Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA
Semanal • Ano XV • Nº 158 • Abril de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Centro de saúde de Grijó tem proposta anulada
> Página 2

Atualidade
Dezenas de pessoas arriscam vida na Aguda para resgatar um barco
> Página 3

Informação
Conclusão da primeira edição do GAM+Jovem
> Página 5

Desporto
Basket Clube de Gaia na final pela 5.ª vez consecutiva
> Página 8

Entrevista
Conversas entre Mulheres com Cláudia Gomes
> Página 12

Politicamente KOrrecto com Teresa Guedes



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.



Centro de saúde de Grijó tem proposta anulada

Na próxima segunda-feira, durante a habitual reunião do Executivo camarário de Vila Nova de Gaia, será discutida uma proposta que poderá travar o avanço do projeto para a construção do novo Centro de Saúde de Grijó. A proposta em questão visa a exclusão do único concorrente ao concurso público lançado no final do ano passado, o que poderá implicar o reinício de todo o processo.

O concurso público foi lançado em dezembro de 2023, com um preço-base de dois milhões de euros (acrescido de IVA) e um prazo de execução de 415 dias. O objetivo passava pela conceção e construção de uma infraestrutura de saúde que respondesse às necessidades crescentes da população de Grijó e zonas limítrofes. No entanto, apenas uma empresa apresentou proposta para a execução da obra: a Arouconstroi. A proposta da empresa está agora em risco de exclusão.



"Operação Ovo da Páscoa" na Casa-Museu Teixeira Lopes/Galerias Diogo de Macedo

A Casa-Museu Teixeira Lopes / Galerias Diogo de Macedo, situada em Vila Nova de Gaia, prepara-se para acolher mais uma edição das suas Oficinas da Páscoa, uma iniciativa educativa e criativa dedicada ao público infantil. Sob o mote "Operação Ovo da Páscoa", o evento terá lugar entre os dias 11 e 17 de abril e é dirigido a crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos. As sessões, com uma duração de duas horas, decorrem das 9h30 às 12h00 e são totalmente gratuitas, embora careçam de inscrição prévia obrigatória. A organização estabelece um limite de 10 participantes por sessão, podendo ser inscritos mais cinco em regime de suplência. No entanto, apenas as crianças contactadas previamente pela organização poderão integrar efetivamente as atividades. O objetivo das oficinas passa por proporcionar às crianças uma aproximação lúdica e pedagógica ao universo artístico e cultural da Casa-Museu, explorando temáticas ligadas à Páscoa.



Dezenas de pessoas arriscam vida na Aguda para resgatar um barco

Na noite da passada sexta-feira, por volta das 22h00, um incidente provocado pela tempestade Núria gerou momentos de tensão na Praia da Aguda, em Vila Nova de Gaia. Uma embarcação foi arrastada para o mar devido à força das ondas e acabou por começar a afundar, obrigando à rápida mobilização de populares e autoridades locais.

A forte agitação marítima, causada pela passagem da tempestade, apanhou de surpresa os responsáveis pela embarcação, que se encontrava na areia. Sem capacidade para reagir à força do mar, o barco foi levado pelas águas e começou a submergir lentamente. Apesar do cenário preocupante, a rápida intervenção da comunidade evitou consequências mais graves. Assim que foi detetado o perigo, elementos da população local, incluindo vários pescadores experientes, acorreram ao local. Em coordenação com os B.V. Aguda, conseguiram resgatar a embarcação, já parcialmente destruída, antes que desaparecesse totalmente nas águas agitadas do Atlântico.

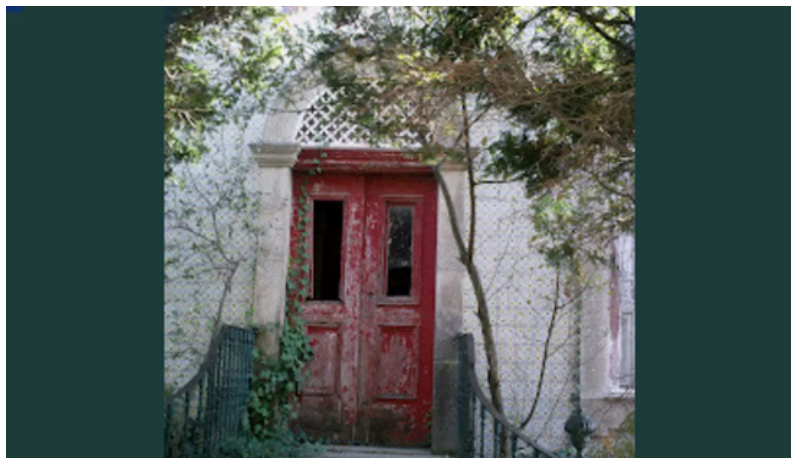
Segundo testemunhos no local, a embarcação sofreu danos consideráveis, nomeadamente uma abertura significativa na zona lateral.



Câmara de Gaia pretende adquirir a Vila Alice

A reunião do Executivo camarário desta segunda-feira, 8 de abril, terá como um dos pontos em destaque a proposta de avanço para o processo de aquisição da propriedade conhecida como Vila Alice, localizada em Vilar do Paraíso, Vila Nova de Gaia. A proposta visa garantir a preservação e valorização de um edifício com relevante interesse histórico e cultural para o município.

A intenção da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia prende-se sobretudo com a importância simbólica da Vila Alice, cuja história está ligada ao célebre escritor português Camilo Castelo Branco. A eventual aquisição da propriedade visa homenagear a figura de Camilo, preservando o seu legado e promovendo um espaço que poderá, futuramente, assumir-se como referência cultural na cidade. O edifício passaria a integrar o património municipal, com o objetivo de o reabilitar e adaptá-lo a novas funcionalidades, numa lógica de dinamização turística e cultural. O município pretende transformar o espaço num ponto de interesse acessível à população.



Padaria Flor de Grijó vence XI Concurso ACIP – "O Melhor Folar e Pão de Ló de Portugal"

No passado dia 29 de março, o Shopping Cidade do Porto foi palco da 11.ª edição do prestigiado Concurso da ACIP — Associação do Comércio e Indústria de Panificação, Pastelaria e Similares, uma iniciativa que celebra a tradição, a arte e a excelência da doçaria portuguesa. Sob o lema "O Melhor Folar e Pão de Ló de Portugal", o evento reuniu dezenas de padarias e pastelarias de todo o país, num encontro que premiou talento, autenticidade e qualidade gastronómica. A edição deste ano voltou a destacar-se pela forte adesão, com participantes oriundos de norte a sul do território continental e ilhas. O objetivo do concurso passa por valorizar as tradições pascais portuguesas, fomentar a inovação sem perder a identidade dos sabores e distinguir os melhores produtores de duas das iguarias mais emblemáticas da época: o folar e o pão de ló. Após a avaliação criteriosa de um painel de jurados composto por especialistas da área da gastronomia, confeitaria e restauração, foi anunciada, no domingo, 30 de março, a grande vencedora na categoria de Pão de Ló: a Padaria Flor de Grijó, situada em Vila Nova de Gaia.

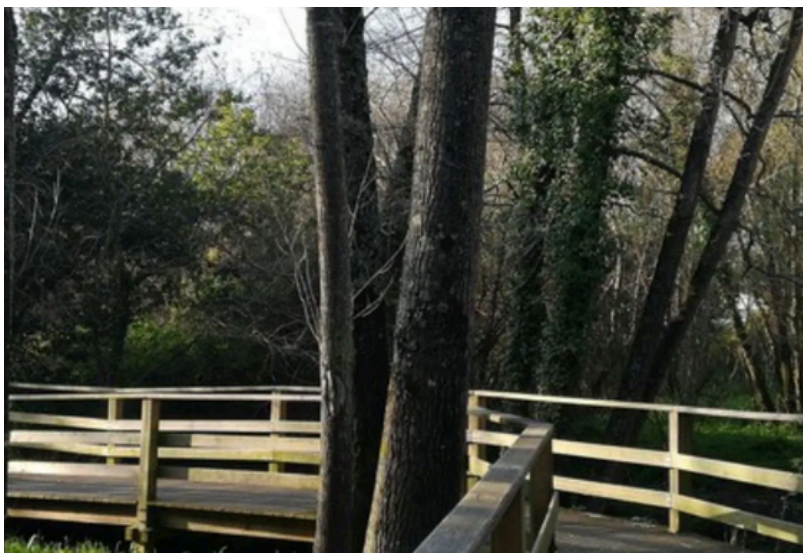
Detido por violência doméstica e posse de armas proibidas

O Comando Territorial do Porto, através do Posto Territorial dos Carvalhos, deteve, no passado dia 6 de abril, um homem de 45 anos no concelho de Vila Nova de Gaia, pelos crimes de violência doméstica e posse de arma proibida. A operação decorreu na sequência de uma denúncia que alertou as autoridades para um caso de agressões em contexto conjugal.

Após a comunicação da ocorrência, os militares da GNR deslocaram-se de imediato ao local, onde realizaram diligências policiais que permitiram confirmar a gravidade da situação. A vítima, uma mulher de 42 anos, encontrava-se a ser alvo de agressões físicas e psicológicas, perpetuadas pelo seu companheiro. De acordo com o apurado pelas autoridades, o agressor terá ainda efetuado um disparo de arma de fogo para o ar, com o intuito de intimidar a vítima. O homem, que não tinha antecedentes criminais registados até à data, foi constituído arguido. Os factos foram comunicados ao Tribunal Judicial do Porto, que irá proceder à apreciação judicial do caso e determinar as medidas de coação adequadas à gravidade dos crimes cometidos. A operação contou com o reforço do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) de Vila Nova de Gaia, garantindo uma resposta célere e eficaz à denúncia de violência doméstica. A pronta intervenção policial foi determinante para proteger a integridade física e psicológica da vítima, bem como para impedir a continuação dos comportamentos agressivos por parte do suspeito. A GNR relembra que a violência doméstica é um crime público, o que significa que pode e deve ser denunciado por qualquer cidadão.



CONTROLO DE ESPÉCIES INVASORAS NO CEAR GAIA



No dia 11 de abril, o Centro de Educação Ambiental das Ribeiras de Gaia promove uma ação de controlo de espécies invasoras no corredor verde da Ribeira do Espírito Santo. Com início às 10h, esta iniciativa visa promover a regeneração dos ecossistemas naturais da região, contribuindo para a preservação da biodiversidade e a melhoria da saúde ambiental local. A ação é aberta a todas as idades, mas, devido ao limite de vagas, a inscrição prévia é necessária para garantir a participação dos interessados.

O controlo de espécies invasoras é uma das medidas mais eficazes para combater a degradação dos ecossistemas naturais, que são frequentemente afetados pela presença de plantas, animais e fungos que se propagam de forma descontrolada, competindo com as espécies nativas e alterando o equilíbrio ecológico. Essas espécies invasoras, além de prejudicarem a biodiversidade, podem comprometer o funcionamento dos ecossistemas, afetando o solo, os cursos de água e até mesmo as espécies de fauna que dependem desses habitats. O Centro de Educação Ambiental das Ribeiras de Gaia tem desempenhado um papel fundamental na sensibilização ambiental e na promoção de práticas sustentáveis na região. Através de diversas atividades educativas e de conservação, o centro busca envolver a comunidade na proteção dos recursos naturais e na manutenção da qualidade de vida dos habitantes da região.

O centro colabora com os moradores, escolas e outros grupos da comunidade para criar um movimento conjunto em prol da sustentabilidade e da regeneração dos ecossistemas naturais.

Conclusão da primeira edição do GAM+Jovem

Na tarde desta terça-feira, 8 de abril, os alunos do Colégio Internato dos Carvalhos (CIC) apresentaram ao presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Eduardo Vítor Rodrigues, a sua proposta inovadora intitulada "Jovem Informado, Futuro Assegurado". A sessão, que teve lugar na Assembleia Municipal de Gaia, marcou a conclusão de um projeto pioneiro denominado Gaia Assembleia Municipal + Jovem, uma iniciativa que visa aproximar os jovens da política local e promover a sua participação ativa na vida democrática.

Este projeto inovador foi desenvolvido no âmbito da educação cívica e política, e teve como objetivo principal promover o envolvimento dos estudantes nas questões sociais, económicas e políticas que afetam o seu futuro. Durante o evento, os alunos do CIC tiveram a oportunidade de expor e esclarecer a proposta de criação de uma nova disciplina voltada para as literacias no ensino básico e secundário, com o intuito de preparar as novas gerações para os desafios do século XXI.

O projeto Gaia Assembleia Municipal + Jovem nasceu com o objetivo de envolver as escolas da região de Vila Nova de Gaia na discussão e construção de propostas que impactem diretamente a sua formação cívica. A proposta dos alunos do CIC surge como uma resposta à necessidade crescente de dotar os jovens de competências que vão além dos conteúdos tradicionais, incluindo literacias essenciais para o exercício pleno da cidadania e para o desenvolvimento de uma sociedade democrática.



GAIA FOI O CONCELHO ONDE MAIS SE PROCUROU IMÓVEIS PARA COMPRAR EM 2024



De acordo com o ranking recentemente divulgado pelo portal Imovirtual, Vila Nova de Gaia surge como a cidade mais procurada em 2024 para a compra de imóveis, destacando-se ao lado de grandes centros urbanos como Porto, Lisboa e Sintra. Com uma representatividade de 6% do total de pesquisas realizadas no portal, Gaia tem demonstrado ser uma opção cada vez mais atrativa para quem busca um novo lar, seja para aquisição ou arrendamento.

O fator que tem impulsionado esta procura por imóveis em Gaia é, em grande parte, o preço médio mais acessível das habitações, que gira em torno de 250.000€, um valor significativamente mais atrativo em comparação com as cidades vizinhas, como Porto e Lisboa, onde os preços médios de compra são consideravelmente mais elevados. Este diferencial de preço tem atraído não só i

nvestidores, mas também famílias e jovens casais que buscam qualidade de vida e proximidade com as grandes cidades, mas sem os custos elevados que caracterizam os mercados imobiliários da capital e da Invicta. Vila Nova de Gaia tem-se consolidado, nos últimos anos, como um dos destinos preferidos para quem busca estabilidade e conforto, sem abrir mão da proximidade com as grandes cidades da região Norte de Portugal. A cidade tem atraído especialmente famílias que procuram uma boa qualidade de vida e uma oferta diversificada de imóveis, com opções que vão desde apartamentos modernos até moradias em áreas mais tranquilas e verdes. Além do preço mais acessível, Gaia tem-se destacado pelo dinamismo do seu mercado imobiliário, com um número crescente de novos empreendimentos e projetos de reabilitação urbana.

Atividade Física e Saúde da Coluna: Um Caminho para o Bem-Estar



No Dia Mundial da Atividade Física, celebrado a 6 de abril, reforçamos a importância do movimento para a saúde global, destacando um dos pilares fundamentais da nossa estrutura corporal: a coluna vertebral. A inatividade e os maus hábitos posturais são algumas das principais causas de dores crónicas, impactando diretamente a qualidade de vida. Felizmente, a prática regular de exercício físico pode prevenir e até reverter muitos desses problemas.

A coluna é a base do nosso corpo, suportando peso, garantindo mobilidade e protegendo o sistema nervoso central. No entanto, muitas pessoas negligenciam a sua saúde, mantendo uma vida sedentária ou realizando exercícios inadequados que podem levar a lesões. Para fortalecer a coluna e evitar problemas como lombalgias, hérnias discais e artroses, é essencial escolher atividades físicas que promovam estabilidade, flexibilidade e fortalecimento muscular.

Exercícios para melhorar a Saúde da Coluna:

Pilates e Yoga – Melhoram a flexibilidade, fortalecem os músculos estabilizadores da coluna e ajudam no alinhamento postural.

Musculação Funcional – Exercícios que fortalecem o core reduzem o impacto sobre a coluna e previnem lesões.

Natação e Hidroginástica – Atividades de baixo impacto que melhoram a mobilidade e aliviam a dor.

Caminhada e Corrida Moderada – Ativam a circulação, promovem a resistência muscular e ajudam na manutenção do peso corporal, reduzindo a sobrecarga na coluna.

Alongamentos e Mobilização Articular – Mantêm a elasticidade dos músculos e evitam tensões desnecessárias sobre a coluna. O sedentarismo é um dos grandes vilões da saúde da coluna. Longos períodos sentados, postura inadequada no trabalho e falta de exercícios aumentam o risco de dor e lesões. Integrar hábitos saudáveis na rotina, como pausas para alongamentos, fortalecimento muscular regular e ergonomia adequada, pode fazer toda a diferença.

Além disso, a prática de atividade física não deve ser encarada apenas como uma solução para tratar problemas, mas sim como um investimento na qualidade de vida a longo prazo. Movimentar-se é essencial para manter a coluna saudável e, consequentemente, garantir mais autonomia, energia e bem-estar.

Neste Dia Mundial da Atividade Física, o desafio é simples: mexa-se mais, cuide da sua coluna e invista na sua saúde!



DIA MUNDIAL DA SAÚDE: SÓ UMA SOCIEDADE INFORMADA É CAPAZ DAS ESCOLHAS CORRETAS

O Dia Mundial da Saúde, celebrado anualmente em 7 de abril, é uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde (OMS) que visa destacar questões essenciais para o bem-estar global. Criado em 1948, o dia tem o propósito de consciencializar a população, os governos e as instituições sobre a necessidade de políticas públicas eficazes, acesso universal à saúde e para a adoção de hábitos que promovam uma vida saudável.

A saúde é um direito humano fundamental. Como é definido há anos pela OMS, a saúde não é só definida pela ausência de doença, mas, de um modo mais global, com o bem-estar das populações. Os seus determinantes fundamentais têm que ver com as condições de vida, com a pobreza, com a desigualdade, com o impacto das alterações climáticas e com o acesso a cuidados de saúde de qualidade. Uma sociedade desigual é, necessariamente, uma sociedade doente. O Dia Mundial da Saúde reforça a necessidade de um esforço conjunto entre governos, profissionais de saúde e população em geral, para uma vida longa e com qualidade, com ausência de doença suscetível de prevenção e vivida com o máximo bem-estar. odos os anos, a OMS define um tema central para a campanha do Dia Mundial da Saúde, abordando problemas emergentes ou persistentes que afetam a saúde global. Alguns dos temas já trabalhados incluem depressão, diabetes, doenças transmissíveis, saúde mental, segurança alimentar e cobertura universal de saúde. O tema escolhido para 2025 é:" Inícios Saudáveis, Futuros Cheios de Esperança". O objetivo é uma campanha focada na saúde materna e neonatal, com o propósito de acabar com as mortes maternas e neonatais evitáveis e de priorizar a saúde e o bem-estar das mulheres a longo prazo.

Esses temas impulsionam mudanças políticas e sociais. Governos e organizações aproveitam a data para lançar campanhas de consciencialização, promover vacinas e incentivar e discutir medidas para fortalecer os sistemas de saúde. A saúde da mulher – refletida em indicadores como a taxa de cesarianas, as mortes neonatais, as taxas de vacinação e a cobertura e o acesso a cuidados primários de saúde – caracteriza a evolução das sociedades e deve ser objeto de priorização de qualquer campanha política e desempenho governamental. Apesar dos avanços na medicina, na tecnologia e no desenvolvimento de vacinas, muitos desafios ainda precisam ser enfrentados.

Líderes do campeonato defrontam-se nos Carvalhos



O Pavilhão do Colégio Internato dos Carvalhos será o palco, este sábado, pelas 19h00, de um dos jogos mais aguardados da Fase Final da II Divisão Nacional de Andebol. Frente a frente estarão AD Carvalhos e Feirense, duas equipas invictas após três jornadas e que prometem protagonizar um duelo intenso e decisivo nas contas da subida à I Divisão.

Ambas as formações somam três vitórias em três jogos, demonstrando solidez defensiva, eficácia ofensiva e uma notável consistência competitiva. A Associação Desportiva dos Carvalhos chega a este embate moralizada pela vitória suada na deslocação ao terreno do AC Fafe, num jogo emocionante que terminou com um 25-26 favorável à equipa de Gaia. Já o Feirense, formação de Santa Maria da Feira, não ficou atrás e impôs-se frente ao Benfica B, por 29-26, num jogo em que soube controlar os momentos decisivos e manter a liderança no marcador.

cConfronto entre titãs

O jogo deste sábado coloca frente a frente duas das melhores equipas da fase final, tanto em termos de pontos como de rendimento coletivo. Para além de serem líderes com seis pontos cada, AD Carvalhos e Feirense destacam-se também pelo equilíbrio entre juventude e experiência, e por apresentarem um andebol atrativo, bem trabalhado taticamente e com grande intensidade. Do lado dos Carvalhos, o técnico Pedro Silva tem sabido extrair o melhor do seu plantel, destacando-se pela forma como equilibra o jogo rápido com um sistema defensivo coeso. A equipa tem sido eficaz a explorar os contra-ataques e a encontrar soluções nas transições ofensivas, aproveitando a versatilidade dos seus jogadores.

O Feirense, por sua vez, orientado por Luís Teixeira, apresenta-se como uma equipa aguerrida, com um núcleo duro experiente e ovens talentos que vêm fazendo a diferença em momentos cruciais. A capacidade de leitura de jogo e a gestão emocional têm sido fundamentais para o percurso 100% vitorioso dos "Fogaceiros" nesta fase da competição. O ambiente no Pavilhão do Colégio Claret promete ser de festa e de apoio incondicional à equipa da casa. A AD Carvalhos tem vindo a mobilizar a sua massa associativa e conta com o forte apoio da comunidade local, numa época que pode marcar o regresso da equipa aos grandes palcos do andebol nacional. A direção do clube tem promovido este jogo como um "momento-chave" da temporada, e o treinador e os jogadores têm reforçado nas redes sociais o apelo à presença do público. O fator casa poderá ser determinante num jogo que, à partida, se prevê muito equilibrado. A estatística reforça a expectativa de um jogo renhido. Ambas as equipas têm médias semelhantes de golos marcados.

ADC Santa Isabel recebe líder do campeonato

O Pavilhão da Escola Secundária de Canelas, em Vila Nova de Gaia, será palco, este sábado, pelas 18h30, de um jogo decisivo para as contas da permanência na III Divisão Nacional de Futsal. A ADC Santa Isabel recebe o Valpaços Futsal, atual líder da competição, numa partida onde está muito mais em jogo do que apenas três pontos.

A equipa de Vila Nova de Gaia, orientada por Nélson Costa, está ainda na luta pela manutenção no terceiro escalão nacional. A trajetória da Santa Isabel nesta fase do campeonato tem sido marcada por altos e baixos, com a recente série de quatro vitórias consecutivas a ser interrompida na última jornada, com uma derrota caseira diante do CA Mogadouro, por 3-5. Um resultado que travou o embalo da equipa e a obrigará agora a responder com determinação frente ao adversário mais difícil do campeonato.

Do outro lado estará o Valpaços Futsal, equipa transmontana que lidera a classificação e que surge como um dos principais candidatos à subida de divisão. Apesar de ter vencido o Lordelo Futsal Clube na última jornada, o Valpaços atravessa um momento de forma irregular, tendo somado apenas duas vitórias nos últimos cinco jogos. Ainda assim, a consistência ao longo da época garante-lhes o estatuto de favoritos à entrada para esta jornada. Para a Santa Isabel, cada ponto conta. O clube gaiense sabe que a reta final do campeonato será decisiva para garantir a permanência e, por isso, encara o duelo frente ao Valpaços como uma verdadeira final. O fator casa pode ser determinante para impulsionar a equipa, que tem vindo a crescer em termos de rendimento coletivo e tem contado com o apoio da sua massa associativa.

O treinador Nélson Costa tem apelado à concentração e à garra dos seus atletas, reforçando a ideia de que "nenhum jogo está perdido à partida". A Santa Isabel tem demonstrado capacidade de superação e, mesmo contra adversários teoricamente mais fortes, já provou que pode competir taco a taco.

Na memória dos adeptos ainda estão as vitórias importantes frente a equipas como o Futsal Azeméis B ou o Boavista.



Veteranos do CD Candal defrontam Salgueiros



O Estádio Rei Ramiro, em Vila Nova de Gaia, será o palco de mais um embate da AF Porto Masters, este sábado, a partir das 19h15, onde o Sporting Clube de Candal receberá o histórico Salgueiros. A partida promete emoções fortes e poderá ser mais um passo importante para a formação gaiense manter o seu domínio na presente temporada.

O Candal atravessa uma fase de excelência. A equipa orientada por uma estrutura sólida e experiente não conhece o sabor da derrota nesta edição da competição e lidera, de forma isolada, a tabela classificativa da AF Porto Masters, demonstrando consistência, talento e um modelo de jogo eficaz que tem feito a diferença jornada após jornada.

Além do bom desempenho no campeonato, a equipa gaiense mantém-se firme na Taça Distrital de Masters, onde já garantiu um lugar nas meias-finais, depois de uma trajetória segura e convincente. O próximo desafio será frente ao Rebordosa, um confronto aguardado com grande expectativa e que poderá levar o Candal a disputar uma final inédita. Já o Salgueiros chega a este jogo num momento delicado. A equipa da cidade do Porto vem de uma derrota pesada por 0-4 frente aos Ferroviários de Campanhã, resultado que abalou a moral do grupo e expôs algumas fragilidades defensivas que terão de ser corrigidas urgentemente, especialmente num embate contra uma das equipas mais eficazes da prova.

Eliminado da Taça Distrital de Masters nos penáltis frente ao Canelas, o Salgueiros procura agora virar a página e focar-se exclusivamente no campeonato. Apesar da irregularidade, a equipa ainda tem margem de recuperação na classificação, mas para isso terá de somar pontos frente aos adversários mais fortes — e este jogo representa uma oportunidade única de mostrar capacidade de superação. A superioridade do Candal na prova não assenta apenas nos resultados. A equipa apresenta um futebol atrativo, organizado e com elevada capacidade ofensiva, destacando-se pela coesão defensiva e uma transição rápida que tem deixado muitas defesas adversárias em apuros. Com um grupo experiente, composto por atletas que mantêm um compromisso de excelência, o Candal tem conseguido adaptar-se, sejam eles de pressão alta, controlo de posse ou resposta rápida em contra-ataque. Este equilíbrio faz da equipa uma verdadeira candidata ao título e à dobradinha, caso também chegue à conquista da taça. O emblema de Paranhos, aposta numa abordagem mais pragmática. Apesar dos resultados menos positivos nas últimas semanas, o Salgueiros continua a ser uma equipa respeitada.

Basket Clube de Gaia na final pela 5.ª vez consecutiva

O Basket Clube de Gaia (BCG) está, mais uma vez, na final da Liga de Basquetebol em Cadeira de Rodas (BCR). No passado fim de semana, os Wildcats voltaram a demonstrar o porquê de serem uma referência na modalidade ao vencerem, de forma categórica, o terceiro e decisivo jogo da meia-final frente à APD Sintra, por 45-69. O triunfo assegura à formação gaiense um lugar na final do campeonato nacional pelo quinto ano consecutivo.

A equipa, orientada por um projeto sustentado e competitivo, tem marcado presença assídua na fase decisiva da competição desde que subiu ao principal escalão do BCR nacional. Esta constância nos momentos mais altos da prova é reflexo da evolução técnica e tática do clube, mas também da coesão de um grupo que alia talento individual à inteligência coletiva. Vitória clara e sem margem para dúvidas Depois de uma série renhida, que obrigou à realização de três jogos, o terceiro e último duelo da meia-final ficou marcado por um domínio expressivo do BCG. A equipa de Gaia entrou determinada a resolver a eliminatória e, impôs um ritmo intenso e pressionante. A vantagem no marcador foi ampliada ao longo das quatro partes do jogo, com a equipa visitante a não conseguir contrariar o caudal ofensivo.



Atlético Clube de Gervide sobe à divisão de honra



A temporada de 2023/2024 ficará para sempre marcada na história do Atlético Clube de Gervide. Com uma campanha sólida, determinada e pautada por um futebol de entrega e compromisso, a equipa gaiense garantiu a tão desejada subida à Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto, após a vitória por 3-1 frente ao Infesta B, em jogo decisivo realizado no passado fim de semana.

Com este triunfo, o Gervide atingiu os 61 pontos e assegurou matematicamente o segundo lugar na tabela classificativa da 1.ª Divisão (Série 1), atrás apenas do líder Ramaldense, que fecha a época com 68 pontos. A conquista do segundo lugar garante assim à formação orientada por Rui Moreira um lugar direto na próxima edição da Divisão de Honra, a elite do futebol distrital da AF Porto.

Uma época de superação

A caminhada do Atlético Clube de Gervide foi marcada por uma consistência notável. Ao longo da temporada, a equipa demonstrou grande capacidade de resposta às adversidades, vencendo jogos cruciais e somando pontos importantes nos momentos decisivos. Das 28 jornadas disputadas, o Gervide venceu 19 partidas, empatou 4 e sofreu apenas 5 derrotas — registo que evidencia a qualidade do plantel e o trabalho técnico realizado ao longo dos meses. O jogo contra o Infesta B acabou por ser o culminar de um esforço coletivo que se estendeu muito para lá das quatro linhas. Jogadores, equipa técnica, direção, adeptos e todos os que acompanham de perto o dia a dia do clube estiveram unidos em torno de um objetivo comum: a subida de divisão.

Na partida, disputada num ambiente de festa no Campo das Laranjeiras, os golos da vitória surgiram através de jogadas bem trabalhadas e com assinatura de jogadores que se tornaram figuras da época. O Gervide entrou em campo focado e determinado, sabendo que só a vitória interessava para garantir o segundo lugar sem depender de terceiros. O adversário, o Infesta B, procurou contrariar as intenções dos da casa, mas não conseguiu travar a força ofensiva e a eficácia do conjunto gaiense. O renascimento de um clube histórico O Gervide é um nome com peso no concelho de Gaia. o clube viveu ao longo das décadas altos e baixos no futebol distrital. Nos últimos anos, tem vindo a reestruturar-se a nível desportivo, apostando na formação, na estabilidade da equipa sénior e na criação de um projeto sustentado. A subida à Divisão de Honra surge como o reconhecimento de um trabalho sério e persistente, que envolveu não apenas o treinador e os jogadores, mas também uma direção empenhada.

Crestuma tenta evitar descida de divisão

A equipa do Grupo Desportivo de Crestuma continua a alimentar a esperança de garantir a permanência na Divisão de Elite da Associação de Futebol do Porto (Série 2). Apesar de ocupar atualmente o último lugar da tabela classificativa, o conjunto orientado por Manuel António tem mostrado sinais de recuperação nas últimas jornadas e acredita que ainda pode reverter a situação nesta reta final do campeonato.

Com 3 vitórias nos últimos 5 encontros, o Crestuma teve uma ligeira ascensão no desempenho competitivo, ainda que os dois mais recentes jogos tenham terminado com derrotas. A equipa foi superada pelo Lomba SC Amarante e, mais recentemente, pelo Citânia de Sanfins. Ainda assim, os bons resultados anteriores trouxeram ânimo ao balneário e deixaram a formação gaiense a apenas 4 pontos dos lugares de manutenção, numa luta que promete ser renhida até à última jornada.

A época 2023/2024 tem sido particularmente dura para o Crestuma. Lesões, alguma instabilidade no arranque da temporada e dificuldades em garantir consistência nos resultados colocaram o clube numa posição delicada na classificação. Contudo, a resiliência da equipa e a união em torno do objetivo comum de manter o clube no escalão de elite têm sido determinantes para alimentar a esperança.Sob o comando de Manuel António, a formação tem procurado corrigir os erros cometidos nas jornadas iniciais e adotado uma postura mais coesa dentro de campo. A melhoria nas dinâmicas ofensivas e defensivas é visível, assim como o aumento da intensidade e da atitude competitiva. O treinador tem reforçado a importância de encarar cada jogo como uma final, e essa mentalidade começa a dar frutos. No próximo domingo, pelas 16h00, o Crestuma terá mais um teste importante na sua caminhada pela manutenção.



Vitória Surpreendente da ADC Santa Isabel sobre o Valpaços Futsal Garante Manutenção na III Divisão



A ADC Santa Isabel protagonizou uma das maiores surpresas da jornada ao derrotar o Valpaços Futsal, atual líder da III Divisão de Futsal, por 4-2, no último sábado. A vitória, que se destacou não só pela qualidade da equipa gaiense, mas também pela emoção e intensidade do jogo, assegura a permanência da equipa no terceiro escalão do futsal nacional.

Desde o apito inicial, a equipa orientada por Nélson Costa mostrou-se determinada a conquistar os três pontos e, com isso, garantir a manutenção na divisão. Aos 15 minutos, o conjunto da casa já vencia por 2-0, com golos de Luís Pinto e Cereja, demonstrando um início de partida avassalador. O Valpaços, que chegava a esta partida como líder da competição, não conseguiu reagir de imediato e viu-se em desvantagem no marcador, uma situação difícil de reverter diante de uma equipa tão motivada.

O Valpaços Futsal, conhecido pela sua consistência e qualidade ao longo da competição, conseguiu reagir e reduzir a desvantagem aos 18 minutos, quando José Costa fez o primeiro golo da equipa visitante. A resposta do conjunto comandado por Nélson Costa não se fez esperar, e o domínio local continuou a ser evidente. Kikas e Tiago Cardoso, ambos em grande destaque durante toda a partida, ampliaram a vantagem para 4-1, selando um resultado impressionante que parecia definitivo, ainda que o Valpaços estivesse determinado a tentar uma reação. O Valpaços Futsal, que lidera a tabela e se apresenta como um dos favoritos ao título, ainda conseguiu marcar o segundo golo, através de Douglas, aos 33 minutos, o que deu alguma esperança aos seus adeptos. Contudo, o esforço final da equipa visitante não foi suficiente para evitar a derrota. A equipa da casa, com grande espírito coletivo e uma defesa sólida, manteve a vantagem até o apito final, assegurando os três pontos e confirmando a sua manutenção na III Divisão de Futsal. Esta vitória representa muito mais do que apenas os três pontos conquistados. Além de significar a permanência da ADC Santa Isabel na III Divisão de Futsal, a vitória sobre o Valpaços é um reflexo da evolução e do trabalho árduo desenvolvido ao longo da temporada pela equipa. Após um início de campeonato complicado, o conjunto gaiense soube encontrar o seu ritmo e conquistar os resultados necessários para garantir a sua manutenção. O técnico Nélson Costa, que tem vindo a realizar um trabalho notável no comando da equipa, manifestou a sua satisfação com o desempenho dos jogadores.

SC Arcozelo recebe Serzedo em jogo crucial

A equipa do Arcozelo chega a este fim de semana com o moral em alta, após conquistar duas vitórias consecutivas nos últimos jogos. O time, que ocupa a terceira posição na tabela da Divisão de Honra, está agora focado em manter o bom desempenho para garantir uma vaga na fase de Apuramento de Campeão. No próximo domingo, a equipa treinada por Ricardo Brito enfrentará o Serzedo, atualmente na 11ª posição, num jogo que promete ser decisivo para as aspirações do Arcozelo.

Com a fase regular da competição a chegar ao fim, o Arcozelo tem apenas três jornadas restantes para tentar alcançar os lugares de qualificação para o Apuramento de Campeão, que definirá os clubes que irão lutar pelo título. A equipa encontra-se a apenas dois pontos do Castêlo da Maia e a três do líder União de Beiriz, o que significa que ainda há muito em jogo, e a luta pela qualificação está ao alcance da mão. Para alcançar este objetivo, o Arcozelo precisará manter a boa forma, e uma vitória neste domingo é essencial para continuar a pressão sobre os rivais diretos.

Sob a liderança do técnico Ricardo Brito, o Arcozelo tem demonstrado um futebol sólido, baseado na organização defensiva e no poder ofensivo das suas individualidades. A equipa tem mostrado uma evolução positiva ao longo da temporada, e as vitórias nos últimos dois jogos evidenciam o momento de confiança em que se encontra. Agora, com o Serzedo pela frente, o treinador sabe que a chave para o sucesso será manter a concentração e a determinação até o apito final.

O Serzedo, embora esteja na parte inferior da tabela, não será uma equipa fácil de enfrentar. Atualmente na 11ª posição, com a manutenção garantida, o Serzedo vem a jogo sem a pressão dos lugares de descida.



Politicamente KOrrecto com Teresa Guedes



Na 13.ª edição da segunda temporada da rubrica Politicamente KOrrecto, o Jornal Terras de Gaia destaca o percurso inspirador de Teresa Guedes, uma mulher que tem feito da ciência, da gestão e do compromisso com a natureza a sua missão de vida. Licenciada em Engenharia Zootécnica, Teresa Guedes é, desde 2006, a diretora do Zoo Santo Inácio, em Vila Nova de Gaia — o maior e mais verde parque zoológico do Norte do país.

Desde que assumiu a liderança, há quase duas décadas, Teresa tem desempenhado um papel fundamental na modernização, expansão e afirmação do Zoo Santo Inácio como uma referência nacional e internacional na área da conservação animal. A sua visão tem permitido não só uma melhoria significativa das infraestruturas e do bem-estar animal, como também a implementação de programas Meducativos, científicos e ambientais, que colocam o zoo na linha da frente dos parques comprometidos com o futuro da biodiversidade. Mas a sua atuação vai além dos muros do parque. Teresa Guedes é hoje uma voz ativa na defesa e valorização dos jardins zoológicos enquanto agentes de conservação da natureza, combatendo estigmas e defendendo o papel educativo e científico destas instituições. Em tempos em que o debate sobre o bem-estar animal ganha cada vez mais espaço, a engenheira zootécnica destaca-se pela clareza com que explica o trabalho desenvolvido, desmistificando ideias feitas e apontando caminhos sustentáveis para a convivência entre humanos e fauna selvagem. Sob a sua direção, o Zoo Santo Inácio tem vindo a reforçar a cooperação com entidades internacionais, integrando redes de conservação e participando em programas de reprodução de espécies em perigo de extinção. Ao mesmo tempo, tem apostado em novas formas de aproximação ao público, com experiências imersivas e pedagógicas, aliadas a uma profunda preocupação com o bem-estar dos mais de 600 animais que ali habitam, em habitats adaptados às suas necessidades. Teresa Guedes representa, assim, uma nova geração de líderes conscientes, que integram ciência, gestão e sensibilidade ecológica. Numa era de grandes transformações ambientais, a sua presença no panorama nacional é sinal de que é possível inovar sem esquecer os princípios fundamentais da ética e da preservação da vida. Na rubrica Politicamente KOrrecto, damos palco a quem pensa, age e transforma. Teresa Guedes é uma dessas figuras, e o seu percurso merece ser conhecido, celebrado e seguido como exemplo. Porque falar de futuro é, também, falar de quem o constrói com dedicação e propósito.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

CH Carvalhos perde em casa e complica contas no campeonato

No passado sábado, o CH Carvalhos recebeu o HA Cambra em mais uma jornada da II Divisão Nacional de Hóquei em Patins, num encontro disputado no pavilhão dos carvalhenses que terminou com uma vitória da formação visitante por 4-7. O embate, que colocava frente a frente duas equipas com ambições distintas nesta fase da temporada, acabou por sorrir à equipa de Vale de Cambra, que justificou em rinque o 5.º lugar que ocupa na tabela classificativa.

O jogo iniciou-se com um ritmo elevado, com ambas as formações a procurarem impor o seu estilo de jogo. O CH Carvalhos, a jogar perante o seu público, entrou determinado, mas foi o HA Cambra que conseguiu aproveitar melhor as oportunidades, destacando-se a eficácia do trio ofensivo composto por Duarte Terra, Miguel Oliveira e Miguel Costa, que assinaram os golos decisivos da partida.

Apesar da pressão da equipa da casa, que ainda reduziu com golos de Rúben Sousa e Afonso Lima, o HA Cambra manteve sempre o controlo do marcador. A experiência e capacidade de finalização da equipa visitante fizeram a diferença nos momentos-chave, aproveitando também alguns erros defensivos do CH Carvalhos para alargar a vantagem ao longo da partida. Com esta derrota, a formação de Vila Nova de Gaia vê a sua situação classificativa ficar mais delicada, podendo ser alcançada nesta jornada pelo CD Póvoa.



Conversas entre Mulheres com Cláudia Gomes



A rubrica Entre Mulheres volta a dar voz às histórias que nos inspiram, às mulheres que, com coragem e autenticidade, fazem da sua caminhada um exemplo de superação. Neste segundo episódio, viajamos até Mafamude para conhecer Cláudia Gomes, uma jovem de 27 anos cuja vida é marcada por uma força silenciosa que se construiu ao longo de desafios, conquistas e uma constante redescoberta de si mesma. Licenciada em Ciências da Educação, Cláudia está atualmente ligada ao setor dos negócios e conclui, o mestrado em Gestão de Empresas. Uma mulher prática, com espírito empreendedor e uma paixão pela aprendizagem contínua. Mas por trás desta jovem profissional focada, vive uma história marcada por resiliência e superação desde a mais tenra idade.

Cláudia foi diagnosticada com alopecia aos 12 meses de vida. A condição autoimune, que provoca a queda parcial ou total de cabelo, obrigou-a desde cedo a lidar com a diferença, com os olhares, as perguntas e, sobretudo, com a construção de uma autoestima que não dependesse da aparência exterior, conta. "A minha família sempre me protegeu muito, nunca me faltou amor ou apoio. Mas não era possível ignorar o facto de que a sociedade, por vezes, não está preparada para lidar com o que foge ao padrão." E é precisamente na família que Cláudia encontra a sua grande âncora. Fala com ternura da avó, mulher forte, presente, que lhe ensinou a importância da aceitação e da dignidade. "A minha avó foi, e continua a ser, a minha maior inspiração. Ela sempre me mostrou que a beleza está nas ações, nas palavras, na forma como tratamos os outros. Que a nossa presença no mundo tem mais a ver com o que transmitimos do que com aquilo que mostramos exteriormente." Durante a adolescência, como para muitas jovens, o confronto com a imagem tornou-se mais intenso. A fase das descobertas, dos primeiros amores, das comparações constantes com colegas e modelos idealizados foi, para Cláudia, um período exigente. Mas com o tempo, a maturidade trouxe-lhe outra perspetiva. Aos poucos, a jovem começou a questionar a necessidade de se esconder. Olhou-se ao espelho e, pela primeira vez, viu beleza na sua imagem natural. Foi um processo longo e íntimo, mas transformador. Nesta segunda paragem da rubrica Entre Mulheres, Cláudia Gomes deixa-nos uma certeza: não há força maior do que a de uma mulher que se aceita por inteiro. E que, ao fazê-lo, inspira outras a fazer o mesmo.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

Grijó Ténis Clube Organiza a Grijó Junior Cup para Jovens Atletas

De 12 a 18 de abril, o Grijó Ténis Clube, uma das instituições mais respeitadas no mundo do ténis da região, recebe a tão aguardada Grijó Junior Cup, um evento desportivo que promete reunir jovens promessas do ténis nacional. A competição destina-se a atletas dos escalões Sub 12 e Sub 16, tanto masculinos quanto femininos, e visa promover não apenas o talento, mas também a inclusão e o espírito saudável de competição.

A Grijó Junior Cup, que já se consolidou como uma importante referência para a formação de jovens atletas no desporto, será uma oportunidade única para os tenistas mais jovens mostrarem o seu potencial, enquanto competem em um ambiente amistoso e de grande aprendizado. O torneio, de entrada livre, procura ainda reforçar o compromisso do Grijó Ténis Clube com a promoção do desporto entre os mais jovens, incentivando a prática desportiva desde as idades iniciais e proporcionando aos participantes a possibilidade de se destacar no cenário nacional. O principal objetivo da Grijó Junior Cup é proporcionar aos jovens atletas uma plataforma para competir com outros tenistas de diferentes regiões, criando um ambiente propício ao crescimento desportivo e pessoal. O torneio promove valores como o fair play, a disciplina e o trabalho em equipa, que são fundamentais para o desenvolvimento de qualquer atleta. Além disso, a inclusão é um pilar essencial da competição, com a presença tanto de meninos quanto de meninas, refletindo a realidade atual.

