Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV TERRAS DE GAIA

Semanal • Ano XV • Nº 157 • Abril de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Aniversário do Orfeão de Valadares
> Página 2

Atualidade
Clube Recreativo Avintense promove pedipaper aberto à comunidade
> Página 4

Desporto
Início negativo para o Modicus na fase de subida
> Página 6

Desporto
Basket Clube de Gaia mais perto da final
> Página 7

Desporto
Politicamente KOrrecto com Graça Camarinha
> Página 9

Conversas entre Mulheres com Raquel Mota Pinto



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



Aniversário do Orfeão de Valadares

No próximo dia 5 de abril de 2025, o Orfeão de Valadares assinala o seu 98.º aniversário com uma Sessão Solene de Hasteamento da Bandeira da Coletividade, seguida de uma Romagem ao Cemitério local. As celebrações terão início às 15h00, na sede da coletividade, situada na Rua Professor Amadeu Santos, em Valadares.

Uma história de quase um século

Fundado em 1927, o Orfeão de Valadares tem desempenhado um papel fundamental na preservação e promoção da cultura musical na região. Ao longo das décadas, a coletividade consolidou-se como uma referência no meio artístico e associativo, contribuindo para o enriquecimento cultural da comunidade local. As festividades arrancam com a Sessão Solene de Hasteamento da Bandeira, um momento simbólico que marca o compromisso contínuo da instituição com a sua missão cultural e social. Em seguida, será realizada uma Romagem ao Cemitério, onde serão prestadas homenagens a todos os membros e dirigentes que contribuíram para a história e crescimento do Orfeão de Valadares. Para além destas iniciativas, a coletividade deverá organizar ao longo do mês diversas atividades que reforçam a ligação entre o passado e o presente da instituição, promovendo a sua história e preparando o caminho para o seu centenário, a ser celebrado em 2027.

Relevância cultural e impacto na comunidade O Orfeão de Valadares tem sido uma peça fundamental no panorama cultural local.



Grupo de Teatro Latino Coelho estreia peça 'D. Maria da Autarquia'

No próximo sábado, dia 12 de abril, pelas 21h30, o Grupo de Teatro Latino Coelho apresenta a estreia absoluta da peça 'D. Maria da Autarquia'. O espetáculo promete levar ao palco uma narrativa envolvente, repleta de humor, crítica social e personagens marcantes, que certamente cativarão o público.

Uma peça com identidade própria

'D. Maria da Autarquia' é uma produção original do Grupo de Teatro Latino Coelho, que aposta em textos inovadores e na valorização do teatro local. A peça aborda temas contemporâneos promovendo uma reflexão sobre as dinâmicas do poder,dentro do contexto autárquico. O elenco da peça é composto por atores experientes e jovens talentos que integram o Grupo de Teatro Latino Coelho. A encenação está a cargo de uma equipa criativa que se dedicou a construir um espetáculo envolvente, apostando numa narrativa dinâmica e num cenário que transporta o público para o ambiente autárquico retratado na peça.



Musical de Páscoa solidário anima o Auditório dos Plebeus Avintenses

No próximo domingo, dia 6 de abril, às 16h, o Auditório dos Plebeus Avintenses será palco de um emocionante Musical de Páscoa, um espetáculo que alia a magia da música à solidariedade. O evento promete momentos inesquecíveis para toda a família, celebrando a época pascal de uma forma envolvente e cheia de significado.

Um espetáculo para toda a família

O Musical de Páscoa reúne um conjunto de talentosos artistas que irão interpretar temas alusivos à quadra, proporcionando uma experiência única e emocionante ao público. Com um repertório cuidadosamente selecionado, o espetáculo pretende transmitir valores como a união, a esperança e a renovação, que estão no coração da celebração da Páscoa. A produção do evento aposta em cenários encantadores, figurinos especiais e uma performance cativante que promete envolver espectadores de todas as idades.



Plateia d'Emoções abre em Gaia o livro de uma "Selva" mais endiabrada e cheia de música

Na nova abordagem cénica d'O Livro da Selva o Mowgli surgirá mais travesso, o Baloo mais desajeitado e a Bagheera exibirá uma ternura trabalhada à medida, para contrabalançar a forte personalidade que lhe é conhecida. Os malfeitores da praxe, esses, aparecerão com uma pitada cómica. Tudo isto envolto por figurinos e cenários cheios de volumetria e cor, que fogem às abordagens tradicionais e de que fazem parte transformações, projeções, marionetas e ilusões acompanhadas de canções ao vivo. As quais, garante Cátia Tavares, produtora executivada Plateia d'Emoções, "não conseguiremos deixar de cantarolar à saída da sala de espetáculos". A nova produção, segundo a ideia original de Mario Sanchis e música de Pau Cháfer, faz parte da programação que a companhia de Vila Nova de Gaia especializada em teatro musical delineou a pensar na Páscoa. A peça sobe ao palco do Auditório Os Plebeus Avintenses, referência cultural no concelho, de 8 a 11 próximos, com sessões às 10h00 e às 14h30 nos quatro dias, para a comunidade escolar. Existem, ainda, sessões especiais para grupos de escoteiros a 12 de abril, às 9h30, às 11h00 e às 14h30 (ver agenda completa em anexo).



"O livro da minha vida"

No próximo dia 3 de abril, às 21h30, a Casa da Cultura de Avintes, situada no Largo do Palheirinho, será palco da apresentação do livro "Para Sempre", da autoria de Vergílio Ferreira. A sessão será conduzida por José Augusto Castro, que trará uma análise aprofundada sobre a obra e a relevância do autor no panorama literário português.

Um clássico da literatura portuguesa

Publicado em 1983, "Para Sempre" é uma das obras mais emblemáticas de Vergílio Ferreira, um dos maiores nomes do romance português do século XX. A obra, inserida na corrente do existencialismo, aborda temas profundos como a memória, a passagem do tempo e o sentido da vida, refletindo a escrita intensa e filosófica que caracteriza o autor. A narrativa de "Para Sempre" acompanha Paulo, um homem que regressa à sua aldeia natal e, a partir desse reencontro com o passado, reflete sobre a sua existência e os laços afetivos que moldaram a sua identidade.



Dois detidos por e posse de armas proibidas

O Comando Territorial do Porto, através do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) de Matosinhos, deteve, no passado dia 28 de março, um homem de 36 anos e uma mulher de 40 anos, por furtos e posse de arma proibida. As detenções ocorreram nos concelhos de Vila do Conde e Vila Nova de Gaia, na sequência de uma investigação que decorria há cerca de três meses.

A investigação incidia sobre uma série de furtos em estabelecimentos comerciais, residências e veículos, além do uso indevido de cartões bancários furtados. Durante esse período, os militares da Guarda procederam a diversas diligências, conseguindo identificar os suspeitos e reunir provas suficientes para avançar com as detenções.

Na operação policial, foi dado cumprimento a um mandado de detenção contra o homem de 36 anos, suspeito de envolvimento direto nos crimes investigados. Além disso, foram realizadas cinco buscas, das quais duas em residências e três em veículos. Como resultado, as autoridades apreenderam diversos objetos furtados, bem como uma arma de fogo e munições. O homem detido já possuía antecedentes criminais por crimes da mesma natureza, tendo inclusive cumprido pena de prisão efetiva. Após ser presente a primeiro interrogatório judicial, no Tribunal Judicial de Matosinhos, foi-lhe aplicada a medida de coação de apresentações trissemanais no posto policial da sua área.

Clube Recreativo Avintense promove pedipaper aberto à comunidade

O Clube Recreativo Avintense vai dinamizar um pedipaper no próximo dia 13 de abril, a partir das 15h00, numa iniciativa aberta a toda a comunidade. O evento pretende proporcionar uma tarde de convívio, desafio e diversão, estimulando o espírito de equipa e promovendo o conhecimento sobre a freguesia de Avintes.

O pedipaper consiste num percurso pedestre no qual os participantes terão de resolver desafios, responder a perguntas e superar provas de orientação, seguindo pistas que os levarão por diferentes pontos de interesse. Esta atividade é ideal para todas as idades, promovendo o contacto com a história e cultura locais de uma forma interativa e descontraída.

De acordo com a organização, o evento visa incentivar a participação ativa da comunidade, fortalecendo os laços entre os habitantes e fomentando o espírito associativo. "Queremos proporcionar uma experiência divertida e educativa, em que os participantes possam descobrir curiosidades sobre Avintes enquanto desfrutam de uma tarde ao ar livre", refere um representante do Clube Recreativo Avintense. A iniciativa surge no âmbito das ações de dinamização promovidas pelo clube, que tem vindo a organizar diversas atividades culturais, desportivas e recreativas para a população local. Com este pedipaper, pretende-se não só promover a atividade física e o lazer, mas também valorizar o património da freguesia e incentivar o espírito de equipa entre os participantes. Os interessados em participar podem inscrever-se previamente junto da organização ou comparecer no local no dia do evento. Não é necessário qualquer tipo de experiência prévia, sendo apenas recomendado o uso de roupa confortável e adequada à caminhada.



COLÉGIO INTERNATO DOS CARVALHOS VENCE A 1ª EDIÇÃO DO GAM+JOVEM



A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, através da Divisão da Juventude, lançou em 2024 um projeto-piloto inovador que visa aproximar os jovens dos mecanismos democráticos e do funcionamento das instituições locais: a Gaia Assembleia Municipal + Jovem. A iniciativa, realizada pela primeira vez, contou com a participação ativa de alunos de cinco estabelecimentos de ensino do concelho e promoveu, ao longo de duas sessões plenárias, um ambiente de debate, cidadania ativa e envolvimento direto dos jovens na construção de propostas para o futuro do município.

As sessões tiveram lugar na Assembleia Municipal de Gaia, nos dias 19 e 26 de março, e reuniram os jovens deputados representantes do Colégio Internato Claret, Escola Secundária Inês de Castro, Escola Secundária Diogo de Macedo, Escola Secundária Gaia Nascente e o Colégio Internato dos Carvalhos (CIC). Durante estes encontros, cada grupo A proposta vencedora foi apresentada pelos alunos do Colégio Internato dos Carvalhos, intitulada "Jovem Informado, Futuro Assegurado". A iniciativa defende a implementação de uma disciplina de literacias adaptada ao 3.º ciclo e ao ensino secundário, com o objetivo de dotar os jovens de ferramentas essenciais para compreenderem o mundo atual. A proposta inclui conteúdos como literacia financeira, digital, mediática, emocional e ambiental, promovendo uma formação mais completa e integrada. A sugestão do CIC destacou-se pela atualidade dos temas abordados e pela forma estruturada como foi defendida pelos jovens deputados, reunindo a maioria dos votos favoráveis nas sessões plenárias.

Disbiose intestinal e endometriose: o que é que o seu intestino tem a ver com a dor?



Virgínia Marques, Nutricionista especializada em Fertilidade e Gravidez

A endometriose é uma doença ginecológica complexa caracterizada pela presença de tecido semelhante ao do endométrio, mas fora do útero. Essa condição pode desencadear dor intensa e impactar, significativamente, o bem-estar físico, mental, social, sexual e reprodutivo das mulheres. Estima-se que a endometriose afete cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva, sendo que, entre 30% a 50%, podem apresentar dificuldades para engravidar. Por ser uma patologia associada ao estrogénio e de natureza inflamatória, a sua progressão pode estar associada à saúde intestinal.

Estudos recentes destacam a disbiose intestinal como um fator relevante no controlo da endometriose. Esta condição, refere-se ao desequilíbrio da microbiota intestinal, caracterizada pela proliferação de bactérias "más" e pela redução de bactérias "boas".

O conjunto de microrganismos que habitam o intestino, desempenhamum papel importante no metabolismo de estrogénio. Para além disso, a presença de uma disbiose intestinal, pode levar a uma permeabilidade intestinal e com isso induzir inflamação.

Quando estamos presentes a este quadro de desequilíbrio na metabolização e aumento de inflamação, cria-se um ambiente propício à progressão da endometriose.

Manter a saúde intestinal deve ser uma prioridade, especialmente para mulheres com endometriose. Nesse contexto, a nutrição desempenha um papel fundamental. Intervenções nutricionais que promovam um equilíbrio na microbiota intestinal podem reduzir a inflamação característica da patologia e otimizar a metabolização do estrogénio. Para otimizar a saúde intestinal, é recomendável adotar uma alimentação com características anti-inflamatórias, incluindo:

- Redução do consumo de: alimentos ultraprocessados, carnes vermelhas e enchidos, açúcares, farinhas refinadas e álcool. Priorizando o consumo de: Alimentos ricos em polifenóis, como frutos vermelhos, maçã, cebola, uvas, laranja, gengibre e curcuma.
- o Alimentos ricos em fibras, abundantemente presente nos vegetais e frutas.
- o Fontes de omega-3, como peixes, sementes e frutos oleaginosos.
- o Quantidade adequada de água para hidratação e regulação intestinal.
- o Hábitos saudáveis, incluindo a manutenção da atividade física regular.

O consumo de probióticos e prebióticos também pode contribuir para a restauração do equilíbrio da microbiota e para a redução da permeabilidade intestinal. No entanto, a suplementação deve ser avaliada por um profissional de saúde.



DIA NACIONAL DO DOENTE COM AVC: PREVENÇÃO CONTINUA A SER A MELHOR ESTRATÉGIA

Neste Dia Nacional do Doente com AVC, importa relembrar que esta terrível doença continua a ser uma das principais causas de morte e invalidez em todo o mundo.

O AVC ocorre quando o fornecimento de sangue para uma parte do cérebro é interrompido, pela obstrução de uma artéria (o mais comum) ou pelo rompimento de um vaso sanguíneo (menos frequente). Independente da causa, a privação do tecido cerebral de oxigénio e nutrientes leva a lesão cerebral permanente ou até mesmo morte, principalmente quando os doentes não recebem tratamento atempado.

Apesar do sucesso dos tratamentos de reperfusãoverificados nos últimos anos, a prevenção continua a ser a melhor estratégia. Vários fatores de risco associados a esta doença são modificáveis, a saber:

1- Hipertensão arterial: é o fator de risco mais importante para o AVC. Vigie regularmente a sua tensão arterial.

2- Diabetes: controle os níveis de açúcar no sangue através de uma alimentação saudável, atividade física e medicação adequada.

3- Colesterol: mantenha os seus níveis de colesterol adequados, para evitar a acumulação de placas de ordura nas suas artérias que podem pode levar à obstrução do fluxo sanguíneo para o cérebro.

4- Tabagismo: Não fume. Fumar danifica os vasos sanguíneos e aumenta a probabilidade de formação de coágulos. Se é fumador, consulte o seu médico para parar de fumar, pois existem tratamentos que podem ajudar. Reduza também o consumo de álcool. Os aspetos anteriores devem ser adotados no contexto de um estilo de vida saudável, com prática regular de exercício físico e uma dieta equilibrada. Mantenha também um peso adequado. Quando estas medidas não forem suficientes, consulte o seu médico para saber os tratamentos disponíveis.

Por fim, não esqueça os sinais de alarme do AVC: se tiver a boca de lado, fraqueza súbita num lado do corpo ou dificuldade em falar, ligue o 112. No AVC, cada minuto conta e pode ser a diferença entre uma boa recuperação ou um mau desfecho com morte ou invalidez permanente. Seja mais rápido que um AVC.

Este artigo de opinião foi escrito por Tiago Gregório – Coordenador do Núcleo de Estudos da Doença Vascular Cerebral da SPMI. Um artigo dedicado a uma patologia bastante importante no nosso país e no mundo.

São Félix da Marinha com tarefa complicada em Viseu



A equipa de andebol feminino do São Félix da Marinha prepara-se para um importante desafio na 14.ª jornada da II Divisão Feminina (Zona 2), onde irá medir forças com o Lusitano Vildemoinhos, atual segundo classificado da competição. A partida está marcada para este sábado, às 18h30, no Pavilhão Fontelo, em Viseu.

Momento das equipas

O São Félix da Marinha chega a este encontro depois de um resultado negativo na última jornada. O conjunto orientado por César Couto foi derrotado em casa pelo São Bernardo por 22-24, num jogo equilibrado onde a equipa lutou até ao final, mas acabou por não conseguir evitar a derrota. Já o Lusitano Vildemoinhos atravessa um momento de forma bastante positivo, vindo de duas vitórias consecutivas. A equipa viseense venceu precisamente o São Bernardo e, na última jornada, impôs-se na deslocação ao terreno do Estarreja AC, reforçando a sua posição no topo da tabela classificativa.

Um teste exigente para São Félix da Marinha

O encontro deste sábado representa um grande desafio para o São Félix da Marinha, que procura recuperar a confiança e regressar às vitórias. O Lusitano, por sua vez, pretende consolidar a sua posição na luta pelos lugares cimeiros da tabela e manter-se na perseguição ao primeiro classificado. Para a formação de César Couto, o jogo será uma oportunidade para testar a sua capacidade defensiva contra um adversário que tem demonstrado grande eficácia no ataque. A equipa terá de demonstrar solidez defensiva e melhorar a eficácia ofensiva para contrariar a qualidade do Lusitano, que tem vindo a destacar-se pela sua organização tática e capacidade de finalização.

Expectativas para o jogo

A equipa técnica do São Félix da Marinha tem trabalhado para corrigir os erros do último jogo e acredita que pode surpreender em Viseu. "Sabemos que será um jogo difícil, mas estamos focados em fazer um bom resultado. A equipa está motivada e determinada a dar tudo em campo", afirmou o treinador César Couto. Já o Lusitano Vildemoinhos, a jogar em casa, entra como favorito, mas sabe que terá de estar no seu melhor para ultrapassar um São Félix da Marinha que pretende dificultar ao máximo a tarefa da equipa da casa.

O apito inicial está marcado para as 18h30 deste sábado, num jogo que promete emoção e intensidade do primeiro ao último minuto. O São Félix da Marinha chega a este encontro depois de um resultado negativo na última jornada. O conjunto orientado por César Couto foi derrotado em casa pelo São Bernardo por 22-24, num jogo equilibrado onde a equipa lutou até ao final, mas acabou por não conseguir evitar a derrota.

Já o Lusitano Vildemoinhos atravessa um momento de forma bastante positivo e de grande motivção, vindo de duas vitórias consecutivas.

Início negativo para o Modicus na fase de subida

Depois de uma fase regular impressionante, onde terminou no 2.º lugar, apenas atrás do Rio Ave, esperava-se que o Modicus mantivesse a boa forma na fase de subida da II Divisão Nacional. No entanto, a equipa de Sandim tem enfrentado grandes dificuldades, ocupando atualmente o último lugar da tabela após seis jornadas disputadas.

Um ciclo negativo preocupante

O Modicus soma, até ao momento, apenas uma vitória, conquistada frente à UPVN, contrastando com os resultados positivos alcançados na fase regular. A equipa atravessa um ciclo negativo, comprovado pelas quatro derrotas consecutivas, sendo a mais recente uma goleada sofrida por 6-2 frente ao Nogueiró e Tenões, no passado sábado. Este desaire aumentou ainda mais a pressão sobre a equipa, que precisa urgentemente de inverter esta tendência.

Próximo desafio: líder Famalicão

O Modicus terá agora um período para reorganizar-se, já que só voltará a competir no dia 5 de abril, frente ao Famalicão, atual líder da fase de subida. O encontro está marcado para as 18h00, em Vila Nova de Gaia, e promete ser um verdadeiro teste à capacidade de reação da formação. O Famalicão, que tem demonstrado um desempenho sólido será um adversário complicado, mas a necessidade de pontos do Modicus pode servir de motivação extra para a equipa entrar com outra atitude e tentar surpreender.A equipa técnica do Modicus tem trabalhado para corrigir os erros recentes e recuperar a confiança do plantel. O treinador acredita que ainda há tempo para mudar o rumo da equipa e voltar a lutar por um lugar cimeiro na tabela. "Sabemos que os resultados não têm sido os esperados, mas estamos focados em dar a volta por cima. Temos qualidade para fazer muito melhor", afirmou. Com o campeonato a caminhar para a reta final, o Modicus precisa de uma resposta forte já no próximo jogo para continuar a sonhar com a subida. A deslocação a Famalicão será um desafio difícil, mas também uma oportunidade para a equipa mostrar que ainda tem muito a dar nesta fase decisiva da temporada.

Basket Clube de Gaia mais perto da final



O Basket Clube de Gaia deu um passo importante rumo à final ao vencer, pela segunda vez consecutiva, a AD Sintra na meia-final do campeonato. Com esta vitória, os comandados de Pedro Bartolo ampliam a vantagem para 2-0 na série e ficam a apenas um triunfo de garantir a qualificação para a grande decisão. Demonstrando um coletivo forte e uma estratégia bem definida, a equipa de Gaia tem conseguido impor o seu ritmo e domínio sobre o adversário. O segundo jogo da série confirmou a superioridade do Basket Clube de Gaia, que soube controlar a partida e assegurar um resultado favorável, deixando a AD Sintra em posição delicada na eliminatória.

Com uma defesa compacta e um ataque eficiente, o conjunto liderado por Pedro Bartolo tem mostrado consistência em todos os setores, conseguindo anular os pontos fortes da AD Sintra e explorar as suas fragilidades.

O trabalho tático e a intensidade dentro de campo têm sido fatores decisivos para as vitórias alcançadas até ao momento. A oportunidade para fechar a série e confirmar a presença na final surge já no próximo sábado, dia 5 de abril, às 15h, quando as equipas voltam a defrontar-se no Pavilhão da Serra das Minas. Um novo triunfo do Basket Clube de Gaia selará a eliminatória com um expressivo 3-0, garantindo assim a passagem à grande final sem necessidade de um quarto jogo.

Por outro lado, a AD Sintra jogará todas as suas cartas para tentar adiar a decisão e manter vivas as esperanças de recuperação. A equipa terá de corrigir os erros cometidos nas partidas anteriores e encontrar soluções para travar o ímpeto do adversário, sob pena de ser eliminada sem conseguir vencer um único encontro. O ambiente no Pavilhão da Serra das Minas promete ser eletrizante, com os adeptos de ambas as equipas a comparecerem em peso para apoiar os seus jogadores. O Basket Clube de Gaia conta com o incentivo da sua massa associativa para tentar fechar a série com um triunfo categórico e carimbar o passaporte para a final. Se alcançar a terceira vitória, o Basket Clube de Gaia terá pela frente o desafio mais importante da temporada: a luta pelo título. A equipa tem demonstrado maturidade e um forte espírito de grupo, fatores que poderão ser determinantes para alcançar o grande objetivo.

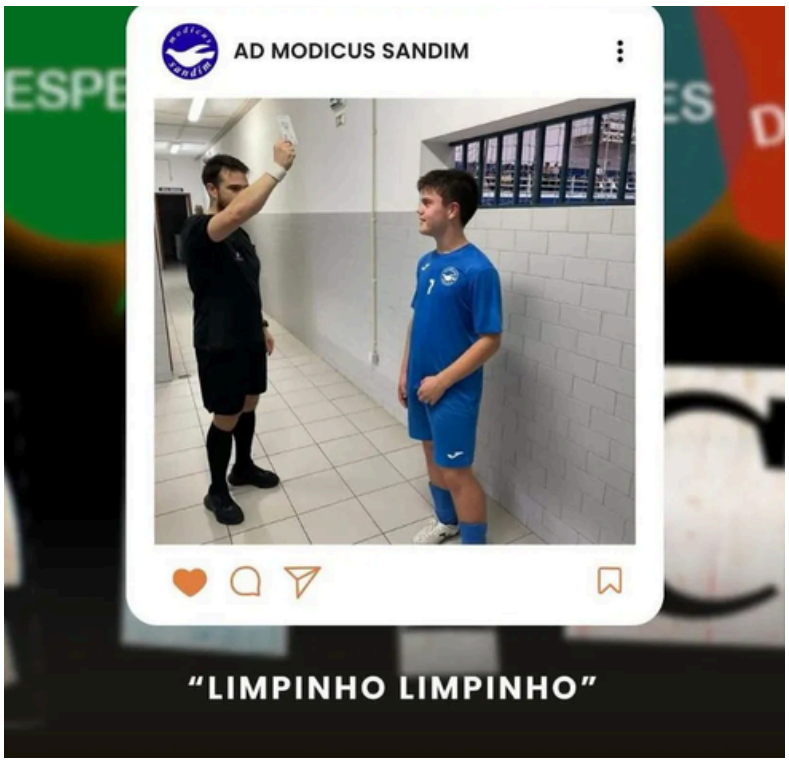
O desfecho desta meia-final está prestes a ser conhecido e promete fortes emoções. Resta saber se o Basket Clube de Gaia conseguirá confirmar o favoritismo e assegurar a sua vaga na final, ou se a AD Sintra conseguirá reagir e prolongar a disputa. Certo é que os adeptos podem esperar um jogo repleto de intensidade, garra e muita emoção e claro sentimentos à flor da pele.

AD MODICUS SANDIM LIMPINHO, LIMPINHO!

A AD Modicus Sandim acaba de lançar o projeto "Limpinho, Limpinho", uma iniciativa inovadora dedicada à promoção da ética e dos valores no desporto. O principal objetivo desta campanha é reforçar princípios como o respeito, honestidade, lealdade e fair play, criando um ambiente mais saudável e positivo para atletas, treinadores, pais e adeptos.

Um compromisso com o jogo limpo A prática desportiva vai muito além da competição e dos resultados. Valores como o respeito pelo adversário, a honestidade nas ações e a lealdade na competição são fundamentais para o crescimento dos atletas e para a construção de um desporto mais justo. Com este projeto, a AD Modicus Sandim pretende sensibilizar todos os intervenientes do jogo para a importância do comportamento ético dentro e fora de campo. A AD Modicus Sandim acredita que a mudança de mentalidade no desporto começa pelo envolvimento de toda a comunidade. Por isso, o projeto "Limpinho, Limpinho" não se destina apenas a atletas e treinadores, mas também a pais e adeptos, que desempenham um papel crucial na formação ética dos jovens desportistas.

O clube convida todos a participarem ativamente nesta iniciativa, ajudando a criar um ambiente mais positivo e educativo no desporto.



Fair Play em destaque: Modicus Sandim recebe Cartão Branco em jogo de Sub-15



No jogo de Sub-15 entre o Modicus Sandim e o Rio Ave, um gesto de grande desportivismo marcou a partida e resultou na exibição do Cartão Branco à equipa do Modicus Sandim. A distinção, atribuída pelo árbitro, reconhece atitudes exemplares de ética e fair play no desporto.

O momento do fair play

Durante o encontro, numa jogada ofensiva, o Modicus Sandim marcou um golo sem se aperceber que o guarda-redes adversário estava lesionado e incapaz de defender a baliza. No entanto, ao perceberem a situação, os jogadores e equipa técnica tomaram a iniciativa de permitir que o Rio Ave marcasse um golo, devolvendo assim a justiça ao marcador e demonstrando um elevado sentido de respeito pelo adversário. A atitude não passou despercebida ao árbitro da partida, que prontamente exibiu o Cartão Branco ao Modicus Sandim, reconhecendo a sua conduta exemplar dentro de campo. O Cartão Branco é uma iniciativa da Federação Portuguesa de Futebol e da Associação Portuguesa de Árbitros de Futebol, criada para premiar gestos de ética e desportivismo nas competições. Diferente dos tradicionais cartões amarelo e vermelho, o Cartão Branco não penaliza, mas sim enaltece o jogo limpo e a conduta ética dentro do desporto. Este tipo de reconhecimento visa incentivar atitudes de fair play, promovendo uma cultura desportiva baseada no respeito, na justiça e na solidariedade entre equipas.

A decisão do Modicus Sandim reflete os princípios que devem estar sempre presentes no futebol jovem: a formação dos atletas vai muito além dos aspetos técnicos e táticos, envolvendo também a transmissão de valores como respeito, lealdade e honestidade. A atitude da equipa de Sandim foi amplamente elogiada pelos adeptos presentes, pela equipa adversária e pelos responsáveis do futebol de formação. Também a equipa do Rio Ave reconheceu o gesto do adversário, aplaudindo a demonstração de fair play. O árbitro da partida sublinhou a importância do Cartão Branco como incentivo a mais atitudes como esta no futebol de formação. Este episódio demonstra que o futebol pode e deve ser um espaço de valores positivos, onde a competição saudável deve estar acima de qualquer resultado. O reconhecimento do Modicus Sandim com o Cartão Branco reforça a importância de ensinar os jovens atletas a competir de forma justa e respeitosa. O clube de Sandim mostrou que a grandeza de uma equipa não se mede apenas pelos títulos conquistados, mas também pela sua conduta dentro e fora de campo. Esta atitude de fair play permanecerá na memória de todos.

Avintes e Pedras Rubras disputam jogo decisivo na luta pelo título da Divisão de Elite

A reta final da Divisão de Elite da Associação de Futebol do Porto promete emoções fortes, com os lugares do pódio ainda por definir. Na 27.ª jornada, o Avintes e o Pedras Rubras, segundo e terceiro classificados respetivamente, medem forças num duelo que pode ser determinante para a corrida ao primeiro lugar, atualmente ocupado pelo Foz. O jogo está marcado para este domingo, dia 6 de abril, às 16h00, no Estádio do Clube Desportivo de Avintes.

O Avintes entra em campo determinado a recuperar os pontos perdidos na última jornada, onde não conseguiu ir além de um empate frente ao Varzim B. A equipa precisa da vitória para continuar a pressionar o Foz, que lidera a tabela classificativa. Apesar do resultado menos positivo na jornada anterior, os avintenses têm demonstrado consistência ao longo da temporada e contam com o fator casa para alcançar um resultado positivo.

Do outro lado, o Pedras Rubras chega a este confronto moralizado pela goleada imposta ao Infesta por 5-1, na jornada passada. A equipa orientada por Ricardo Barros beneficiou de uma exibição inspirada do experiente avançado Everton, que, aos 41 anos, assinou um hattrick e reforçou a sua posição como líder da lista dos melhores marcadores da competição. Com esta vitória, o Pedras Rubras aproximou-se ainda mais dos lugares cimeiros e promete dificultar a tarefa ao Avintes. Olhando para o histórico recente entre as duas equipas, espera-se um encontro equilibrado e disputado até ao último minuto. A defesa do Avintes terá um desafio acrescido para travar a veia goleadora de Everton, enquanto o setor ofensivo da equipa da casa precisa de estar em grande nível para superar a organização defensiva do Pedras Rubras.

Com apenas algumas jornadas por disputar, cada ponto torna-se crucial na definição do campeão da Divisão de Elite. O Foz, atual líder, estará atento ao desfecho deste jogo, já que qualquer deslize do Avintes poderá abrir caminho para consolidar a sua posição no topo da tabela.

Os adeptos de ambas as equipas esperam um espetáculo de futebol.



Politicamente KOrrecto com Graça Camarinha



No episódio 12 da segunda temporada da rubrica Politicamente KOrrecto, damos voz a uma mulher cuja vida se entrelaça profundamente com a saúde, o serviço público e a comunidade local. Graça Camarinha, natural de Santa Marinha e atualmente residente em Arcozelo, é o rosto da dedicação na área farmacêutica e a prova viva de que vocação e paixão podem, de facto, andar de mãos dadas.

Licenciada em Ciências Farmacêuticas, Graça é atualmente diretora técnica da Farmácia Portela, onde desempenha funções exigentes que exigem um equilíbrio entre conhecimento técnico e empatia humana. "Ser diretora técnica é um acumular de responsabilidades", afirma, sem rodeios, mas com a serenidade de quem sabe exatamente o que está a fazer. E não se queixa. Pelo ncontrário. Gosta do que faz, vive intensamente a profissão e garante que, se pudesse, "faria tudo de novo". A sua entrega ao trabalho é tal que, em tom de brincadeira, o seu falecido marido dizia que "a Graça, se pudesse, dormia e comia na farmácia". E não estaria longe da verdade. Esta ligação emocional ao espaço de trabalho reflete-se também nos valores de proximidade e simpatia que procura estabelecer com cada utente, fazendo da farmácia um local onde as pessoas se sentem acolhidas e compreendidas.

Mãe de dois filhos, Graça equilibra a vida profissional com a familiar com a mesma dedicação com que mede doses e orienta tratamentos. O seu percurso é marcado por esforço, estudo, noites mal dormidas e muita paixão — e é precisamente essa paixão que transparece nesta entrevista intimista. Graça Camarinha é mais do que uma farmacêutica. É uma mulher de convicções, uma profissional de excelência e uma cidadã que acredita que o serviço público, quando feito com empatia, pode transformar vidas. Em tempos onde a saúde é cada vez mais um bem precioso, exemplos como o da Dra. Graça são essenciais para nos lembrar de que, por trás do balcão da farmácia, há rostos atentos, corações disponíveis e vozes que acolhem. O que torna a sua história tão especial é o facto de ter começado como empregada na farmácia, num tempo em que o caminho até ao topo era trilhado com muito mais sacrifício e perseverança. Com o tempo, e movida por uma paixão genuína pela área da saúde, decidiu licenciar-se em Ciências Farmacêuticas, conquistando, com mérito e trabalho árduo, o lugar que hoje ocupa.

Na farmácia onde trabalha, o ambiente é familiar e acolhedor. O espaço é pequeno, e isso torna a partilha constante entre colegas uma realidade do dia a dia.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

O Cabeças chegou a Pedroso

A freguesia de Pedroso, em Vila Nova de Gaia, passou a contar com um novo ponto de encontro gastronómico e de convívio: O Cabeças – Senhora das Sandes, um estabelecimento que promete conquistar os paladares dos moradores locais e visitantes com uma oferta variada de sandes, petiscos e sabores tradicionais. A inauguração decorreu na passada terça-feira, dia 1 de abril, e contou com a presença de figuras autárquicas de relevo, como o Presidente da União de Freguesias de Pedroso e Seixezelo, Filipe Silva Lopes, e o Presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Eduardo Vítor Rodrigues. O novo espaço gastronómico, situado numa das zonas mais centrais da freguesia de Pedroso, foi idealizado para oferecer uma experiência informal, acolhedora e recheada de sabores bem portugueses. O nome peculiar – O Cabeças – Senhora das Sandes – é já um convite à descoberta e reflete o carisma e irreverência do conceito do projeto, pensado para atrair públicos de diferentes idades e gostos.

Durante a cerimónia de inauguração, os responsáveis do estabelecimento manifestaram a sua satisfação pela concretização deste sonho, destacando o empenho em criar um local que, para além de restaurante, seja também um espaço de proximidade com a comunidade. O evento inaugural reuniu dezenas de pessoas, entre familiares, amigos, representantes locais e membros da comunidade, num ambiente de celebração e entusiasmo.



Conversas entre Mulheres com Raquel Mota Pinto



Empresária, líder e mentora de mulheres: Raquel Mota Pinto abre o coração e partilha a sua visão sobre o poder feminino na nova rubrica do Jornal/TV Terras de Gaia

A nova rubrica do Jornal/TV Terras de Gaia, intitulada "Conversas Entre Mulheres", estreia-se com uma convidada que personifica liderança, empatia e visão estratégica no feminino: Raquel Mota Pinto. Natural de Canidelo, Vila Nova de Gaia, Raquel é empresária, mentora e atual presidente do Lions Clube de Gaia, onde continua a sua missão de servir a comunidade através da ação e da inspiração.

Raquel traz consigo uma história marcada pela determinação, espírito empreendedor e, sobretudo, por um profundo compromisso com o desenvolvimento pessoal e coletivo das mulheres. Criada pelos avós maternos, a sua infância foi pautada por valores de responsabilidade, trabalho árduo e autonomia. Desde cedo, percebeu que o seu caminho passaria pelos negócios, e foi ainda muito jovem que decidiu abrir a sua empresa na área da contabilidade, um passo audaz para alguém com uma visão clara sobre a sua independência profissional.

Mas Raquel nunca se limitou aos números. Apaixonada pelo universo do coaching, da liderança e do desenvolvimento humano, ela sempre acreditou que as mulheres têm um papel central a desempenhar na sociedade, nas empresas e nas suas próprias vidas. Para ela, o verdadeiro poder feminino reside na capacidade de criar redes, de se apoiarem mutuamente e de liderarem com empatia e propósito.

Um dos seus lemas mais fortes é: "Mulheres curam mulheres", uma expressão que resume o seu compromisso com a sororidade, o apoio mútuo e a importância das ligações femininas para o crescimento individual e coletivo. É com base neste princípio que, juntamente com a parceira e amiga Elsa Ramalho, fundou o Executive Tea Club, um evento transformador que já impactou a vida de muitas mulheres. O Executive Tea Club é mais do que um encontro de networking – é uma verdadeira experiência de partilha e crescimento. Reúne empresárias, líderes, gestoras e empreendedoras num ambiente seguro, acolhedor e inspirador. Cada encontro é pensado para promover conexões genuínas, reflexões profundas e novas oportunidades de negócio e desenvolvimento pessoal. Sobre o papel da mulher na liderança, Raquel defende que é preciso desconstruir o paradigma tradicional do "líder autoritário e distante". Segundo ela, as mulheres lideram com o coração, com empatia e com um olhar mais humano sobre as equipas e os negócios. A sua experiência à frente do Lions Clube de Gaia é um reflexo disso mesmo: liderar com valores.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

Publicação dos horários da UNIR três meses após alterações autónomas

Depois de meses de incerteza e reclamações por parte dos utentes, os novos horários da rede de transportes UNIR foram oficialmente divulgados na passada terça-feira, dia 1 de abril, entrando imediatamente em vigor. A informação já se encontra disponível no site oficial da empresa, permitindo finalmente um planeamento mais eficaz das deslocações para os utilizadores das linhas que servem os concelhos de Vila Nova de Gaia e Espinho.

A publicação surge após três meses de alterações realizadas de forma interna e autónoma pela UNIR, sem qualquer tipo de aviso ou comunicação pública. A ausência de horários atualizados deixou milhares de utentes sem informações fiáveis sobre os tempos de espera e percursos das linhas, o que gerou inúmeras queixas junto da empresa e das autoridades locais. A situação foi considerada por muitos como "inaceitável", especialmente num momento em que a mobilidade sustentável e a confiança no transporte público são prioridades estratégicas na Área Metropolitana do Porto (AMP). A grande novidade institucional é que, desde terça-feira, a gestão dos contratos dos diferentes operadores da rede UNIR passou oficialmente para as mãos da Transportes Metropolitanos do Porto (TMP). Este novo enquadramento permite à TMP fiscalizar e monitorizar de forma mais próxima os serviços prestados à população.

Com esta mudança, a TMP não só passa a gerir os contratos, como adquire competências para inspecionar diversos aspetos operacionais.

