Farmácia Saraiva

FARMADRIVE

SIGA-NOS

JORNAL/TV TERRAS DE GAIA

Semanal • Ano XV • Nº 155 • Março de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Politicamente KOrrecto com Vanessa Fernandes



Atualidade
Construção do Complexo Aquático da Lavandeira
> Página 2

Atualidade
Castelo de Gaia com melhor mobilidade
> Página 4

Atualidade
Conversas com Barriguinhas chega a Vila Nova de Gaia
> Página 6

Desporto
Equipa feminina do CH Carvalhos nos quartos da Taça de Portugal
> Página 8

Desporto
AD Carvalhos começa a Fase Final da II Divisão
> Página 11

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



Dois homens invadem Escola Profissional do Infante com arma de fogo

Na tarde da passada sexta-feira, a Escola Profissional do Infante foi palco de um episódio de violência, quando dois indivíduos, alegadamente ex-alunos do estabelecimento, invadiram as instalações de forma agressiva.
O incidente ocorreu após as 17h, momento em que os suspeitos arrombaram uma porta de vidro para entrar no edifício. De acordo com informações preliminares, a invasão teria sido motivada por um ato de vingança dirigido a dois atuais alunos da escola. Os invasores estavam armados, aumentando a gravidade da situação e gerando momentos de tensão entre estudantes e funcionários. A rápida intervenção das autoridades permitiu que o incidente fosse controlado sem registo de feridos. A PSP deslocou-se ao local e procedeu à detenção dos dois suspeitos, que agora aguardam as devidas diligências legais. A direção da escola lamentou o ocorrido e assegurou que serão reforçadas as medidas de segurança para garantir a proteção de alunos, professores e funcionários. Já os encarregados de educação manifestaram preocupação com o episódio, apelando a uma maior vigilância e prevenção de situações semelhantes no futuro.
O caso segue agora sob investigação das autoridades competentes. A rápida intervenção das autoridades impediu que o incidente tomasse proporções mais graves. A PSP foi acionada e, ao chegar ao local, conseguiu deter os dois suspeitos, garantindo a segurança de alunos e funcionários.



Construção do Complexo Aquático da Lavandeira

As obras para o novo complexo aquático de Gaia arrancam nesta sexta-feira, dia 7 de março. Este projeto representa um investimento de 10 milhões de euros e a infraestrutura, que demorará cerca de 2 anos para estar concluída, irá contar com uma piscina Olímpica.
O espaço ficará próximo do Centro de Alto Rendimento, do pavilhão e do estádio municipal, em Oliveira do Douro.
Denominado de Complexo Aquático da Lavandeira, a área vai possuir um tanque com oito pistas, seis das quais são de 25 metros e duas de 50m, adequadas a fins competitivos e que pretendem corresponder às práticas olímpicas. Será construído um tanque de aprendizagem infantil, com uma pista de 10 metros e uma zona spa com jacuzzi, sauna e banho de vapor. Para além disto, o terreno municipal vai englobar um ginásio com mais de mil metros quadrados, um parque de estacionamento para 150 carros, uma piscina exterior com zona de solário e zona lúdico-desportiva.



Fio de ouro de 3000 euros roubado em Valadares

Na passada quinta-feira, um idoso foi alvo de um assalto na sua própria residência, em Valadares, Vila Nova de Gaia. A vítima acordou com a presença do suspeito ao seu lado, sem hipótese de reação, enquanto este lhe retirava um fio de ouro avaliado em 3.000 euros.
Não foi a primeira vez que a casa do idoso foi alvo de um ataque. Há cerca de um mês, a residência já tinha sofrido uma tentativa de assalto, que acabou por resultar em agressões graves à vítima. Face a esse incidente, foram instaladas câmaras de vigilância na propriedade, que desta vez conseguiram captar imagens do suspeito durante o assalto ocorrido na madrugada do dia 6 de março. As autoridades já estão a investigar o caso e irão analisar as imagens recolhidas para tentar identificar o assaltante. A comunidade local encontra-se alarmada com a recorrência de crimes na área, exigindo maior segurança e patrulhamento para evitar novas ocorrências.



Câmara Municipal de Gaia e SUMA promovem sensibilização ambiental nas escolas do 1.º ciclo

A partir de março e até maio, o Município de Vila Nova de Gaia e a SUMA irão levar a cabo a campanha de sensibilização ambiental «Rota da Sustentabilidade», direcionada aos alunos do 1.º ciclo do Ensino Básico. Esta iniciativa pretende incutir nas crianças hábitos sustentáveis, alinhados com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), incentivando-as a adotar comportamentos mais responsáveis no dia a dia.

Mais do que uma campanha ambiental, esta ação reforça a importância do envolvimento de toda a comunidade na construção de um futuro mais equilibrado e consciente. Com atividades lúdico-pedagógicas, os alunos terão a oportunidade de aprender de forma dinâmica sobre a redução do desperdício, a reciclagem e a preservação dos recursos naturais, tornando-se verdadeiros agentes de mudança no seio das suas famílias.

Para consolidar os conhecimentos adquiridos, cada escola participante receberá um exemplar do jogo pedagógico da campanha, em formato XL, permitindo que os alunos continuem a explorar os temas abordados nas sessões. Esta campanha sublinha a importância da educação ambiental desde a infância, promovendo hábitos sustentáveis que podem fazer a diferença na construção de comunidades mais saudáveis e responsáveis.



Fest'Arte 2025 Teatro Amador de Sandim

O Teatro Amador de Sandim prepara-se para receber mais uma edição do Fest'Arte, um evento que celebra a arte e a cultura em todas as suas formas. Entre os dias 8 de março e 31 de maio, o festival levará ao palco oito espetáculos teatrais, apresentados por oito grupos distintos, proporcionando ao público uma programação diversificada e enriquecedora. O Fest'Arte contará com mais uma edição do festival de curtas-metragens "Filhos da Curta", um momento dedicado ao cinema independente que tem vindo a caráter comunitário do evento.

A programação inclui ainda uma atuação musical e diversos momentos de convívio entre sócios, artistas e público, reforçando o c Com o objetivo de promover a inclusão sociocultural, o festival não se destina apenas aos habitantes de Sandim, mas sim a toda a população do concelho de Vila Nova de Gaia. Através do teatro, da música e da arte, o Fest'Arte procura tornar a cultura acessível a todos, independentemente da idade ou condição social, incentivando a participação ativa na vida cultural da região.



Gala de Encerramento do FESTEATRO 2025

A Federação das Coletividades de Vila Nova de Gaia vai realizar, no próximo dia 15 de março (sábado), a Gala de Encerramento do FESTEATRO 2025. O evento, que terá início às 21h30 no AMG – Auditório Municipal de Gaia, marcará o culminar de mais uma edição deste festival dedicado ao teatro amador, que anualmente promove a cultura e o talento local.

O FESTEATRO, já consolidado no panorama cultural de Vila Nova de Gaia, é um festival que reúne grupos de teatro amador do concelho e da região, proporcionando ao público uma programação variada e acessível a todas as idades. Durante as últimas semanas, várias coletividades e associações apresentaram as suas produções teatrais, abrangendo diferentes géneros e estilos, desde o drama à comédia, passando pelo teatro musical e pelas representações mais experimentais.

A Gala de Encerramento será uma noite de celebração e reconhecimento do talento dos artistas e grupos participantes. Durante a cerimónia, será feita uma retrospectiva dos momentos da edição deste ano, destacando as peças mais marcantes e as atuações que mais entusiasmaram o público. Além disso, a organização irá entregar diplomas de participação e outras distinções simbólicas às companhias e atores que contribuíram para o sucesso do evento. Para a Federação das Coletividades de Vila Nova de Gaia, organizadora do FESTEATRO, este festival tem um papel fundamental na valorização do teatro amador e na promoção da cultura local. "O FESTEATRO é muito mais do que um festival de teatro. É um espaço de encontro entre artistas, públicos e amantes das artes cénicas, um incentivo à criatividade

Castelo de Gaia com melhor mobilidade

Na manhã da passada quarta-feira, foi inaugurada a Intervenção Integrada do Castelo de Gaia, um projeto que trouxe uma nova vida a um dos locais mais emblemáticos do concelho. A reabilitação deste espaço histórico incluiu a instalação de escadas rolantes e elevadores, facilitando a deslocação entre a cota baixa e a cota alta, além de outras intervenções que promovem a acessibilidade e a valorização da zona. O projeto, que representou um investimento total de 3,5 milhões de euros, foi financiado por fundos comunitários no âmbito do PEDU (Plano Estratégico de Desenvolvimento Urbano), Norte 2020 e Feder, evidenciando a aposta na regeneração urbana e na mobilidade sustentável. Um dos aspetos mais inovadores desta obra foi a instalação de escadas rolantes e elevadores, que podem ser acedidos através da Rua Pereira da Costa e da Rua Fonte Nova. Estas infraestruturas permitem melhorar significativamente a mobilidade dentro da zona histórica, beneficiando moradores, visitantes e turistas que circulam entre diferentes níveis da cidade. A intervenção não se limitou à mobilidade. Com uma preocupação abrangente pela requalificação do património edificado, o projeto contemplou ainda a transformação de um edifício de habitação unifamiliar em duas frações destinadas ao Programa de Arrendamento Acessível. Esta medida visa contribuir para a fixação de população no centro urbano, promovendo habitação a preços mais acessíveis.

Outra vertente importante foi a reabilitação do edifício do lavadouro e dos balneários comunitários, estruturas que fazem parte da memória coletiva da freguesia e que agora ganham uma nova vida, preservando a identidade do espaço e oferecendo melhores condições à comunidade.



PROJETO «CRESCER CURIOSO» SERÁ IMPLEMENTADO EM ESCOLAS DO 1.º CICLO AO ENSINO SECUNDÁRIO



A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, através do «Meu Bairro, Minha Rua», vai dar início a um conjunto de ações de sensibilização com alunos, pais, educadores e comunidade escolar (pessoal docente e não docente) sobre o impacto dos ecrãs na saúde e na educação, nomeadamente telemóveis, redes sociais, jogos e ecrãs interativos no geral. O projeto «Crescer Curioso» será desenvolvido pela Mirabilis, uma associação sem fins lucrativos, e será implementado em várias escolas do 1.º, 2.º e 3.º ciclos e do ensino secundário do concelho. A pedagogia e apresentação que estão na base do conceito deste projeto é a metodologia Montessori (aliada à base científica da equipa médica e de neurociência Mirabilis).

Com o «Crescer Curioso» pretende-se informar, de forma clara e precisa, sobre o impacto dos ecrãs no cérebro, na saúde e na educação; promover o diálogo e levar a tomadas de decisão conscientes, tanto na escola como em casa; incrementar bons hábitos na utilização dos ecrãs, em todos os grupos, gerando confiança entre crianças e adultos, através da liderança pelo exemplo (pais e professores com a mesma conduta que é sugerida às crianças); A equipa do «Meu Bairro, Minha Rua» tem procurado promover o desenvolvimento de iniciativas que fomentem o envolvimento ativo das comunidades locais, a promoção de hábitos saudáveis e a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos. Neste contexto, a inclusão de um estudo e sensibilização sobre os efeitos da dependência dos ecrãs apresenta-se como uma mais-valia para os objetivos do programa. Com o «Crescer Curioso» pretende-se informar, de forma clara e precisa.

Papel do pai na amamentação e saúde mental no pós-parto em debate

A Mamãs Sem Dúvidas, uma plataforma online criada pela BebéVida para orientar futuras famílias, e o Lusíadas Knowledge Center vão organizar no próximo dia 18 de março, entre as 21h00 e as 22h30, o evento online "EGO – Especial Grávida", uma iniciativa destinada a casais que aguardam a chegada do seu bebé. Realizado pela primeira vez em formato digital e conduzido por especialistas da área da saúde, o evento tem como objetivo oferecer conteúdos valiosos aos futuros pais sobre temas cruciais relacionados com a saúde infantil e a saúde mental dos casais num período desafiante como o pós-parto. Pelas 21h00, Cláudia Boticas, especialista em saúde materna e infantil vai discutir o papel do pai na amamentação, salientando a importância do envolvimento paterno e esclarecendo dúvidas através de dicas úteis.

Entre as 21h30 e as 21h45, a equipa do Lusíadas Knowledge Center vai explorar os temas das mudanças no casal e do impacto na saúde mental. Neste momento da sessão, e tal como o mote indica, serão discutidos os desafios que os casais enfrentam durante a gravidez e após o nascimento do bebé, com foco nas mudanças emocionais e psicológicas e nas suas consequências na saúde mental dos recém-papás. Além do conteúdo informativo, os casais que se inscreverem e participarem têm a oportunidade de ganhar um cabaz especialmente pensado para as famílias, que inclui uma mala de maternidade, um projetor musical da Chicco, uma almofada de amamentação e um conjunto Travel da Uriage. No dia 18 de março, entre as 21h00 e as 22h30, o evento online "EGO – Especial Grávida", uma iniciativa destinada a casais que aguardam a chegada do seu bebé. Realizado pela primeira vez em formato digital.



DIÁLOGO ERRANTE



O Dia Mundial do Teatro celebra-se, desde 1962, no dia 27 de março, numa iniciativa do Instituto Internacional do Teatro (UNESCO), com o objetivo de destacar a importância do teatro na história e cultura da humanidade. «A suspeita de que algo podia estar em xeque, no tabuleiro de xadrez da existência, perigando a ordem estabelecida das causas do Absoluto e da Eternidade, constituiu motivo mais que suficiente para que uma entidade em representação de reino de elevação espiritual, ordenasse a um mensageiro fiel que descesse ao nível do concreto, visando elaborar relatório relativo ao tipo de movimentações decorrentes do diálogo errante mais atualizado e averiguasse a tendência de evolução dos tempos. No terreno, moviam-se cinco peões, com diferentes leituras daquilo que estava em jogo: Uma criatura vestida de branco, em obediência cega ao status quo estabelecido, confiando cegamente nas suas diretrizes.

Duas criaturas cinzentas, caracterizadas por ausência de protagonismo, representando a resultante das circunstâncias cromáticas e metafóricas da junção do preto e do branco.

Uma criatura vestida de preto, sendo o reflexo do fado negro, da sorte madrasta, com marcas profundas no corpo e na alma, evidenciando postura sábia, alicerçada na experiência de vida.

Uma criatura transparente, a nascer p'ra vida, potencialmente aberta a assimilar os ensinamentos dos restantes intervenientes do diálogo, tendo em mente ser feliz e assumindo a inquietação errante como método para levar propósitos de luz às problemáticas da obscuridade…»

Octávio Alves, 2024

Conversas com Barriguinhas chega a Vila Nova de Gaia

A maternidade é uma fase de grandes mudanças, dúvidas e aprendizagens, e para apoiar as famílias nesta jornada, a iniciativa "Conversa com Barriguinhas" promove mais uma sessão informativa, desta vez em Vila Nova de Gaia. O evento terá lugar no próximo dia 13 de março, às 18h00, na Mother Care, e contará com a participação de Carmen Pacheco, enfermeira especialista em saúde materna e obstetrícia, e Sofia Figueiredo, conselheira em células estaminais da Crioestaminal.

A sessão terá como tema central a preparação da família para a chegada do bebé, abordando diversas questões essenciais para os futuros pais, desde cuidados pré-natais até ao pós-parto.

Uma iniciativa de apoio à parentalidade

A "Conversa com Barriguinhas" é uma iniciativa de âmbito nacional que reúne especialistas em saúde materna e parceiros do setor para oferecer informações e esclarecer dúvidas sobre gravidez, parto e cuidados com

Durante a palestra, a enfermeira Carmen Pacheco irá partilhar a sua experiência e conhecimentos sobre cuidados pré e pós-parto, amamentação, recuperação da mãe e primeiros cuidados com o bebé. Já Sofia Figueiredo, da Crioestaminal, irá abordar a importância das células estaminais e os benefícios da sua criopreservação, uma opção que pode fazer a diferença na saúde futura do bebé.

Importância da informação para os futuros pais

A chegada de um bebé traz consigo um misto de emoções e desafios, tornando fundamental que os futuros pais tenham acesso a informação de qualidade e orientação profissional. A "Conversa com Barriguinhas" pretende ser um espaço de esclarecimento e apoio, ajudando as famílias a sentirem-se mais seguras e preparadas para este novo capítulo das suas vidas. Além do conteúdo informativo, o evento proporciona um momento de partilha entre os participantes, permitindo que futuros pais troquem experiências e esclareçam dúvidas com os especialistas presentes. A participação na sessão é gratuita, mas as vagas são limitadas. Os interessados devem inscrever-se antecipadamente através do site da "Conversa com Barriguinhas" para garantir o seu lugar.Esta palestra surge como uma oportunidade única para adquirir conhecimentos fundamentais sobre a maternidade e parentalidade, contando com a experiência de profissionais qualificados. A Mother Care de Vila Nova de Gaia será, assim, o ponto de encontro para todos os futuros pais que desejam preparar-se melhor para a chegada do seu bebé. Durante a palestra, a enfermeira Carmen Pacheco irá partilhar a sua experiência e conhecimentos sobre cuidados pré e pós-parto, amamentação, recuperação da mãe e primeiros cuidados com o bebé. Já Sofia Figueiredo, da Crioestaminal, irá abordar a importância das células estaminais e os benefícios da sua criopreservação, uma opção que pode fazer a diferença na saúde futura do bebé.



DEFINIR A OBESIDADE PELO PESO OU PELO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL É SIMPLIFICAR ESTA DOENÇA

Março foi o mês escolhido para se falar de obesidade. Uma doença reconhecida como crónica, complexa, com múltiplas causas e por isso com necessidade de intervenções terapêuticas multidisciplinares em todos os níveis de cuidados de saúde. Esta doença metabólica é responsável por várias complicações, e está associada a inúmeras doenças como sejam a asma, a apneia do sono, a patologia degenerativa osteoarticular, algumas doenças de pele, a doença de refluxo gastroesofágico, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e cancro. As pessoas obesas ou com excesso de peso correm um maior risco de desenvolver cancro do intestino (cólon e reto), rim, esófago, pâncreas e vesícula, cancro da mama na mulher após a menopausa, cancro do útero (endométrio) e dos ovários. Todas estas consequências resultam do excesso de tecido adiposo, e em particular da gordura visceral, e por isso definir a obesidade apenas pelo peso ou pelo índice de massa corporal é simplificar esta condição clínica. Também definir como objetivo de tratamento da Obesidade atingir o peso perfeito ou ideal, é minimizar a doença. Reduzir o excesso e a acumulação de gordura, e com isso melhorar a saúde e a qualidade de vida do doente, deve ser o alvo a atingir. As opções terapêuticas atualmente disponíveis são cirúrgicas e farmacológicas.



A MISÉRIA NO CENTRO DE VALADARES

É em Valadares, bem no centro da freguesia. Ao lado da Farmácia Central, uns metros abaixo do mesmo lado. Uma idosa e uma pessoa do sexo masculino de meia idade (com alguma deficiência) vivem na maior das misérias. Ambos são bem conhecidos de parte da população. O cenário do interior da casa é indiscritível, difícil de imaginar. A ausência total de salubridade é do terceiro mundo…não existem palavras, falta agora saber se a alimentação é suficiente e adequada. É a miséria escondida. Daqueles que não tem voz. Um casal que me abordou está a fazer chegar este caso às instâncias devidas. Nós, Valorizar vencer Valadares, vamos fazer o mesmo, porque afinal é o mínimo que nos podem exigir.

Diabetes e doença renal

Mónica Reis – Coordenadora do Núcleo de Estudos da Diabetes Mellitus da SPMI

A Diabetes é uma doença crónica que atinge milhares de pessoas. Estima-se que existam cerca de 537 milhões de pessoas com Diabetes no mundo, segundo a Federação Internacional da Diabetes (IDF) e em Portugal, os últimos dados, apontam para 14.1% da população portuguesa com Diabetes, o que representa cerca de 1.1 milhão de portugueses.

A problemática da Diabetes não se resumo ao facto da pessoa com Diabetes ter uma alteração da glicemia mas sim das consequências desta alteração metabólica e de todas as lesões nos diferentes órgãos e sistemas que a hiperglicemia induz.

A hiperglicemia causa alterações nos vasos sanguíneos que conduzem a lesões micro e macrovasculares extensas que são responsáveis pelas principais complicações associadas à Diabetes tais como retinopatia, neuropatia, nefropatia e ainda pelo aumento da incidência de Enfarte Agudo do Miocárdio e Acidente Vascular Cerebral.

A propósito do Dia Mundial do Rim, a 10 de março, debruçamo-nos um pouco sobre a Doença Renal Crónica (DRC) associada à Diabetes ou Nefropatia Diabética.

A Diabetes é uma das principais causas de Doença Renal Crónica, sendo que 30 a 40% da população diabética tem DRC de acordo com dados da IDF. O que para Portugal representa cerca de 385 mil pessoas com Nefropatia Diabética. Segundo a IDF, entre 1990 e 2017 verificou-se um aumento de 74% nos novos casos de DRC associada à Diabetes tipo II.

A prevalência da Nefropatia Diabética aumenta com a idade, com o tempo de duração da Diabetes bem como com o inadequado controle metabólico.

A lesão renal resulta diretamente da hiperglicemia bem como de outras condições associadas à Diabetes como Hipertensão arterial, Dislipidemia ou Tabagismo que exacerbam o declínio da função renal. As pessoas com DRC tem maior risco de doenças cardiovasculares e morte.

Clinicamente a doença manifesta-se por um cansaço de agravamento progressivo, falta de apetite, náuseas ou vómitos, aumento da frequência urinária, sangue na urina, edema periférico e peri-ocular, alteração da tensão arterial e hálito cetónico, já numa fase mais avançada. A primeira manifestação é a perda de albumina na urina. O diagnóstico deve ser realizado o mais precocemente possível por forma a prevenir o avanço da doença e a reduzir a gravidade da mesma. O diagnóstico é baseado no valor da creatinina sérica e da relação albumina/creatinina (RAC) na urina. A ecografia renal permite avaliar a estrutura do rim que também é afetada pela DRC pelo que também tem um papel diagnóstico.

A DRC divide-se em 5 estadios de gravidade sendo que o estádio terminal carece de substituição da função do rim por diálise ou por transplante de órgão, com custo económicos, sociais e familiares para os doentes e para a comunidade em geral, muito elevados.



MERCADONA FATURA 38.835 MILHÕES, MAIS 9%, E CRIA MAIS DE 6.000 POSTOS DE TRABALHO EM 2024

A Mercadona, empresa de supermercados, aumentou em 2024 as suas vendas consolidadas em 9%, até aos 38.835 milhões de euros. Deste total, 37.057 milhões correspondem à faturação de Espanha e os restantes 1.778 à de Portugal, onde a Mercadona conta com 60 lojas do total de 1.674 que faziam parte da rede de supermercados da empresa ao fecho de 2024.Este aumento da faturação foi possível devido ao trabalho realizado pelo departamento de Compras e Prescrição, juntamente com os fornecedores e interfornecedores especialistas. Graças a esta colaboração, foi possível fazer uma redução no preço de milhares de produtos, em Portugal e Espanha, o que representou uma poupança de 650 M€ para os "Chefes" (clientes), continuando a oferecer um carrinho de compras com uma qualidade efetiva ao preço mais económico do mercado, bem como uma experiência de compra com um sortido eficaz, fazendo com que a cada dia mais clientes escolham a empresa como a melhor opção. Em 2024, a Mercadona criou mais de 6.000 novos postos de trabalho estáveis e de qualidade, 1.700 em Portugal e 4.300 em Espanha, tendo alcançado em cada país uma equipa de 7.000 e 103.000 pessoas, respetivamente. Para reconhecer o esforço, compromisso e exemplo de uma equipa de alto desempenho que nunca se põe limites, a Mercadona aumentou o salário em 8,5M



6.ª PRESIDÊNCIA ABERTA RELATIVA À UNIÃO DAS FREGUESIAS DE SANTA MARINHA E SÃO PEDRO DA AFURADA

Na próxima quarta-feira, dia 12 de março, pelas 21h00, a Escola Básica Dr. Costa Matos será palco da 6.ª Presidência Aberta, uma iniciativa que tem como objetivo promover a proximidade entre o executivo municipal e a população. Desta vez, a sessão será dedicada à União das Freguesias de Santa Marinha e São Pedro da Afurada, proporcionando um espaço de diálogo e esclarecimento sobre as principais questões que afetam a comunidade local. As Presidências Abertas são um modelo de governação participativa que visa aproximar os cidadãos das decisões políticas e administrativas, permitindo que os munícipes possam expor preocupações e obter esclarecimentos diretos sobre os projetos e investimentos previstos para a freguesia.

Todos os caminhos vão dar ao Pavilhão Municipal de Coimbrões



Este domingo, dia 9 de março de 2025, pelas 16h30, o Pavilhão Municipal de Coimbrões será palco de um duelo eletrizante da 1.ª Divisão do Campeonato Nacional de Basquetebol Feminino. O Sporting Clube de Coimbrões recebe o Sporting Clube de Portugal num jogo crucial da fase de promoção, que promete emoção até ao último segundo.

Com as duas equipas a lutarem pelo acesso à Liga Betclic Feminina, máxima competição do basquetebol português, a partida assume uma importância estratégica para ambas as formações. O Sporting CP chega a este encontro com um percurso sólido e uma equipa recheada de talento, enquanto o Sporting Clube de Coimbrões, a jogar em casa e com o apoio fervoroso do seu público, pretende impor o seu ritmo e conquistar uma vitória essencial para as suas aspirações. A equipa de Coimbrões tem demonstrado um basquetebol consistente ao longo da temporada, com um plantel coeso e equilibrado. A defesa organizada e o ataque dinâmico são algumas das características que têm sido a base do sucesso da equipa até ao momento. Já o Sporting CP, com um plantel experiente e uma forte rotação de jogadoras, promete impor dificuldades à formação da casa, tornando este confronto um verdadeiro teste de resiliência e estratégia. O técnico do Sporting Clube de Coimbrões reforçou a importância do fator casa e do apoio dos adeptos nesta fase determinante do campeonato. "Sabemos que temos um adversário muito forte pela frente, mas contamos com a nossa determinação e com o apoio dos nossos adeptos para fazer a diferença. Este jogo é decisivo para as nossas ambições e vamos entrar em campo para dar tudo", afirmou.

Por sua vez, a equipa leonina encara o jogo com a responsabilidade de manter o seu estatuto de candidata à promoção. "O nosso foco é total. Sabemos que jogar em Coimbrões é sempre difícil, mas estamos preparadas para o desafio. Queremos continuar a nossa caminhada e dar o nosso melhor para alcançar o objetivo", destacou uma das jogadoras do Sporting CP. A fase de promoção do Campeonato Nacional de Basquetebol Feminino é um momento de alta intensidade competitiva, onde cada ponto pode fazer a diferença.

Com a qualidade técnica e tática das equipas em jogo, o encontro deste domingo promete ser um espetáculo de basquetebol, repleto de grandes jogadas e emoções fortes.

Os bilhetes para o jogo estão disponíveis na bilheteira do Pavilhão Municipal de Coimbrões, e a organização espera casa cheia para apoiar a equipa da casa nesta fase decisiva. Para os adeptos que não puderem comparecer presencialmente, a partida será transmitida online nas plataformas do clube.

O apito inicial está marcado para as 16h30, e com duas equipas de qualidade em campo, a promessa é de um grande espetáculo de basquetebol. O Sporting Clube de Coimbrões e o Sporting Clube de Portugal entram em quadra com um único objetivo: a vitória que os aproxime do sonho da subida à Liga Betclic Feminina. Com as duas equipas a lutarem pelo acesso à Liga Betclic Feminina, máxima competição do basquetebol português, a partida assume uma importância estratégica para ambas as formações. O Sporting CP chega a este encontro com um percurso sólido e uma equipa recheada de talento.

Equipa feminina do CH Carvalhos nos quartos da Taça de Portugal

A equipa feminina do Clube de Hóquei dos Carvalhos garantiu, no passado dia 28 de fevereiro, a passagem aos quartos-de-final da Taça de Portugal de hóquei em patins, após uma vitória emocionante sobre o Infante Sagres nas grandes penalidades. Num jogo equilibrado e disputado até ao último minuto, as jogadoras orientadas por Duarte Bandeira demonstraram determinação e espírito de equipa, conseguindo a qualificação para a próxima fase da competição.

O próximo desafio da equipa carvalhense será frente ao Stuart Massamá, formação que milita na primeira divisão (Zona Sul) e que promete ser um adversário de grande exigência. O encontro está agendado para o dia 15 de março, às 18h00, no Pavilhão Professor João Campelo, em Queluz. Com a Taça de Portugal a entrar numa fase decisiva, ambas as equipas irão procurar garantir um lugar nas meias-finais, o que antecipa uma partida de elevada intensidade e emoção. A vitória contra o Infante Sagres refletiu o crescimento e a resiliência da equipa do CH Carvalhos, que se tem afirmado como um conjunto competitivo no panorama do hóquei feminino. O jogo dos oitavos-de-final foi marcado pelo equilíbrio entre as duas formações, terminando empatado no tempo regulamentar e prolongamento, obrigando à decisão através das grandes penalidades. A equipa carvalhense mostrou frieza e eficácia na hora decisiva.



Tanta maravilha para Sara Duarte e Daniel Moreira no XI Cidade do Porto 2025



O XI Torneio de Natação Adaptada Cidade do Porto 2025, realizado nos dias 8 e 9 de março nas Piscinas Municipais de Campanhã, voltou a afirmar-se como uma das importantes competições de natação adaptada em Portugal. Organizado pela Associação de Natação do Norte de Portugal, o torneio reuniu um total de 164 nadadores, representando 19 clubes, num fim de semana repleto de dedicação, superação e conquistas. A competição, que se tem consolidado no calendário da natação adaptada, destacou não apenas o espírito desportivo dos atletas, mas também a capacidade de ultrapassar desafios, reforçando o papel inclusivo do desporto. Entre os participantes, a equipa AP Vila D'Este/Águas de Gaia teve uma prestação notável, arrecadando medalhas e estabelecendo novos recordes pessoais. Na categoria S-21, uma das atletas em maior destaque foi Sara Isabel Duarte, que voltou a comprovar o seu talento e consistência ao longo das quatro provas em que competiu. Sara conquistou quatro medalhas de prata, mostrando evolução e um grande nível competitivo.

O seu desempenho foi especialmente notável na prova dos 50 metros Bruços, onde conseguiu superar o seu melhor tempo registado no Campeonato Nacional de 2023. Nos 100 metros Bruços, a nadadora estabeleceu um novo recorde pessoal, melhorando significativamente em relação ao Campeonato Regional de 2019.

Além disso, a atleta destacou-se nos 200 metros Bruços, completando a prova em 5:22.82, e nos 50 metros Livres, terminando com 53.33 segundos. Nestas provas, Sara Duarte apenas foi superada pela atual recordista nacional, Matilde Lúcia Gaspar, do APC Coimbra.

Os resultados alcançados confirmam a sua posição de melhor nadadora regional na especialidade de Bruços, consolidando o seu nome entre as grandes promessas da natação adaptada em Portugal.

Daniel Moreira em ascensão com ouro e recordes pessoais Outro grande destaque da AP Vila D'Este/Águas de Gaia foi Daniel Filipe Moreira, que brilhou no torneio ao alcançar resultados expressivos e a sua melhor performance até ao momento. Daniel subiu ao lugar mais alto do pódio nos 200 metros Livres, conquistando a medalha de ouro e melhorando o seu tempo em 6 segundos, superando a marca que havia registado no Torneio de Natal de Coimbra 2024. Além disso, o atleta garantiu a prata nos 800 metros Livres, conseguindo um feito impressionante ao reduzir um minuto ao tempo que tinha estabelecido no Torneio Cidade do Porto 2018. Nos 100 metros Mariposa, Daniel completou a prova em 1:57.64, assegurando mais uma medalha de prata. O mesmo feito repetiu-se nos 100 metros Livres, onde voltou a demonstrar evolução e consistência.

A sua participação reforça o crescimento da sua carreira e o compromisso com a melhoria contínua, colocando-se como uma referência na sua especialidade.

Competição reforça o crescimento da natação adaptada

O XI Torneio de Natação Adaptada Cidade do Porto não foi apenas um palco de competição, mas também um momento de afirmação da importância do desporto inclusivo e do impacto positivo que a prática desportiva tem na vida dos atletas.

Colégio de Gaia eliminado da Taça de Portugal, Almeida Garrett defronta Passos Manuel nos quartos

O último fim de semana ficou marcado pela disputa de seis dos oito jogos dos oitavos de final da Taça de Portugal de Andebol Feminino. A competição, que reúne equipas de vários escalões do andebol nacional, continua a proporcionar encontros equilibrados e de grande intensidade, com algumas surpresas pelo caminho.

Entre as equipas que participaram nesta fase, estavam duas formações do concelho de Vila Nova de Gaia: o Colégio de Gaia e o Almeida Garrett. No entanto, o destino de ambas foi distinto, com uma a seguir em frente e a outra a despedir-se da prova. O Colégio de Gaia, uma das equipas mais experientes do andebol feminino português, viajou até Braga para defrontar o ABC, numa partida que prometia ser equilibrada. A formação de gaia entrou determinada em busca do apuramento para a fase seguinte, mas encontrou pela frente um adversário aguerrido, que soube tirar partido do fator casa para conquistar a vitória. O jogo foi disputado a um ritmo intenso, com as equipas a alternarem no marcador durante a primeira parte. O ABC conseguiu chegar ao intervalo com uma ligeira vantagem, obrigando o Colégio de Gaia a correr atrás do resultado na segunda metade do encontro. Apesar da entrega e da luta da equipa visitante, a formação bracarense demonstrou maior eficácia nos momentos decisivos, acabando por vencer por 27-23. Com este resultado, o Colégio de Gaia despede-se da Taça de Portugal, focando-se agora nos desafios que se seguem no campeonato.



Alexandra Fernandes com excelentes resultados no passado fim-de-semana



No passado fim de semana, 7 e 8 de março, decorreu em Ansião o Campeonato Nacional de Trail Ultra Endurance, uma das provas mais desafiantes do calendário nacional de trail running. Organizada pelos Ansibikers, a competição contou com a participação dos melhores atletas da modalidade, que enfrentaram um percurso de 116 km pelas exigentes paisagens das Terras de Ansião Ultra Trail.

Entre os grandes destaques da prova, a atleta Alexandra Fernandes, natural de Vila Nova de Gaia, brilhou ao sagrar-se Vice-Campeã Nacional na classificação geral feminina. Além disso, na categoria F55, conquistou o título de Campeã Nacional, reforçando a sua posição como uma das melhores atletas de resistência do país. A prova de trail ultra endurance exige dos atletas não só uma excelente preparação física, mas também uma forte resistência mental. O percurso, com um total de 116 km, atravessou terrenos técnicos, subidas íngremes e condições climatéricas desafiantes, tornando cada quilómetro um verdadeiro teste de resistência.

Alexandra Fernandes, que já conta com várias participações em provas de longa distância, demonstrou uma performance notável, mantendo um ritmo consistente ao longo das várias horas de corrida e superando adversidades para garantir o lugar no pódio. "Foi uma prova dura, mas muito gratificante. Conseguir o título no meu escalão e ainda ser Vice-Campeã Nacional é um orgulho enorme. A preparação para esta competição exigiu muito esforço e dedicação, e é sempre uma honra representar Gaia nestas provas de resistência", afirmou a atleta.

Um feito histórico para Gaia

O desempenho de Alexandra Fernandes reforça o crescimento e a qualidade dos atletas de trail em Vila Nova de Gaia. O município tem sido cada vez mais representado em competições nacionais e internacionais, com atletas que demonstram talento e determinação. Além de Alexandra Fernandes, o Campeonato Nacional de Trail Ultra Endurance 2025 contou com a presença de dezenas de corredores de elite, que percorreram as paisagens naturais de Ansião num dos mais difíceis desafios da modalidade. A prova, organizada pelos Ansibikers, decorreu com grande sucesso, consolidando-se como um evento de referência no panorama do trail nacional. Com este resultado, Alexandra Fernandes junta mais um título ao seu currículo e reforça o seu compromisso com o trail running. A atleta promete continuar a desafiar os seus limites e a representar Gaia nas provas mais exigentes do país.

A conquista da Vice-Campeã Nacional e o título no escalão F55 são um testemunho da sua dedicação, resistência e paixão pelo desporto. Para os amantes do trail, o exemplo de Alexandra Fernandes é uma inspiração, provando que, independentemente da idade, a determinação e a disciplina podem levar a feitos extraordinários. Entre os grandes destaques da prova, a atleta Alexandra Fernandes, natural de Vila Nova de Gaia, brilhou ao sagrar-se Vice-Campeã Nacional na classificação geral feminina. Alexandra Fernandes, que já conta com várias participações em provas de longa distância, demonstrou uma performance notável.

Dérbi próximo dos lugares de descida

Este domingo, pelas 15h30, o Estádio Manoel Marques Gomes será palco de um confronto crucial para a luta pela manutenção na Hyundai Liga Pro da AF Porto. O Sport Canidelo recebe o Vila na 26ª jornada da competição, num embate onde os três pontos podem fazer toda a diferença na tabela classificativa. As duas equipas entram em campo separadas por apenas três pontos, com os canidelenses a somarem 31 pontos e o Vila a contabilizar 28, situando-se apenas uma posição acima da zona de despromoção. O equilíbrio pontual entre as equipas reforça a importância deste encontro, que poderá definir o rumo de ambas para as jornadas finais do campeonato.

O Vila chega a este duelo motivado, depois de um resultado surpreendente na última jornada, ao vencer o Nogueirense, atual terceiro classificado, por 2-1. Os golos da formação vilanovense foram apontados por Agustín Guerra e Diogo Pêra, numa exibição segura que garantiu três pontos fundamentais na luta pela permanência. Já o Sport Canidelo saindo derrotado na deslocação ao terreno do Aliança de Gandra, com um desfecho de 3-2. Apesar do esforço da equipa orientada por José Costa, a derrota comprometeu a sua margem e aumentou a pressão para a partida deste domingo. A reta final da Hyundai Liga Pro aproxima-se e cada ponto conquistado pode ser determinante



Politicamente KOrrecto com Vanessa Fernandes



No mais recente episódio de "Conversas Entre Mulheres" (Temporada 2 - Episódio 9), a convidada foi uma das maiores atletas de alta competição que Vila Nova de Gaia já viu nascer: Vanessa Fernandes. Natural de Perosinho, a triatleta destacou-se não só no panorama desportivo nacional, mas também no cenário internacional, levando o nome de Portugal aos Jogos Olímpicos e somando impressionantes 21 vitórias no triatlo ao longo da sua carreira.

Desde cedo, o desporto fez parte da vida de Vanessa. Filha do ex-ciclista Venceslau Fernandes, o desporto sempre esteve presente no seu ADN. O seu irmão, também praticante de desporto, incentivou-a desde jovem a experimentar diferentes modalidades. Ainda na infância, o triatlo tornou-se a sua grande paixão. Aos 14 anos, Vanessa deu os primeiros passos na modalidade e, rapidamente, o seu talento foi notado. Com apenas 17 anos, já integrava o Centro de Alto Rendimento do Jamor, local onde desenvolveu a sua capacidade atlética e se preparou para os grandes desafios da sua carreira. A carreira de Vanessa Fernandes atingiu o auge quando conquistou a medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008, tornando-se a primeira mulher portuguesa a alcançar esse feito no triatlo. A atleta do Sport Lisboa e Benfica entrou para a história ao tornar-se vice-campeã olímpica e uma referência para o desporto nacional. Além disso, Vanessa detém um impressionante recorde de 21 vitórias em provas da Taça do Mundo de Triatlo, evidenciando a sua superioridade e resiliência na modalidade.

No programa, Vanessa partilhou os desafios que enfrentou para alcançar o topo. O seu percurso no Centro de Alto Rendimento do Jamor foi marcado por treinos intensos, renúncias e um compromisso inabalável com o desporto. No entanto, nem tudo foi fácil. Como em qualquer carreira desportiva, existiram momentos de superação, obstáculos físicos e psicológicos, e uma imensa dedicação para atingir o nível de excelência necessário para representar Portugal no cenário internacional. A paixão de Vanessa pelo desporto foi alimentada desde cedo pela sua família. Criada em Perosinho, cresceu num ambiente onde a prática desportiva era um estilo de vida. Filha de um dos mais emblemáticos ciclistas portugueses, Venceslau Fernandes, Vanessa esteve sempre rodeada de referências desportivas que a incentivaram a explorar o seu talento. Assim, o desporto passou a ser parte integrante da sua vida, e o triatlo revelou-se a modalidade onde poderia expressar o seu verdadeiro potencial. O percurso de Vanessa não passou despercebido, e em 2002 deu um passo crucial para a sua evolução.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

AD Carvalhos começa a Fase Final da II Divisão

A Associação Desportiva de Carvalhos concluiu a primeira fase da II Divisão Nacional de Andebol (Zona 2) no topo da tabela, garantindo o primeiro lugar com um registo impressionante de 16 vitórias em 18 jogos. A equipa orientada por João Faria demonstrou consistência, qualidade e determinação ao longo da fase regular, sofrendo apenas duas derrotas e afirmando-se como um dos principais candidatos à subida de divisão.

Com o objetivo de alcançar o principal escalão do andebol nacional, a AD Carvalhos inicia agora a Fase Final da competição, onde irá medir forças com algumas das melhores equipas da II Divisão. O primeiro desafio desta etapa decisiva será já este sábado, às 19h00, no Pavilhão da AD Carvalhos, frente ao Estrela da Amadora.

A Fase Final da II Divisão está dividida em dois grupos, sendo que o Grupo A, onde se encontra a AD Carvalhos, é composto pelas equipas que terminaram em primeiro e segundo lugar nas respetivas zonas. Além da formação carvalhense e do Estrela da Amadora, integram este grupo o Benfica B, AC Fafe, Feirense e Santana. Este formato competitivo coloca frente a frente equipas que demonstraram elevado desempenho na fase regular, tornando cada jogo uma autêntica final. O objetivo de todas as formações será garantir um lugar na Primeira Divisão, espera-se uma luta intensa até ao fim da competição. Após uma campanha extremamente positiva, a equipa de João Faria quer dar continuidade ao seu bom momento e manter a dinâmica vitoriosa na Fase Final.

