composição que celebra a convivência entre diferentes idades, corpos e formas de estar no mundo.



Espaço Corpus Christi celebra Dia Mundial da Dança

No próximo dia 3 de maio, pelas 21h00, o Espaço Corpus Christi, em Vila Nova de Gaia, abre as portas para acolher uma apresentação especial da Academia de Música de Vilar do Paraíso, numa noite dedicada à celebração do Dia Mundial da Dança.

A iniciativa, organizada com o apoio da Câmara Municipal de Gaia, integra-se nas comemorações desta data simbólica e pretende destacar o papel da dança como forma de expressão artística, cultural e emocional, valorizando o trabalho desenvolvido ao longo do ano pelos alunos da academia. Sob a Direção Pedagógica de Cláudia Eiras, responsável pelo Departamento de Dança da instituição, e com o apoio artístico de Bárbara Tereso, Daniela Pinto, Cátia Cascais e Marta Vasconcelos, o espetáculo propõe-se a ser um hino à criatividade, liberdade de movimento e expressão individual, colocando os jovens intérpretes no centro da ação artística.



Inscrições abertas – 35ª Mostra de Cascatas Sanjoaninas

A tradição volta a ganhar vida na Vila de Avintes, com a abertura das inscrições para a 35ª edição da Mostra de Cascatas Sanjoaninas, um dos eventos culturais mais emblemáticos da freguesia. As candidaturas para participação já estão abertas e decorrem até ao dia 30 de maio, convidando todos os apaixonados pelas festas de São João a fazerem parte desta iniciativa que valoriza a criatividade, o simbolismo popular e a identidade avintense.

Promovida pela Junta de Freguesia de Avintes, a mostra tem como objetivo preservar e incentivar uma tradição popular enraizada na cultura do norte do país, que une arte, devoção e expressão comunitária. Ao longo das últimas décadas, esta mostra tem vindo a afirmar-se como um espaço de partilha, onde moradores, coletividades, escolas e instituições locais se dedicam à construção das suas próprias cascatas sanjoaninas — verdadeiras obras de arte feitas com engenho e coração. As cascatas sanjoaninas são pequenas representações visuais, criadas com materiais simples ou reciclados, que evocam o espírito das festas de São João. Elementos como figuras de barro, cenários populares e rituais religiosos.

Quatro arguidos por contrafação e apreensão de 115 artigos contrafeitos

O Comando Territorial do Porto, através do Posto Territorial dos Carvalhos, levou a cabo uma operação de fiscalização no concelho de Vila Nova de Gaia, que resultou na constituição de quatro arguidos e na apreensão de 115 artigos contrafeitos.

A ação decorreu no passado dia 16 de abril, no âmbito de denúncias relacionadas com a venda de produtos contrafeitos na tradicional feira semanal dos Carvalhos. Após uma investigação preliminar e recolha de indícios, os militares da Guarda Nacional Republicana realizaram uma operação direcionada ao combate à contrafação, uso ilegal de marcas registadas e comercialização ilícita de bens que violam a propriedade industrial.

Durante a fiscalização, foram detetados e apreendidos 115 artigos de moda, como vestuário, calçado e acessórios, que apresentavam imitações de marcas de renome internacional, sem qualquer autorização legal para a sua reprodução ou venda.

A operação resultou ainda na identificação e constituição como arguidos de três homens, com idades entre os 47 e os 64 anos, e de uma mulher de 62 anos, todos suspeitos de praticarem o crime de contrafação. Segundo as autoridades, os produtos eram apresentados como originais, apesar de serem falsificações, com o objetivo de enganar os consumidores e beneficiar de forma ilegítima da notoriedade das marcas copiadas.

Os factos recolhidos foram remetidos ao Tribunal Judicial de Vila Nova de Gaia, que ficará agora responsável pela avaliação do processo e eventual pronúncia sobre os crimes em causa. A ação foi reforçada com a presença de militares do Destacamento de Intervenção do Porto, que prestaram apoio à equipa.



MURO DE ESCOLA EM VILA NOVA DE GAIA COLAPSOU



Na madrugada do passado sábado, um muro pertencente à escola do Freixieiro, localizada na freguesia de Oliveira do Douro, em Vila Nova de Gaia, colapsou sem provocar feridos, mas deixando um cenário preocupante. O incidente ocorreu por volta das 6h30, momento em que foi dado o alerta às autoridades. Um poste de telecomunicações que se encontrava na zona foi arrancado com a queda, causando também danos à infraestrutura da rede.

Apesar de não haver registo de vítimas, o episódio levantou graves preocupações junto da comunidade local, que afirma ter alertado durante anos as autoridades competentes — nomeadamente a Junta de Freguesia e a Câmara Municipal de Gaia — sobre o estado de degradação visível do muro. Segundo vários moradores, há pelo menos uma década que vinham a sinalizar o risco de queda, receando exatamente o cenário que se verificou este fim de semana. Para os residentes da zona, o desfecho não foi surpreendente, mas sim o culminar de uma situação há muito identificada e ignorada. "Alertámos vezes sem conta para as fendas no muro, para o desnível do terreno e para o risco de desabamento. Infelizmente, só agem quando acontece algo", comentou um dos moradores à margem do sucedido.O muro em questão encontrava-se numa área exterior da escola, virada para a rua, e apresentava sinais de desgaste e instabilidade. Com o colapso, não só ficou exposta parte da estrutura do recinto escolar, como também foram colocadas em risco as redes de serviços públicos e a segurança de quem circula naquela zona. As autoridades deslocaram-se de imediato ao local para avaliar os danos e isolar a área.

5ª Caminhada Solidária de Arcozelo a 25 de Abril

A Junta de Freguesia de Arcozelo volta a associar-se à solidariedade e à celebração dos valores de abril com a realização da 5.ª edição da Caminhada Solidária, a ter lugar no dia 25 de abril, feriado nacional. Esta iniciativa tem como principal objetivo a angariação de fundos a favor da Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte, sendo também uma forma de promover um estilo de vida ativo e saudável entre a população.

A caminhada terá início às 10h00, com partida marcada para o Parque das Merendas de Arcozelo. O percurso termina na zona da Aguda, junto ao antigo Bar Tendências, num trajeto acessível e pensado para todas as idades e condições físicas, reforçando o caráter inclusivo e comunitário da ação. Sob o lema "Juntos por uma causa", a Caminhada Solidária pretende não só reunir a comunidade local numa manhã de convívio e bem-estar, como também contribuir de forma concreta para o apoio a doentes oncológicos e suas famílias, através dos programas desenvolvidos pela Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Todo o valor angariado com as inscrições será entregue à instituição, que tem vindo a desempenhar um papel fundamental na prevenção, apoio e sensibilização para o combate ao cancro. As inscrições já se encontram abertas e devem ser feitas diretamente na secretaria da Junta de Freguesia de Arcozelo. No momento da inscrição, os participantes recebem um kit de participação, que inclui uma t-shirt oficial do evento e uma garrafa de água.



GAIA REFORÇA INVESTIMENTO EM SEGURANÇA



No passado dia 21 de abril, o Secretário-Geral do Ministério da Administração Interna, Ricardo Carrilho, assinou um total de 24 Protocolos de Colaboração com o Comandante-Geral da GNR, Rui Veloso, e com o Diretor Nacional da PSP, Luís Carrilho, num investimento global de 6.672.075 euros. Esta verba será destinada à requalificação e modernização de diversas infraestruturas das forças de segurança em vários pontos do país, incluindo Vila Nova de Gaia.

A assinatura decorreu no âmbito da Lei de Programação de Infraestruturas e Equipamentos das Forças e Serviços de Segurança (LPIEFSS), que abrange o período 2022-2026 e visa dotar a GNR e a PSP de condições operacionais mais eficientes e seguras, bem como de ambientes de trabalho mais adequados ao desempenho das suas missões. Entre os concelhos abrangidos por esta ronda de protocolos encontra-se Vila Nova de Gaia, que será alvo de intervenções de melhoria nas suas instalações policiais. Embora ainda não tenham sido detalhadas as obras específicas a realizar no território gaiense, espera-se que estas envolvam ações de reabilitação, adaptação e modernização de infraestruturas ligadas à atuação da GNR ou da PSP, contribuindo assim para reforçar a segurança local e a proximidade com a comunidade.

Estas obras inscrevem-se numa estratégia mais alargada do Governo para requalificar edifícios centrais, unidades especiais, locais de formação, postos territoriais e comandos policiais, promovendo não só o conforto dos profissionais como também a confiança da população nos serviços prestados. Segundo o Ministério da Administração Interna, este investimento pretende responder às necessidades operacionais.

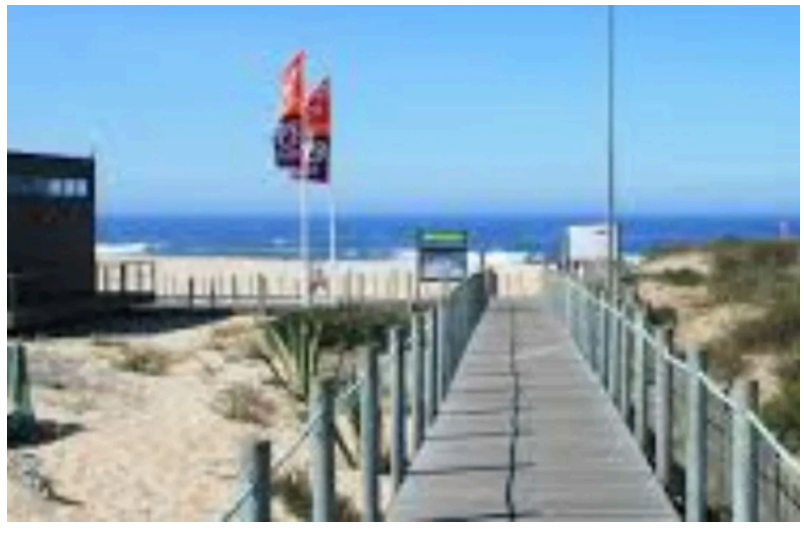
Tuna Musical de Santa Marinha traz "Outra Vez Abril"

A Tuna Musical de Santa Marinha prepara-se para subir novamente ao palco com a sua produção original "Outra Vez Abril", no próximo sábado, dia 26 de abril, pelas 21h30. O espetáculo, que estreou em dezembro do ano passado, será agora apresentado no âmbito do Festival MARÉ ALTA, reafirmando-se como uma homenagem viva aos valores da liberdade, da resistência e da democracia.

Com texto de Inês Sincero e Tomé Nunes Pinto e encenação a cargo de Catarina Chora e Miguel Figueiredo, a obra mergulha o público numa narrativa onde a desobediência, os ideais de abril e a luta por um país mais justo são os grandes protagonistas. "Outra Vez Abril" é uma criação que atravessa tempo e memória para questionar o presente, evocando os acontecimentos e os sentimentos que moldaram o 25 de Abril de 1974, e mostrando como os seus valores continuam urgentes e profundamente atuais. Através de uma narrativa cativante, a peça convida à reflexão sobre o papel da resistência, a importância da liberdade de expressão, a desobediência consciente como motor de mudança, e a forma como a juventude pode ser agente ativo na construção do futuro. O texto, com traços de lirismo e força política, é interpretado por um elenco de jovens e adultos ligados à Tuna Musical, que dão vida a personagens que representam um povo em marcha, entre o medo e a coragem, entre o silêncio e o grito. O espetáculo integra a programação do Festival MARÉ ALTA.



COLÓNIA BALNEAR DE PEDROSO E SEIXEZELO NA PRAIA DA AGUDA



O verão aproxima-se e, com ele, regressa uma das atividades mais aguardadas pelas famílias da freguesia: a Colónia Balnear de Pedroso e Seixezelo, que este ano se realizará entre os dias 30 de junho e 25 de julho, na emblemática Praia da Aguda. As inscrições já estão abertas e devem ser feitas presencialmente na Junta de Freguesia, mediante apresentação de documento de identificação e comprovativo de morada.

Esta iniciativa anual da Junta de Freguesia visa proporcionar a crianças, jovens e seniores momentos de lazer, convívio e bem-estar, aproveitando os dias quentes junto ao mar e promovendo hábitos de vida saudáveis em contacto com a natureza. A colónia balnear encontra-se dividida por faixas etárias, com diferentes condições de participação, de forma a abranger o maior número de fregueses e garantir uma experiência adequada a cada grupo:

Crianças dos 6 aos 11 anos: terão direito a duas semanas de praia gratuitas, assegurando uma ocupação divertida e segura das férias escolares, com atividades dinamizadas por monitores experientes.

Jovens dos 12 aos 15 anos: integrarão a Colónia Balnear Juvenil, com um custo simbólico de 25 euros por semana, onde poderão usufruir da praia num ambiente supervisionado, com espaço para convívio entre pares.

Seniores com 60 ou mais anos: terão também a oportunidade de desfrutar de uma semana de descanso e socialização junto ao mar, por um valor acessível de 15 euros semanais. Os horários foram divididos consoante a área de residência.

Encontro de Coros no Auditório de Gulpilhares

No próximo dia 26 de abril, o Auditório de Gulpilhares será palco de um momento especial de cultura e celebração: um Encontro de Coros que assinala os 98 anos de existência do Orfeão de Valadares. O evento terá início às 16h00 e contará com a participação de dois grupos convidados internacionais, num ambiente de partilha musical e confraternização.

A entrada é livre, o que convida toda a comunidade a assistir a uma tarde onde a música coral será protagonista e símbolo de união entre culturas. Para assinalar quase um século de dedicação à cultura e à música, o Orfeão de Valadares preparou um programa especial, recebendo dois grupos corais de prestígio:

Órfeón Xoan Montes – grupo vindo de Lugo, na Galiza, com uma vasta trajetória no panorama coral galego, sendo reconhecido pela sua interpretação cuidada de obras tradicionais e clássicas.

Cantabile – um grupo coral e recreativo de Melres, que une elementos do canto polifónico com uma vertente social e comunitária muito vincada, reforçando os laços entre o património musical e a participação popular. O espetáculo será marcado pela diversidade de repertórios, cruzando temas portugueses, galegos e universais, numa clara homenagem ao poder da música como linguagem comum e ponte entre territórios vizinhos.

Fundado em 1926, o Orfeão de Valadares é uma das instituições culturais mais antigas e representativas do concelho de Vila Nova de Gaia. Ao longo de quase um século, tem desempenhado um papel fundamental na promoção da música coral, da formação artística e da dinamização cultural local.



MINISTÉRIO VAI ASSUMIR A OBRA DA ESCOLA DO FREIXIEIRO



Na sequência do colapso de um muro na Escola Secundária do Freixieiro, em Oliveira do Douro, no passado sábado, o presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Eduardo Vítor Rodrigues, anunciou esta terça-feira, através das suas redes sociais, que a responsabilidade pela obra será assumida pelo Ministério da Educação.

O autarca esclareceu que a Câmara Municipal apenas detém competências ao nível das escolas do 1.º ciclo do ensino básico (Escolas Primárias), não tendo, por isso, qualquer incumbência direta sobre a manutenção ou requalificação de escolas secundárias, como é o caso do Freixieiro. Na mesma publicação, Eduardo Vítor Rodrigues referiu que tanto a autarquia como o Agrupamento de Escolas atuaram "de forma correta" ao vedar de imediato a zona de risco e ao exercerem pressão junto das entidades competentes para uma solução definitiva. Recorde-se que o muro colapsou na madrugada de sábado, sem provocar feridos, mas gerando preocupação entre moradores e comunidade escolar, especialmente pela proximidade com zonas de circulação. Um poste de telecomunicações foi também afetado pela queda.

Vários residentes relataram que há mais de uma década vinham alertando as autoridades para o estado de degradação do muro, sem que houvesse intervenção visível até ao momento da derrocada. Este episódio gerou críticas à inação e à indefinição de competências entre entidades responsáveis. Após o colapso, a zona foi rapidamente vedada pelas autoridades locais.

Comemorações do 25 de Abril Junta de Freguesia de Grijó e Sermonde

A Junta de Freguesia de Grijó e Sermonde preparou um programa especial para celebrar os 51 anos da Revolução dos Cravos, com iniciativas culturais e cívicas que decorrem entre os dias 24 e 25 de abril. A efeméride será assinalada com o lançamento de um livro, um concerto temático e as habituais cerimónias de hasteamento das bandeiras em ambos os territórios da freguesia.

Estas ações visam manter viva a memória coletiva, promovendo a valorização dos ideais de Abril — liberdade, democracia e participação — através de momentos simbólicos e intergeracionais que convidam à reflexão e ao envolvimento da comunidade. O ponto alto do programa cultural terá lugar no dia 24 de abril, a partir das 20h30, com o lançamento do livro "Raízes – Memória a fazer Cultura", da autoria de Filipa Júlio. A obra, que mergulha nas tradições, vivências e narrativas locais, pretende dar voz às memórias que moldaram a identidade da comunidade ao longo das décadas, reforçando a ligação entre o passado e o presente. Logo após a apresentação do livro, pelas 21h30, será dinamizado o concerto "Cantar Abril", um momento musical que homenageia os temas emblemáticos da revolução e celebra o poder da canção como ferramenta de resistência e esperança. Este espetáculo reunirá canções intemporais que marcaram o movimento de libertação e continuam a inspirar gerações. Ambos os eventos decorrerão em ambiente de entrada livre, apelando à participação de todos os fregueses e amantes da cultura. Estes momentos, breves mas carregados de simbolismo, são expressão do respeito pelas instituições democráticas e da importância de manter vivo o espírito do 25 de Abril nas comunidades locais.



NOVO ESPAÇO SELECTION PRESTIGE CLUB VAI ABRIR EM SERMONDE



Sermonde prepara-se para acolher um novo conceito desportivo e de lazer com a abertura do Selection Prestige Club, um espaço multifuncional que alia desporto, conforto e exclusividade. A inauguração oficial está marcada para o próximo dia 27 de abril, na Rua de Sedões, e promete reforçar a oferta de equipamentos de qualidade na região de Vila Nova de Gaia.

Pensado para os amantes de padel, mas também para quem valoriza o equilíbrio entre atividade física e bem-estar, o novo clube destaca-se pelo seu estilo requintado e pela inspiração em conceitos premium, tanto ao nível do design como da experiência oferecida aos utilizadores. O Selection Prestige Club vai dispor de quatro campos de padel de última geração, ideais para treinos, jogos entre amigos ou competições. Com a crescente popularidade da modalidade em Portugal, o clube posiciona-se como uma referência regional para praticantes amadores e avançados, oferecendo infraestruturas de excelência e ambiente exclusivo. Para além do padel, o espaço integra também um ginásio moderno, equipado com soluções fitness de alta qualidade, adaptadas a diferentes níveis de desempenho. O clube pretende proporcionar aos seus membros um estilo de vida saudável e ativo. A pensar numa experiência completa e diferenciadora, o clube disponibiliza também unidades de alojamento, criando a possibilidade de receber praticantes e visitantes vindos de outras zonas do país ou até do estrangeiro. Este serviço é especialmente relevante para estágios, eventos desportivos ou escapadinhas centradas no bem-estar.

Gaia volta a celebrar os sabores locais na XVI edição dos Fins de Semana Gastronómicos

Entre os dias 25 e 27 de abril, Vila Nova de Gaia será novamente palco de uma autêntica celebração dos sabores tradicionais portugueses com a XVI edição dos Fins de Semana Gastronómicos. Esta iniciativa, promovida pelo Turismo do Porto e Norte de Portugal (TPNP), em parceria com os municípios da área promocional, promete conquistar residentes e visitantes com uma ementa rica em história, identidade e sabor.
O evento conta com a participação de vinte restaurantes do concelho, que aceitaram o desafio de criar uma experiência culinária assente na valorização dos produtos locais e das receitas tradicionais. Mais do que uma mostra gastronómica, esta é uma oportunidade para promover o turismo interno, dinamizar a economia local e reforçar a ligação entre o território e a sua herança culinária. Para esta edição, foi desenhada uma ementa comum que representa o melhor da cozinha tradicional da região. O percurso começa com uma entrada de Desfiada de Bacalhau, prato simples mas repleto de memória, seguido por um suculento Gratinado de Rojões com Broa de Avintes, prato de conforto que homenageia um dos produtos mais emblemáticos do concelho — a tradicional broa escura, cozida em forno de lenha. A refeição encerra com um doce tipicamente natalício, mas que ganha aqui estatuto de estrela: Rabanadas de Regueifa Doce, acompanhadas por um copo de Vinho do Porto, símbolo incontornável da identidade de Gaia e ex-líbris da região Norte.
Cada restaurante participante interpreta o menu à sua maneira, trazendo à mesa sabores autênticos com toques únicos, proporcionando uma viagem gastronómica inesquecível. Os Fins de Semana Gastronómicos são já uma marca consolidada.





XXII ENCONTRO NACIONAL DE COLECIONADORES E FEIRA DE TROCAS



No próximo sábado, dia 3 de maio, as galerias da Escola Secundária Almeida Garrett, em Vila Nova de Gaia, vão acolher a 22.ª edição do Encontro Nacional de Colecionadores e Feira de Trocas, um dos eventos mais emblemáticos do setor em Portugal. A iniciativa é organizada pelo Clube de Coleccionadores de Gaia, que, ano após ano, promove esta verdadeira celebração da memória, da história e da paixão pelas coleções.
O encontro é já uma referência nacional, reunindo centenas de colecionadores de todo o país, desde os mais experientes aos recém-iniciados, num ambiente marcado pela partilha de conhecimento, pelo convívio e pela valorização do património colecionista. Durante todo o dia, as galerias da escola secundária transformam-se num verdadeiro palco de diversidade temática, onde será possível encontrar e trocar objetos dos mais variados tipos. Desde moedas e selos, a postais antigos, pacotes de açúcar, pins, livros, cápsulas, latas, cromos, medalhas, brinquedos de época, miniaturas, discos de vinil e muitos outros itens que contam histórias e despertam emoções. A Feira de Trocas, integrada no evento, permite não só a aquisição de peças raras, como também o intercâmbio entre colecionadores, fomentando um espírito de comunidade e incentivando o crescimento saudável desta atividade cultural. Este encontro é também uma oportunidade para divulgar junto do público em geral o valor educativo, histórico e até económico do colecionismo, reforçando a importância de preservar e partilhar objetos que documentam o quotidiano, as tradições e os marcos da nossa sociedade.

Um apelo à prevenção e consciencialização para a doença hepática

O Dia Mundial do Fígado é uma oportunidade única para sensibilizar a população sobre a importância deste órgão vital e a alertar para as doenças hepáticas, muitas vezes silenciosas e subdiagnosticadas. O fígado, o segundo maior órgão do corpo humano, realiza mais de 500 funções essenciais à vida e desempenha um papel crucial a vários níveis, nomeadamente na função digestiva, na produção e excreção de bílis, na metabolização e armazenamento de nutrientes provenientes da absorção intestinal, na síntese de proteínas, enzimas e hormonas, no controlo dos níveis de glicose no sangue, na metabolização e excreção de múltiplos compostos orgânicos endógenos e exógenos, entre muitas outras.

Em 2025, a celebração deste dia assume uma particular relevância face ao aumento global da prevalência de algumas doenças hepáticas crónicas, impulsionado por diversos fatores como sejam o consumo excessivo de álcool, a obesidade e as infeções virais. Atualmente, estima-se que mais de dois mil milhões de pessoas no mundo sofram de alguma forma de doença hepática. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de um milhão de mortes anuais são atribuídas a doenças hepáticas, representando uma das principais causas de morte a nível global. Em Portugal, as doenças hepáticas também têm um impacto significativo. Segundo o último relatório do Programa Nacional para as Hepatites Virais 2024 (fonte INE), a mortalidade por doença hepática em Portugal apresenta uma tendência de crescimento em relação à doença hepática crónica/cirrose e, consequentemente, ao carcinoma hepatocelular, traduzindo uma realidade preocupante que urge alterar. O World Liver Day é uma campanha conjunta de várias associações internacionais para o estudo do fígado e doenças hepáticas e estabeleceu como mote para 2025 “food is medicine”. Esta analogia, “alimentos são medicamentos” não poderia ter sido mais bem escolhida. A doença hepática esteatósica associada à disfunção metabólica (MASLD), tem vindo a crescer exponencialmente, em breve afetará cerca de 30 % da população mundial, devido ao aumento das doenças associadas à perturbação do metabolismo.





ELE SABIA.

É só sexta-feira
Jesus sabia o que estava para acontecer. Percebeu por antecipação o momento. As teses estapafúrdias que levantaram contra Ele estavam prestes a dar resultado.
Janta com os amigos discípulos e deles se despede. Depois de comerem à mesa com Ele, um deles traiu-0. Arrependeu-se mas já era tarde. Morreu antes de Cristo. Um outro iria negar 3 vezes que 0 não conhecia. Teve medo. Cristo foi levado.
Depois de enxovalhado, de mentirem sobre Ele, de O omitirem, de o denegrirem, esperava-O ainda o vil o sofrimento, a tortura, a coroa de espinhos de gumes bem amolados, a crucificação e a morte mais horrível.
Pendurado numa cruz, o calvário. O poder, os de todos os que viviam à custa do poder instalado, os reis fariseus, o Sinédrio, estavam prestes a ficarem tranquilos na vida.
Não O mataram à nascença, perseguiram-No até à morte.
Um deles lava as mãos, pois Nele não encontra nada que o pudesse Levar à morte.
Como podeis ?
Mas era só sexta-feira. O domingo estava chegando.
Este Homem vive a Sua vida, humilde, não oferece perigo a ninguém, frontal dá sempre a cara, olhos nos olhos, frontal, com palavras e atitudes do que deve ou não ser feito.
A vida simples que escolheu, uma inspiração para todos, eis o mais comum dos mortais.
Quem pode atacar este argumento?
O povo manipulado, reclama a crucificação. Escarnecia.
Matam o argumentador.
Mas o domingo estava chegando. Antes de dar o último suspiro, teve ainda tempo, para junto do Pai rogar o perdão: perdoai-lhes porque (não) sabem o que fazem.
Assim como nós (não) perdoamos a quem nos tem ofendido.
A mesma voz que levantou Lázaro do túmulo é a mesma voz que nos tira de qualquer situação.
O maior feito de Cristo não foi ressuscitar os mortos mas é a reiterada capacidade de em cada comunidade ressuscitar os vivos.
O maior feito de Cristo não foi apenas ressuscitar os mortos, mas sim a sua constante capacidade de ressuscitar os vivos — nas comunidades, nos gestos de compaixão e nas pequenas renúncias diárias.
O Domingo chegou. E com ele, a certeza de que Ele vive. Não apenas na história, mas em cada recomeço que ousamos viver com fé.
Armindo Costa
NB: Artigo de opinião vagamente inspirado (5%) em Mel Gibson.

Avintes perde em casa antes de confronto de extrema importância



A luta pelo apuramento à fase de campeão da Divisão de Elite da AF Porto está ao rubro, e o Avintes viu-se, no passado sábado, surpreendido pelo Pasteleira, ao perder em casa por 2-3, num resultado que complicou as contas da qualificação. Com esta derrota inesperada, a equipa orientada por Léo Bonfim caiu para o 3.º lugar da tabela, mantendo os mesmos pontos do Pedras Rubras, que também segue na corrida.

Num jogo decisivo para os avintenses, a formação portuense do Pasteleira apresentou-se organizada e eficaz, aproveitando as fragilidades defensivas da equipa da casa para construir uma vantagem importante e segurar o triunfo até ao apito final. Apesar da pressão ofensiva do Avintes, o resultado manteve-se, e os três pontos escaparam num momento crucial do campeonato. Com apenas uma jornada por disputar, o cenário continua em aberto. Os quatro primeiros classificados vão agora medir forças entre si, numa jornada que será decisiva para definir os clubes que avançam para a próxima fase.

O Avintes terá uma deslocação complicada até ao terreno do Foz, atual líder da série, enquanto o Aldeia Nova recebe o Pedras Rubras, adversário direto do Avintes na luta pela qualificação. Para garantir a passagem, o Avintes precisa de vencer o Foz e esperar que o Pedras Rubras não vença o seu jogo.

O encontro entre Foz e Avintes está agendado para este domingo, às 16h00, no Parque Desportivo de Ramalde, e promete ser um duelo de alta intensidade, com as duas equipas a jogarem por objetivos distintos, mas igualmente ambiciosos. Apesar do desaire caseiro frente ao Pasteleira, a equipa de Léo Bonfim mantém-se viva na luta, e o grupo mostra-se motivado para dar uma resposta positiva fora de portas. O trabalho durante a semana será determinante para recuperar os níveis físicos e anímicos dos jogadores, que sabem que a margem de erro é agora nula.

Do outro lado, o Foz tentará fechar a fase regular com mais uma vitória, reforçando a sua liderança e a confiança para a fase seguinte. Já o Pedras Rubras, a jogar frente ao Aldeia Nova, também não poderá facilitar, sabendo que qualquer deslize pode custar a qualificação. A Divisão de Elite da AF Porto chega ao final da fase regular com grande equilíbrio e incerteza. O desfecho deste fim de semana será acompanhado com grande expectativa pelos adeptos e pelas equipas envolvidas, numa jornada decisiva para os destinos desportivos da época.

Para o Avintes, depois da queda no terceiro lugar, resta agora um último fôlego, com os olhos postos na vitória... e no que acontecer a norte do Douro. A equipa de Léo Bonfim mantém-se viva na luta, e o grupo mostra-se motivado para dar uma resposta positiva fora de portas.

CH Carvalhos viaja até Oliveira de Azeméis

O Clube Hóquei dos Carvalhos continua a demonstrar solidez e ambição na fase decisiva da temporada. Atualmente na liderança da 2.ª Divisão Nacional de hóquei em patins, a equipa orientada por Ricardo Geitoeira soma mais 3 pontos que o segundo classificado, e prepara-se agora para um dos testes mais exigentes da época: o confronto com a Oliveirense B, 3.º classificado, em jogo da 23.ª jornada.

O encontro está agendado para o próximo dia 29 de abril, às 21h30, no Pavilhão Dr. Salvador Machado, em Oliveira de Azeméis, e promete ser um verdadeiro duelo de titãs nesta reta final da competição. Com ambas as equipas a disputar lugares de destaque e com aspirações bem definidas, os três pontos em disputa poderão ser determinantes para o desfecho da classificação. Na jornada anterior, o CH Carvalhos reforçou a sua liderança com uma vitória convincente por 3-0 frente ao Valongo B. Jogando em casa, os carvalhenses controlaram o jogo do início ao fim, apresentando uma exibição coesa tanto defensiva quanto ofensivamente.

Os golos foram apontados por Miguel Afonso, Diogo Casanova e Afonso Lima, numa demonstração da profundidade ofensiva e da qualidade individual que a equipa vem revelando ao longo do campeonato. A consistência defensiva foi igualmente determinante, com o CH Carvalhos a manter a baliza inviolável numa fase em que cada detalhe conta. Já a Oliveirense B não foi além de um empate a 3-3 no terreno do HA Cambra, resultado que impediu a equipa de encurtar distâncias na tabela. Apesar de ter somado apenas um ponto, a formação de Oliveira de Azeméis mantém-se na luta e parte motivada para este confronto direto com o líder, sabendo que uma vitória pode relançar a disputa pelo topo da classificação.

O duelo desta segunda-feira surge como um autêntico jogo de seis pontos, onde o equilíbrio e a capacidade de decisão serão essenciais. O CH Carvalhos tem demonstrado grande regularidade ao longo da temporada, mantendo uma trajetória de crescimento sustentado e com foco claro no objetivo da subida ao escalão principal do hóquei nacional.



Almeida Garrett sofre primeira derrota na Fase Final



Depois de um início irrepreensível na Fase Final da 1.ª Divisão Nacional Feminina de Andebol, a equipa do Almeida Garrett sofreu a primeira derrota desta etapa da competição, ao perder em casa frente ao Gil Eanes, por 26-28. A partida, disputada no pavilhão da formação de Vila Nova de Gaia, ficou marcada pelo equilíbrio e intensidade do início ao fim, mas terminou com a formação algarvia a levar a melhor.

Apesar do desaire, o Almeida Garrett mantém-se isolado no topo da tabela classificativa, com 33 pontos, fruto de um percurso extremamente consistente até aqui. O conjunto orientado por Rui Oliveira somava quatro vitórias consecutivas nesta fase, consolidando a sua candidatura ao título e à presença nas competições europeias da próxima época. O grande destaque individual da partida vai para Jorgeana Carvalho, atleta internacional por Cabo Verde e peça-chave no plantel do Gil Eanes. Com uma exibição de grande nível, a lateral-esquerda foi autora de 9 golos, revelando eficácia na finalização e capacidade de liderança em campo. A sua performance foi determinante para desequilibrar um jogo que esteve constantemente em aberto.

O Gil Eanes, que ocupa os lugares cimeiros da classificação, demonstrou maturidade tática e capacidade de resposta perante uma equipa que vinha de uma série 100% vitoriosa. A vitória na deslocação a Gaia representa não só três pontos importantes, mas também um sinal de que o campeonato permanece aberto e competitivo.A derrota frente ao Gil Eanes surge como um contratempo pontual num trajeto marcado pela consistência do Almeida Garrett. A formação de Vila Nova de Gaia tem sido uma das equipas mais regulares e dominadoras da época, apresentando argumentos sólidos tanto a nível defensivo como ofensivo.

Com um plantel equilibrado e profundo, que combina juventude com experiência, a equipa tem demonstrado versatilidade tática e uma notável capacidade de superação em momentos de maior pressão. Este resultado, embora negativo, poderá funcionar como um alerta interno e uma motivação adicional para retomar o caminho das vitórias já na próxima jornada. O próximo desafio do Almeida Garrett será frente ao SIR 1.º de Maio, atual último classificado da Fase Final. O jogo está agendado para esta sexta-feira, às 16h30, novamente no pavilhão do clube gaiense. Será uma excelente oportunidade para a equipa recuperar a confiança e voltar a somar três pontos.

Apesar da diferença pontual entre as duas equipas, o encontro deverá ser encarado com seriedade. O SIR 1.º de Maio tem mostrado determinação e entrega em todos os jogos e, embora os resultados não tenham sido os desejados, possui atletas capazes de criar dificuldades. Com apenas uma derrota nesta fase, o Almeida Garrett mantém-se no centro das atenções.

Valadares Gaia consegue empate frente ao Benfica na primeira mão

Num dos jogos mais emocionantes da presente edição da Taça de Portugal Feminina, o Valadares Gaia conseguiu um resultado histórico ao empatar 2-2 frente ao SL Benfica, no passado sábado, no Benfica Campus, em Seixal. O encontro contou para a primeira mão das meias-finais da prova rainha, e deixa tudo em aberto para o jogo da segunda mão, a realizar-se este domingo, às 16h30, no Estádio Municipal Dr. Jorge Sampaio, em Vila Nova de Gaia.

A formação gaiense, orientada por Zé Nando, protagonizou uma exibição de raça, organização e ambição, e chegou mesmo a estar a vencer por 2-0, silenciando momentaneamente o reduto encarnado e surpreendendo os adeptos da casa.

O jogo arrancou com grande intensidade, e foi o Valadares quem entrou mais concentrado e eficaz. Logo na primeira parte, Carolina Santiago abriu o marcador, finalizando uma jogada bem trabalhada pelo flanco esquerdo. Pouco depois, foi a vez de Érica Meg ampliar a vantagem, num lance de insistência dentro da área, levando o Valadares a acreditar no impossível.

As jogadoras gaienses mostraram grande disciplina tática, aproveitando com inteligência os espaços concedidos pelo adversário, que acusou alguma pressão e surpresa com o desempenho determinado das visitantes. Na segunda parte, o Benfica entrou com outra atitude e começou a assumir o controlo da posse de bola.



Líder da Fase Final defronta GC Santo Tirso

A equipa de andebol sénior masculino do FC Gaia continua a protagonizar uma campanha notável na presente época. Com uma série de seis vitórias consecutivas, incluindo três triunfos já na Fase Final da Divisão de Honra, o conjunto orientado por Ricardo Antunes afirma-se como o grande candidato à subida ao principal escalão do andebol português.

A consistência exibida dentro de campo reflete-se também na classificação: o FC Gaia é atualmente líder isolado da Fase Final, resultado de um percurso seguro, equilibrado e com um coletivo altamente motivado.

O próximo desafio será, no entanto, um dos mais exigentes até ao momento. A equipa visitará este sábado o GC Santo Tirso, segundo classificado, naquele que promete ser um dos jogos mais aguardados da jornada. O encontro tem início marcado para as 15h00, no Pavilhão Municipal de Santo Tirso, e poderá ter impacto direto na luta pelo título e consequente promoção. Depois de uma temporada passada marcada pela descida, o FC Gaia tem sabido reconstruir-se com solidez, apostando numa mistura de experiência e juventude, com reforços bem integrados e uma aposta contínua na formação. A liderança técnica de Ricardo Antunes tem sido fundamental na criação de um grupo coeso, com uma identidade forte e ambições claras.

Nas três primeiras jornadas da Fase Final, a equipa venceu de forma convincente os seus adversários, demonstrando capacidade ofensiva, disciplina tática e uma defesa sólida — fatores que têm sido determinantes para o sucesso alcançado. Com uma média superior a 30 golos por jogo nesta fase decisiva, o ataque gaiense tem sido letal, enquanto a defesa tem revelado eficácia na gestão dos momentos críticos. Jogadores como Rodrigo Esteves, André Rei e Tiago Barbosa têm assumido protagonismo, mas o verdadeiro trunfo da equipa parece residir na coletividade e entrega de todo o plantel. O Grupo Cultural de Santo Tirso surge como o principal opositor ao domínio gaienses nesta fase do campeonato. A formação tirsense também apresenta um percurso muito positivo, com apenas uma derrota nesta fase, e encontra-se a curta distância do primeiro lugar.

A jogar em casa, o GC Santo Tirso contará com o apoio dos seus adeptos e certamente procurará contrariar a superioridade demonstrada pelo FC Gaia nas últimas semanas. Trata-se de um embate entre duas das formações mais consistentes da Divisão de Honra, que poderá servir de antevisão ao desfecho desta fase da competição. A partida de sábado assume contornos decisivos: em caso de vitória, o FC Gaia poderá aumentar a vantagem pontual.

Construção do Pavilhão Municipal de Vilar do Paraíso vai avançar

Foi dado mais um passo significativo no reforço das infraestruturas desportivas de Vila Nova de Gaia. No passado dia 24 de abril, teve lugar no Parque de São Caetano a cerimónia simbólica de assinatura do auto de consignação da obra de construção do Pavilhão Municipal de Vilar do Paraíso, entre a Câmara Municipal de Gaia e a empresa Edivalor, responsável pela empreitada.A construção do Pavilhão Municipal de Vilar do Paraíso insere-se num plano mais alargado de investimento nas infraestruturas desportivas do concelho, com o objetivo de democratizar o acesso à prática desportiva, criar condições modernas para o treino e a competição e aproximar a população do desporto como ferramenta de inclusão, saúde e bem-estar.

Com esta aposta, Gaia reafirma o seu compromisso com o desenvolvimento equilibrado do território, levando equipamentos estruturantes a zonas que ainda carecem de respostas públicas de qualidade. A intervenção representa um investimento de 2,6 milhões de euros, com um prazo de execução previsto de 540 dias, e deverá arrancar já na próxima segunda-feira, 28 de abril. A obra inclui não só a construção do pavilhão, mas também a requalificação e renaturalização do Parque de São Caetano, integrando-se numa lógica de respeito pelo património ambiental existente. O futuro pavilhão, que estará inserido na malha verde do parque, contará com uma bancada de 275 lugares sentados e terá capacidade para acolher diversas modalidades indoor, entre as quais patinagem, futsal, andebol, basquetebol e voleibol. Será também mantido o ringue ao ar livre já existente no local, proporcionando condições melhoradas para a prática desportiva informal.



Conversas entre Mulheres com Joana Pinho



No universo digital, onde tantas vozes competem por atenção, há perfis que se destacam não apenas pelos números, mas pela autenticidade e impacto. É o caso de Joana Pinho, nutricionista e criadora de conteúdo, que conta com mais de 184 mil seguidores nas redes sociais e tem-se tornado uma referência nacional na área da nutrição e bem-estar. Natural de Vila Nova de Gaia, Joana é a convidada do mais recente episódio da rubrica "Conversas Entre Mulheres", onde partilhou connosco a sua jornada, os desafios da profissão e a sua missão: descomplicar a nutrição e inspirar uma relação mais equilibrada com a comida. Formada em Ciências da Nutrição, Joana Pinho sempre soube que queria uma carreira onde pudesse ajudar as pessoas a viver melhor. A sua paixão por alimentação saudável e comportamento humano levou-a a unir o rigor da ciência com uma linguagem acessível, aproximando-se de quem procura mudanças reais, sustentáveis e sem culpas. Com esse propósito, lançou-se nas redes sociais e rapidamente o seu conteúdo ganhou tração. A sua forma clara e honesta de comunicar conquistou milhares, tornando-a muito mais do que uma nutricionista: tornou-se uma influenciadora de saúde e bem-estar. Ao longo da entrevista, Joana sublinhou que a nutrição não precisa de ser um campo cheio de proibições e restrições. "Não acredito em dietas que proíbem tudo. Acredito em educação alimentar, escuta ativa do corpo e escolhas conscientes", afirma. Os seus conteúdos fogem dos extremismos. Fala de chocolate com naturalidade, mostra refeições simples e reais, e defende que a alimentação saudável não deve ser elitista nem inacessível. A influência de Joana vai muito além dos likes ou das partilhas. Recebe diariamente mensagens de seguidores que conseguiram mudar hábitos, perder peso com saúde, melhorar a sua autoestima ou lidar melhor com transtornos alimentares, tudo graças às suas dicas e palavras de encorajamento. Joana considera que a sua plataforma é uma ferramenta de empoderamento, especialmente para as mulheres, que ainda hoje carregam o peso de padrões corporais irreais e pressões estéticas injustas. Falámos também sobre os desafios de ser mulher e profissional de saúde num meio ainda marcado por julgamentos e desvalorização. A fórmula de Joana Pinho parece simples, mas exige coragem: ser fiel a si mesma, comunicar com verdade e colocar as pessoas no centro da mensagem. A nutricionista que começou por querer mudar a vida de um paciente de cada vez, agora transforma milhares – com uma publicação, um vídeo ou uma história do dia a dia.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

2.ª Caminhada no Ritmo da Saúde volta a mobilizar Gaia para a prevenção do cancro do pulmão

No próximo dia 18 de maio, pelas 10h00, a marginal de Vila Nova de Gaia volta a encher-se de passos solidários com a realização da 2.ª Caminhada no Ritmo da Saúde, uma iniciativa promovida pelo Grupo de Estudos do Cancro do Pulmão (GECP). Depois do sucesso da edição anterior, o evento regressa com o objetivo de sensibilizar para a prevenção do cancro do pulmão, promover hábitos de vida saudáveis e homenagear os profissionais de saúde que atuam na linha da frente do combate à doença.

Este ano, a caminhada decorre no Dia Europeu da Enfermagem Oncológica, atribuindo ao evento um simbolismo acrescido. A escolha da data visa sublinhar o papel crucial dos enfermeiros oncológicos no acompanhamento humanizado dos doentes e na promoção de uma abordagem multidisciplinar e empática nos cuidados prestados. Com um trajeto de 5 quilómetros ao longo da marginal de Gaia, a Caminhada no Ritmo da Saúde está aberta a todas as idades e não tem caráter competitivo. O que importa é participar e associar-se a uma causa com impacto direto na vida de milhares de pessoas.

"Esta caminhada simboliza, não só a importância da atividade física, mas também o reconhecimento do trabalho destes profissionais na luta contra o cancro", sublinha a Dr.ª Ana Barroso, membro da direção do GECP.

