Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA
Semanal • Ano XV • Nº 204 • Março de 2026 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Avintes recebeu prova "10K Avintes" e Caminhada do Dia de Avintes
> Página 4

Informação
STCP ajusta rede com a entrada em funcionamento do BRT
> Página 5

Opinião
Redefinição de Obesidade
> Página 7

Desporto
FC Gaia vence Vasco da Gama sub-23
> Página 11

Desporto
CF Oliveira do Douro organiza Torneio de Atletismo de Pavilhão para jovens atletas
> Página 12

Politicamente Korrecto com Paulo Ramalheira Teixeira



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

Semana dos Afetos une gerações em Serzedo



No âmbito da Semana dos Afetos, a Junta de Freguesia de Serzedo promoveu um encontro intergeracional que reuniu a Academia Sénior e os alunos das escolas e jardins de infância da freguesia, num momento marcado pela partilha, alegria e proximidade entre gerações.

A iniciativa levou os seniores a visitar os estabelecimentos de ensino, onde foram recebidos pelos mais novos com entusiasmo e curiosidade. O encontro foi preenchido com momentos de dança, conversas espontâneas e a entrega de pequenos presentes artesanais, preparados nas aulas de artes da Academia Sénior. Cada lembrança simbolizou não apenas criatividade, mas também dedicação e carinho.

O ambiente vivido ao longo da atividade foi marcado por sorrisos cúmplices, abraços genuínos e uma troca de experiências que ultrapassou as diferenças de idade. Para muitos dos participantes, tratou-se de um momento especial de aprendizagem mútua, onde os mais novos tiveram oportunidade de conviver com os seniores e conhecer outras vivências, enquanto os mais velhos reviveram memórias. A Junta de Freguesia sublinha que esta iniciativa teve como principal objetivo reforçar os laços entre gerações, promovendo valores essenciais como a amizade, o respeito e a união. Ao aproximar crianças e seniores, a autarquia pretende contribuir para a construção de uma comunidade mais solidária, onde o diálogo e os afetos ocupam um lugar.



Águas de Gaia vai levar a tribunal infratores que abandonam lixo na via pública

A empresa municipal Águas de Gaia vai avançar com processos em tribunal contra várias pessoas identificadas por abandonarem resíduos na via pública. A confirmação foi feita por Joaquim Poças Martins, responsável pela entidade, que alertou para os prejuízos que estas práticas representam para o município e, consequentemente, para os próprios cidadãos.

Segundo explicou, têm sido identificados diversos casos de deposição indevida de colchões, móveis e outros tipos de lixo fora dos locais apropriados. Estas situações obrigam a intervenções adicionais por parte dos serviços de limpeza, aumentando os custos operacionais da empresa.

Joaquim Poças Martins sublinhou que estas ações acabam por ter impacto direto na fatura da água paga pelos consumidores. Isto porque a empresa tem de mobilizar recursos humanos e logísticos para realizar varreduras e recolhas extraordinárias de resíduos que são deixados de forma irregular na via pública.

"Quando alguém abandona lixo na rua, não está apenas a desrespeitar o espaço público. Está também a contribuir para o aumento dos custos do sistema, que depois acabam por refletir-se na fatura dos munícipes", explicou o responsável.

De acordo com a legislação em vigor, abandonar resíduos fora dos locais destinados para o efeito constitui uma infração ambiental e pode resultar em coimas significativas. As multas aplicáveis nestes casos variam entre os 200 euros e os 60 mil euros, dependendo da gravidade da infração e da natureza dos resíduos abandonados.O abandono de resíduos volumosos na via pública continua a ser uma prática recorrente em várias zonas do concelho de Vila Nova de Gaia. Colchões, sofás, eletrodomésticos e outros objetos de grande dimensão são frequentemente deixados junto a contentores ou em espaços públicos, muitas vezes sem qualquer solicitação de recolha.

Carla Costa vence eleições para a Comissão Política Concelhia do PSD de Vila Nova de Gaia

A lista C, liderada por Carla Costa, venceu as eleições para a Comissão Política Concelhia do PSD de Vila Nova de Gaia. A candidatura encabeçada pela também vereadora foi a mais votada pelos militantes social-democratas no ato eleitoral realizado recentemente.

A lista de Carla Costa obteve um total de 430 votos, superando a lista A, liderada por Joaquim Barbosa, que alcançou 289 votos. No processo eleitoral registaram-se ainda 13 votos em branco e 11 votos nulos.

No total, participaram 743 militantes nesta eleição interna do Partido Social Democrata, que definiu a nova liderança concelhia da estrutura partidária em Vila Nova de Gaia.

Com este resultado, Carla Costa assume agora a presidência da Comissão Política Concelhia do PSD gaiense, passando a liderar a estrutura local do partido.

A eleição marca assim uma nova fase na organização concelhia do PSD em Vila Nova de Gaia, com Carla Costa a assumir a responsabilidade de conduzir o partido no concelho e de preparar os próximos desafios políticos.A eleição marca assim uma nova fase na organização concelhia do PSD em Vila Nova de Gaia, com Carla Costa a assumir a responsabilidade de conduzir o partido no concelho e de preparar os próximos desafios políticos. A nova presidente da concelhia terá agora como missão reforçar a mobilização dos militantes, dinamizar a atividade política.

Projeto “Sopas com Afeto” leva apoio alimentar e companhia a idosos isolados em Serzedo

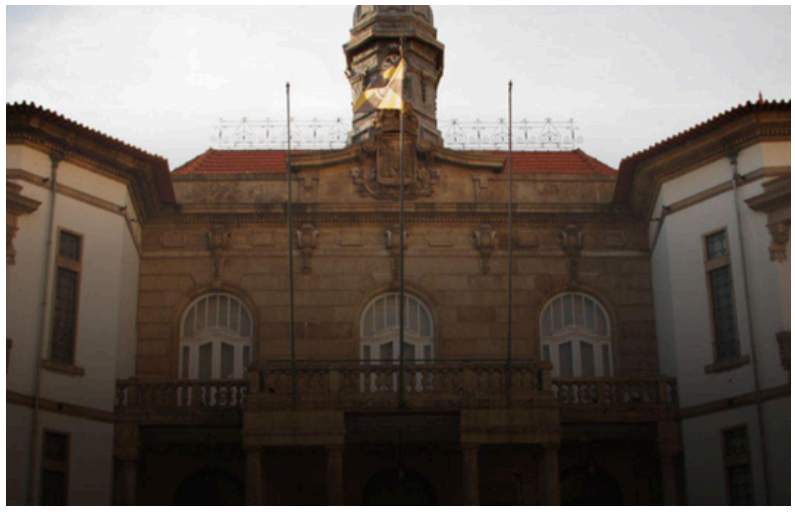
A Junta de Freguesia de Serzedo e a Escola Secundária Arquitecto Oliveira Ferreira (ESAOF) deram início ao projeto “Sopas com Afeto”, uma iniciativa de cariz social que pretende apoiar idosos isolados da freguesia, promovendo não apenas o acesso a refeições quentes, mas também momentos de atenção e proximidade.

O projeto nasceu de uma conversa informal entre a psicóloga da escola e um elemento da Junta de Freguesia. A partir dessa troca de ideias surgiu a vontade de criar uma ação conjunta que pudesse responder a algumas das necessidades identificadas na comunidade, especialmente entre a população mais envelhecida e em situação de isolamento.

Assim nasceu o “Sopas com Afeto”, uma iniciativa que alia solidariedade, educação e envolvimento comunitário. No âmbito do projeto, a Junta de Freguesia assegurou o fornecimento dos alimentos necessários à confeção das refeições, enquanto os alunos do curso de Restauração da ESAOF ficaram responsáveis pela preparação das sopas nas instalações da escola. Depois de confecionadas, as refeições foram distribuídas ao domicílio a vários idosos da freguesia que vivem em situação de isolamento. Mais do que a entrega de uma refeição quente, a iniciativa pretende também proporcionar momentos de contacto humano e atenção, fundamentais para o bem-estar.



Medidas municipais em Gaia geram debate político entre apoios sociais, investimentos e transparência



A Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia anunciou esta semana a implementação de uma nova medida de apoio ao Andante Municipal +65, dirigida a cerca de 60 mil pessoas. A iniciativa surge após a suspensão, em dezembro, do programa anterior que abrangia todos os beneficiários e que deixou milhares de utilizadores sem apoio durante mais de dois meses.

De acordo com informações avançadas, o custo estimado desta nova medida é praticamente idêntico ao do programa anteriormente em vigor. Ainda assim, a alteração tem gerado debate político, sobretudo pelo facto de o apoio ter sido interrompido temporariamente antes da apresentação da nova solução destinada aos utilizadores com mais de 65 anos.

Durante a mesma reunião do executivo municipal foi também aprovado um financiamento de 425 mil euros ao festival aéreo Air Invictus, valor ao qual acresce apoio logístico por parte da autarquia, elevando o investimento total para mais de um milhão de euros. A decisão foi alvo de críticas por parte da oposição. Os vereadores do PS recordaram que a Câmara Municipal decidiu anteriormente encerrar o festival Marés Vivas, justificando a medida com o argumento de que o apoio municipal de cerca de 300 mil euros era considerado excessivo.O investimento agora aprovado para o Air Invictus levanta questões sobre os critérios utilizados pelo executivo municipal.A decisão relacionada com o fim do Marés Vivas poderá não ter tido uma motivação estritamente financeira. Alguns elementos da oposição defendem que o encerramento do festival estaria relacionado com a intenção de libertar o espaço do Parque da Madalena.

PCP alerta para situação precária de doentes cardíacos no Norte e exige mais investimento no SNS

A Direção da Organização Regional do Porto (DORP) do PCP manifestou preocupação com a situação vivida pelos doentes cardíacos na região Norte, após terem vindo a público informações sobre uma carta subscrita por quatro hospitais da região. O documento, enviado à ministra da Saúde, denuncia o aumento das listas de espera de doentes que aguardam cirurgias cardíacas ou a implantação de válvulas aórticas.

A carta foi assinada pelos hospitais de Santo António, Vila Real, Matosinhos e Penafiel e alerta para as dificuldades enfrentadas pelos serviços de saúde na resposta às necessidades dos doentes cardíacos. Para o PCP, esta situação expõe as consequências das políticas de desinvestimento no Serviço Nacional de Saúde (SNS), que, segundo o partido, têm vindo a fragilizar a capacidade de resposta dos hospitais públicos.

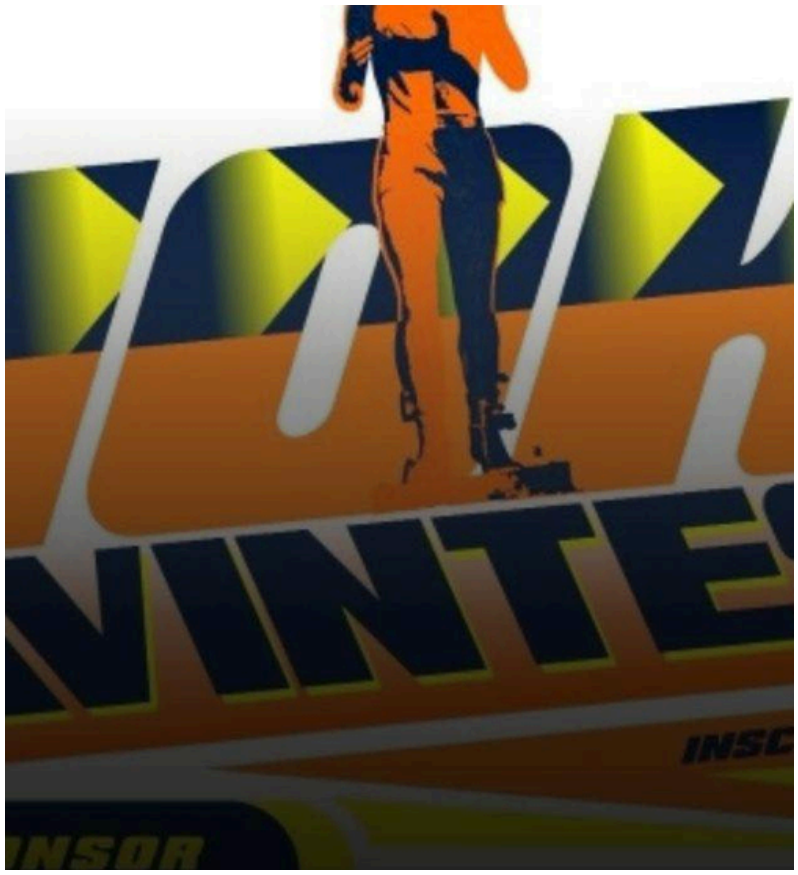
Em comunicado, a DORP do PCP considera que não é aceitável a dispersão de meios e a criação de serviços parciais em diferentes unidades hospitalares, defendendo que a resposta a este tipo de procedimentos deve assentar em estruturas sólidas e devidamente dotadas de recursos humanos e técnicos. O partido alerta ainda para o risco de se multiplicarem serviços especializados sem garantir as condições necessárias para o seu funcionamento pleno, o que pode levar à competição entre unidades de saúde pelos mesmos profissionais e à consequente fragilização dos centros já existentes.



Avintes recebeu prova "10K Avintes" e Caminhada do Dia de Avintes

As ruas de Avintes foram palco, na manhã de ontem, dia 1 de março, da prova "10K Avintes", um evento desportivo que reuniu dezenas de participantes e que foi acompanhado pela Caminhada do Dia de Avintes. A iniciativa teve início pelas 9h30 e levou atletas e caminhantes a percorrer algumas das principais ruas da localidade.

O evento incluiu duas vertentes distintas: uma corrida competitiva com a distância de 10 quilómetros e uma caminhada de cerca de 4,8 quilómetros, aberta à participação de pessoas de todas as idades. A iniciativa procurou assim conciliar a prática desportiva com um momento de convívio comunitário, incentivando estilos de vida saudáveis e a participação ativa da população. A prova principal, a "10K Avintes", atraiu atletas que procuraram testar a sua resistência e desempenho ao longo de um percurso que atravessou vários pontos da vila.



Colégio Internato dos Carvalhos promove segundas Jornadas de Ciências Sociais e Humanas

O Colégio Internato dos Carvalhos vai realizar, no próximo dia 3 de março, a segunda edição das Jornadas de Ciências Sociais e Humanas, uma iniciativa que pretende aproximar os alunos do conhecimento académico e da realidade profissional nas áreas ligadas às ciências sociais.

O evento decorrerá entre as 9h00 e as 12h00, reunindo especialistas de diferentes áreas que irão partilhar experiências, perspetivas e conhecimentos com os estudantes. A iniciativa tem como objetivo promover momentos de reflexão e aprendizagem, contribuindo para uma melhor compreensão dos desafios e oportunidades existentes no mercado de trabalho.

As jornadas assumem-se como um espaço de diálogo entre o meio académico e o contexto profissional, permitindo aos alunos conhecer de forma mais concreta as diferentes saídas profissionais associadas às áreas das ciências sociais e humanas.

Ao longo da manhã, os participantes terão a oportunidade de assistir a intervenções de profissionais convidados, que irão abordar temas ligados às suas áreas de atuação e à realidade atual das respetivas profissões. A iniciativa contará com a participação de várias entidades parceiras do Colégio Internato dos Carvalhos, reforçando a ligação entre a escola e o tecido profissional. A presença destas organizações pretende proporcionar aos alunos uma visão mais prática sobre os desafios enfrentados no mundo do trabalho. Entre os convidados confirmados encontram-se o Dr. Nelson Soares, que trará uma perspetiva ligada à comunicação e ao desenvolvimento de projetos no âmbito das ciências sociais. Estará também presente o Dr. Alberto Camarinha Pinto, representante da Ordem dos Advogados Portugueses, que abordará aspetos relacionados com a área do direito e com o exercício da profissão jurídica. A iniciativa contará ainda com a participação da Dra. Anabela Bernardes, representante da SHIADU Hotel.

STCP ajusta rede com a entrada em funcionamento do BRT

Após um período inicial de adaptação ao arranque do BRT (Bus Rapid Transit), a STCP inicia uma nova fase de reorganização da sua rede.

A partir de 9 de março, a operação será alinhada com a presença do BRT com o objetivo de reforçar a intermodalidade e garantir ligações mais rápidas e fiáveis aos passageiros.

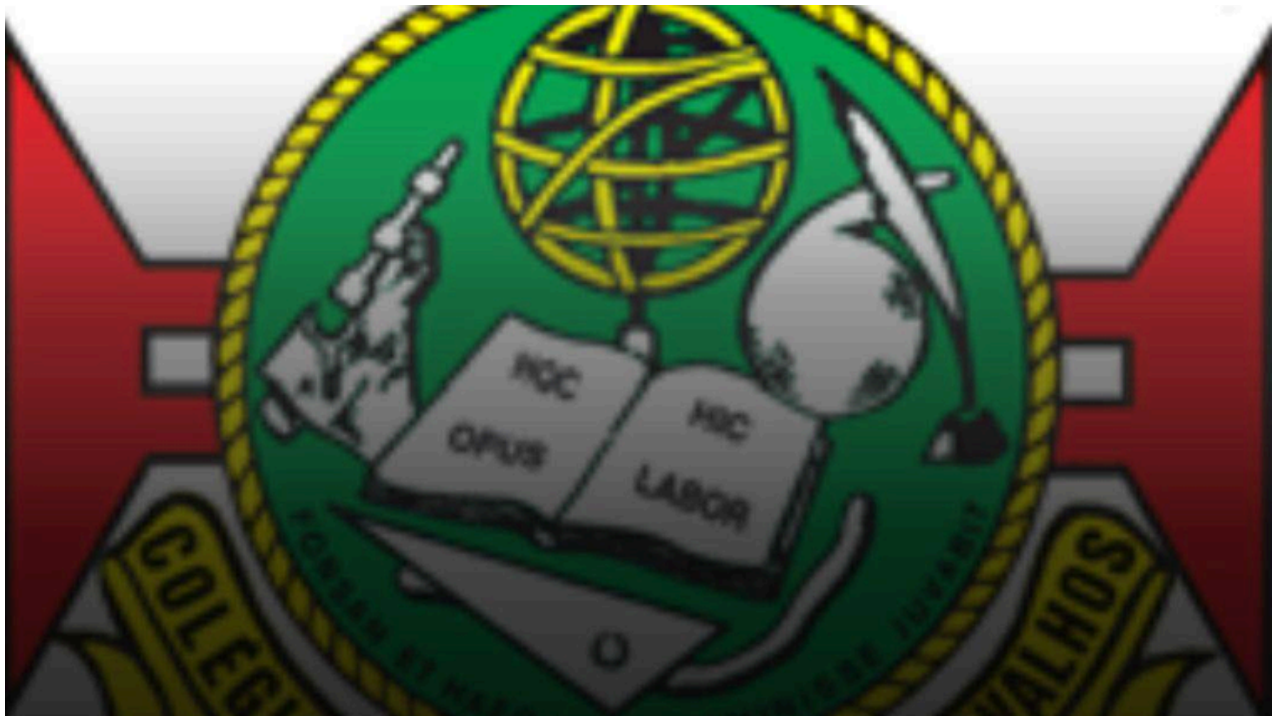
Alterações de percurso e horários

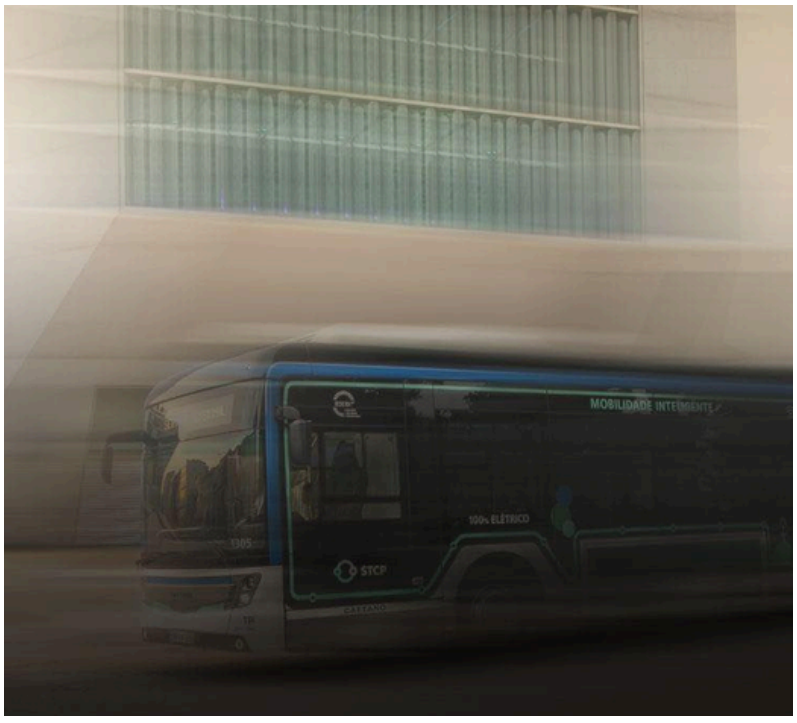
Para evitar sobreposições com o BRT e fortalecer a integração com a restante rede, serão introduzidas alterações nas seguintes linhas:

Linha 203 (Marquês – Castelo do Queijo)

A linha 203 passa a integrar o Estádio do Dragão como novo polo estratégico, assegurando uma ligação direta entre a Boavista (Casa da Música), o Marquês e o Estádio do Dragão.Mantendo a passagem pelo Marquês, a linha deixa de circular pela Rotunda da Boavista e reforça a regularidade do serviço.

Esta redefinição permite reforçar e ligar diretamente três polos intermodais: Boavista <-> Marquês <-> Estádio do Dragão. Linha 200 (Bolhão – Castelo do Queijo)A linha 200 beneficia de um reforço significativo da oferta. A frequência passa de 30 (20 em hora de ponta) para 15 minutos ao longo de todo o dia.





LIVRE promove ciclo de iniciativas no distrito do Porto para assinalar o Dia Internacional da Mulher

No âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher, o partido LIVRE vai promover, ao longo do mês de março, um conjunto de iniciativas no distrito do Porto dedicadas à reflexão sobre os direitos das mulheres e à promoção da igualdade de género. O ciclo de eventos pretende criar espaços de debate, participação e partilha de experiências sobre os desafios que ainda persistem nesta área.

As primeiras atividades estão agendadas já para este fim de semana e contarão com a presença dos deputados do LIVRE na Assembleia da República Jorge Pinto e Filipa Pinto, eleitos pelo círculo eleitoral do Porto.

A primeira iniciativa será uma mesa redonda intitulada "Igualdade por Cumprir: Mulheres, Direitos e Futuro", que terá lugar no próximo dia 7 de março, pelas 15h30, no Salão Nobre da Junta de Freguesia de Vilar do Paraíso, em Vila Nova de Gaia. A sessão contará com a participação da deputada Filipa Pinto, que irá abordar os desafios atuais relacionados com a igualdade de género, bem como as conquistas ainda necessárias para garantir uma sociedade mais justa e equilibrada. O encontro pretende promover um momento de diálogo aberto entre participantes e público, incentivando a reflexão sobre as desigualdades persistentes e sobre o caminho que ainda falta percorrer. No dia seguinte, 8 de março, data em que se celebra o Dia Internacional da Mulher, está prevista a realização de uma Oficina de Cartazes, seguida de uma Marcha comemorativa. A atividade terá início pelas 15h00, na sede do LIVRE, com posterior deslocação para a Praça dos Poveiros, no Porto. Esta iniciativa pretende reunir cidadãos e ativistas para celebrar as conquistas alcançadas.

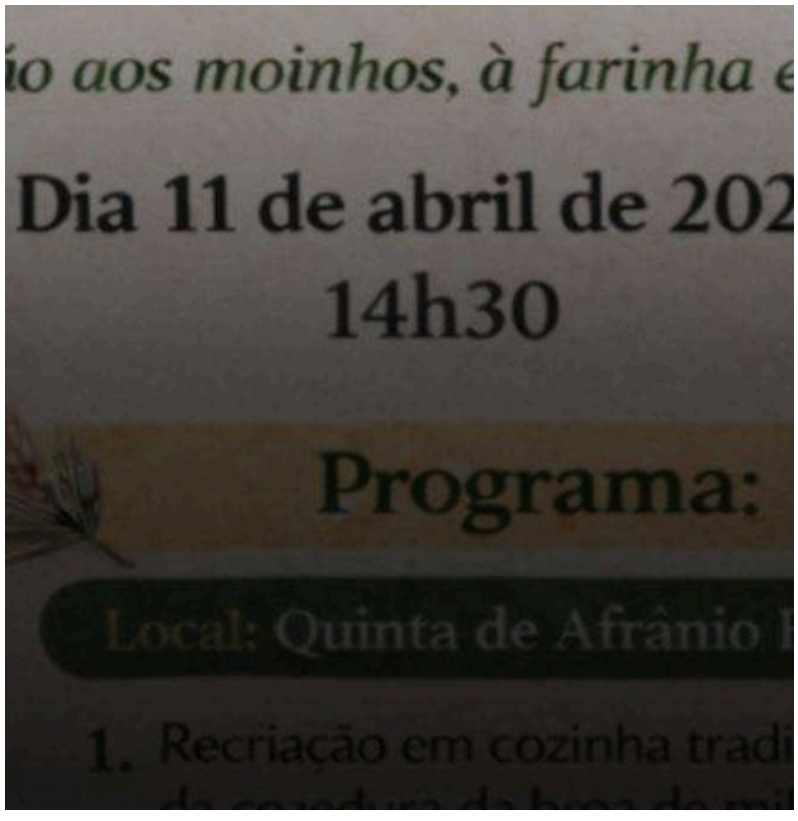


Associação PIM assinala Dia Nacional dos Moinhos com recriação tradicional em São Félix da Marinha

A Associação Património, Identidade e Memória (PIM), de São Félix da Marinha, vai assinalar o Dia Nacional dos Moinhos com a realização da iniciativa "Moinhos Abertos: Uma viagem até à broa de milho – do grão aos moinhos, à farinha e ao pão", marcada para o próximo dia 11 de abril, pelas 14h30.

O evento terá lugar nos espaços da Quinta de Afrânio Ramos e do emblemático moinho "O Bengala", localizado na Rua Combatentes do Ultramar, n.º 818. A iniciativa pretende proporcionar uma experiência cultural e pedagógica que recria, de forma fiel às tradições locais, todo o processo de produção da broa de milho, desde o grão até ao pão acabado de cozer.

Inserida nas comemorações nacionais dedicadas aos moinhos tradicionais, a atividade procura valorizar o património rural e preservar as memórias associadas a práticas ancestrais que marcaram a vida das comunidades locais durante várias gerações. Ao longo da tarde, os participantes terão a oportunidade de acompanhar as diferentes etapas.



Opinião

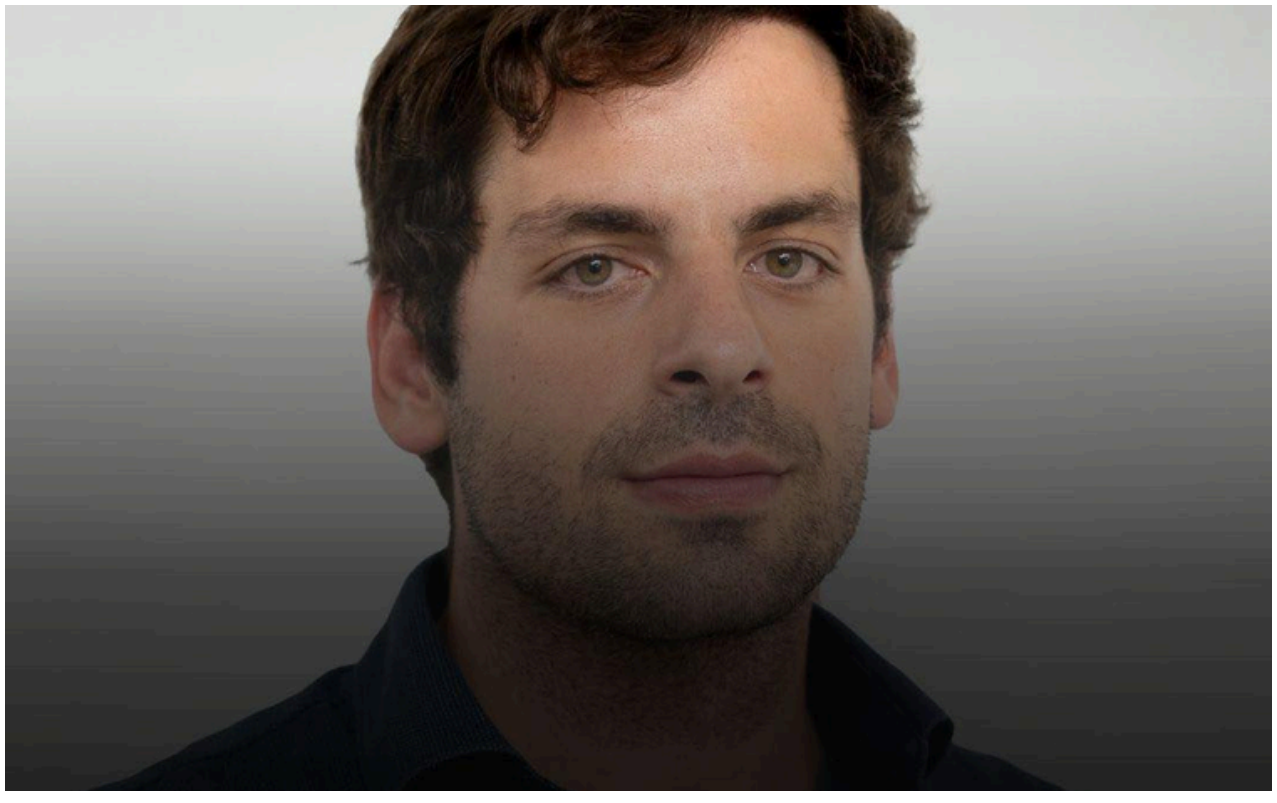
A importância do rastreio na prevenção do cancro colorretal

Março é o Mês da Prevenção do Cancro Colorretal e é o momento certo para agir. O Cancro Colorretal (CCR) continua a ser um dos cancros mais frequentes em Portugal, muitas vezes sem sintomas numa fase inicial. A boa notícia é simples e poderosa: é um cancro que pode ser prevenido e, quando detetado cedo, tem elevada probabilidade de cura.

Na maioria dos casos, o CCR desenvolve-se lentamente a partir de pólipos, pequenas lesões benignas que podem, ao longo dos anos, transformar-se em cancro. É aqui que a prevenção faz toda a diferença.

Para além de hábitos de vida saudáveis, há uma medida com impacto real e comprovado: o rastreio.

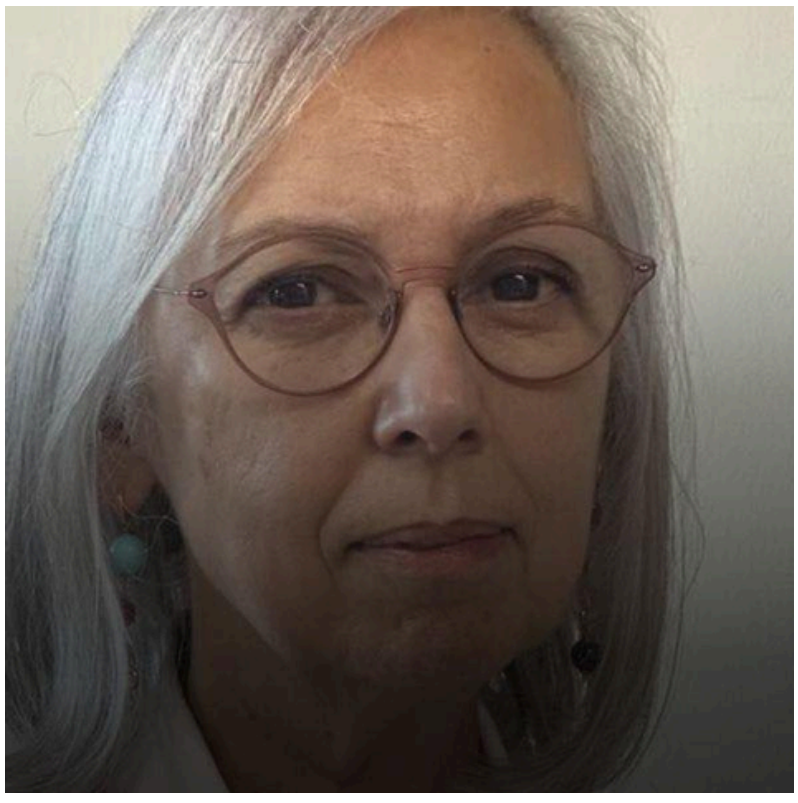
A colonoscopia é, hoje, o melhor exame de rastreio do Cancro Colorretal. Permite observar diretamente o interior do intestino e, mais importante, tratar ao mesmo tempo. Ou seja, durante a colonoscopia é possível remover pólipos e outras lesões pré malignas antes de se transformarem em cancro. Por isso, não é apenas um exame para detetar cedo, é também um exame que previne. Atualmente, recomenda-se iniciar o rastreio a partir dos 45 anos, mesmo em pessoas sem sintomas. Em quem tem risco aumentado, como história familiar de cancro colorretal ou pólipos avançados, doenças inflamatórias intestinais ou outros fatores relevantes, o rastreio pode e deve começar mais cedo e ser ajustado de forma individual. O passo certo é simples: fale com o seu médico de família ou com o seu gastroenterologista e planeie o rastreio mais adequado. E, em qualquer idade, há sinais que não devem ser ignorados: sangue nas fezes, alteração persistente do trânsito intestinal, anemia, perda de peso involuntária, dor abdominal persistente.



Redefinição de Obesidade

Durante décadas, a obesidade foi erroneamente reduzida a uma questão de "falta de força de vontade" ou a um simples desequilíbrio entre calorias ingeridas e gastas. No entanto ao chegarmos a 2026, a ciência médica impõe uma nova narrativa: a obesidade é uma doença crónica, complexa e reincidente, ditada muito mais pela biologia e pelo ambiente do que por escolhas individuais isoladas.

Os novos conceitos sobre a doença, redefiniram a obesidade. Deixou de ser uma doença definida apenas pelo índice de massa corporal, que isoladamente perdeu o protagonismo, passando a focar-se no excesso do tecido adiposo, na avaliação da distribuição da gordura corporal e no seu impacto funcional nos diferentes órgãos. Quando o excesso de gordura corporal causa sobrecarga nos órgãos ou compromete a saúde de forma objetiva, o tratamento deve ser imediato. A compreensão dos mecanismos cerebrais e intestinais implicados na obesidade, conduziram aos avanços farmacológicos dos últimos anos, com perdas ponderais significativas.



CDU lança abaixo-assinado em defesa da mobilidade e critica serviço da rede UNIR em Gaia

A CDU anunciou o lançamento de um abaixo-assinado em defesa do direito à mobilidade, exigindo soluções urgentes para aquilo que considera ser a degradação do serviço de transporte rodoviário no concelho de Vila Nova de Gaia.
A iniciativa surge, segundo a coligação, como resposta às dificuldades que muitos utentes dizem enfrentar diariamente ao utilizar a Rede UNIR. De acordo com a CDU, após mais de um ano de funcionamento do novo modelo de transporte rodoviário na Área Metropolitana do Porto, continuam a verificar-se problemas que afetam a regularidade, a capacidade e a qualidade do serviço prestado à população.
No documento agora lançado, a coligação considera que a situação vivida nas paragens e nos autocarros reflete uma preparação insuficiente e decisões políticas que, na sua perspetiva, têm prejudicado os utilizadores do transporte público.A CDU defende que o atual cenário tem impacto direto na vida de quem depende diariamente destes serviços para se deslocar para o trabalho, para a escola ou para outras atividades essenciais.
O abaixo-assinado, que será disponibilizado em diversos pontos de recolha espalhados pelo concelho, denuncia vários problemas que, segundo a coligação, persistem no funcionamento da rede. Entre as principais críticas apontadas estão a escassez de veículos disponíveis, o recurso a material circulante considerado obsoleto e as condições de sobrelotação em alguns percursos.Para a CDU, estas situações acabam por comprometer a dignidade dos passageiros e dificultar o acesso a um serviço público que deveria garantir condições adequadas de transporte.



Homem de 21 anos detido em Vila Nova de Gaia por tráfico de droga

O Comando Territorial do Porto da Guarda Nacional Republicana, através do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) de Santo Tirso, deteve ontem, dia 3 de março, um homem de 21 anos por suspeita do crime de tráfico de estupefacientes, no concelho de Vila Nova de Gaia.
A detenção ocorreu no âmbito de uma investigação que decorria há cerca de um ano e que tinha como objetivo apurar a atividade de tráfico de droga associada ao suspeito. No seguimento das diligências policiais realizadas pelos militares da Guarda, foi possível identificar o indivíduo e reunir indícios suficientes que levaram à sua detenção.
Durante a operação, as autoridades realizaram duas buscas, uma domiciliária e outra em veículo, que permitiram apreender uma quantidade significativa de produto estupefaciente e diverso material associado à atividade criminosa. Entre o material apreendido encontram-se 41 200 doses de haxixe e 5 000 doses de cocaína, bem como 1370,35 euros em numerário. Foram ainda apreendidos diversos.



Politicamente Korrecto com Paulo Ramalheira Teixeira

a mais recente edição da rubrica Politicamente KOrreto, o convidado foi Paulo Ramalheira Teixeira, mediador de recuperação de empresas inscrito na lista oficial do IAPMEI, jurista, contabilista certificado, formador e consultor de empresas. Com um percurso profissional que passa pela auditoria na Price Waterhouse, pela área financeira da holding de Américo Amorim e pela sociedade de investimento NORGARANTE, foi também presidente da Câmara Municipal de Castelo de Paiva durante doze anos.

A conversa teve como ponto central os 25 anos da tragédia da queda da ponte de Entre-os-Rios, um acontecimento que marcou profundamente Castelo de Paiva e todo o país. Para Paulo Ramalheira Teixeira, esta é uma data que deve ser recordada não apenas como um momento de dor coletiva, mas também como um marco que exige reflexão e responsabilidade.

O antigo autarca recorda que aquela madrugada de março de 2001 permanece viva na memória de todos os que viveram de perto os acontecimentos. A queda da ponte provocou um choque profundo na comunidade e deixou marcas que ainda hoje são sentidas, tanto nas famílias das vítimas como na própria identidade do concelho.

Ao longo da conversa, destacou-se a importância de manter viva a memória deste episódio, mas também como forma de garantir que tragédias desta natureza não sejam esquecidas nem banalizadas com o passar do tempo. Para Paulo Ramalheira Teixeira, recordar é também um ato de responsabilidade cívica. Durante os anos em que liderou a Câmara Municipal de Castelo de Paiva, o desafio passou também por ajudar o concelho.



Perosinho celebra dia das coletividades de 6 a 8 de março

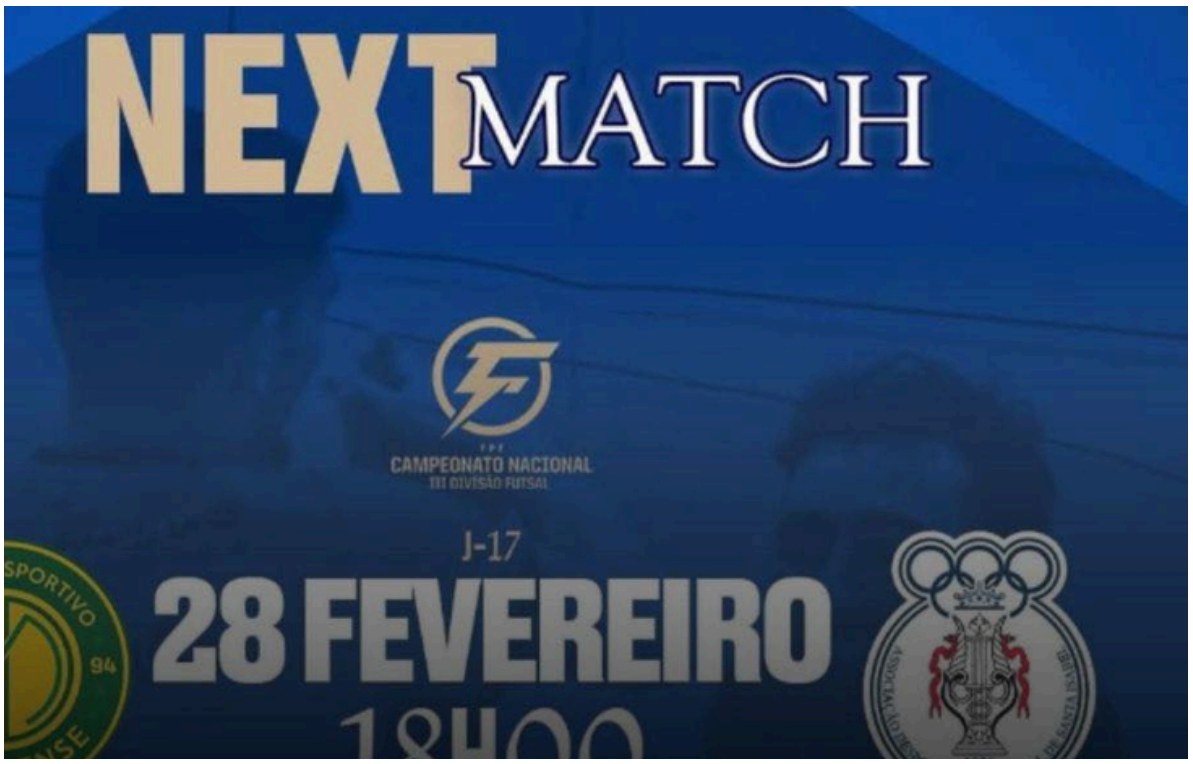
A freguesia de Perosinho prepara-se para viver três dias de animação, cultura e convívio com a celebração do "Dia das Coletividades", que decorre de 6 a 8 de março de 2026. A iniciativa reúne associações locais num programa diversificado, pensado para todas as idades.

As comemorações arrancam na sexta-feira, dia 6, às 15h00, com música fora de portas pelo Ensemble de Guitarras da EMP e Tuna de Perosinho, no Centro Social de Perosinho. À noite, pelas 21h30, realiza-se uma sessão evocativa da morte de Camilo Pessanha, na Biblioteca Pública de Perosinho, no Salão Nobre da Junta de Freguesia.

No sábado, dia 7, o programa começa às 09h45 com o hastear das bandeiras no recinto do Perosinho Cultural. Às 10h00, tem início uma caminhada organizada pelo Perosinho Trail & Running, com partida junto ao recinto. Durante a tarde, às 16h00, decorre o "Ruca no Largo da Fonte do Mouco", iniciativa da Associação Recreativa de Perosinho e da Associação de Folclore.



ADC Santa Isabel desloca-se a Macedo de Cavaleiros em duelo direto pela luta nos lugares cimeiros



A ADC Santa Isabel tem este sábado, pelas 18h00, um importante desafio na III Divisão Nacional de Futsal, deslocando-se até Macedo de Cavaleiros para defrontar o Macedense, numa partida que coloca frente a frente duas equipas que continuam a alimentar ambições na luta pelos lugares de promoção.

A formação de Vila Nova de Gaia ocupa atualmente o quinto lugar da classificação, logo atrás do Macedense, que se encontra na quarta posição, o que torna este encontro particularmente relevante para as contas do campeonato. Separadas por apenas um lugar na tabela classificativa, as duas equipas chegam a esta jornada determinadas em somar pontos e aproximar-se dos lugares que garantem acesso à subida de divisão. ADC Santa Isabel parte para esta deslocação motivada após uma vitória convincente na última jornada. A equipa gaiense recebeu e venceu o Contacto por 5-1, num encontro em que demonstrou superioridade desde cedo e conseguiu gerir a vantagem com tranquilidade. A exibição sólida permitiu à equipa somar três pontos importantes e reforçar a confiança do grupo para a fase decisiva da temporada.

Do outro lado estará um Macedense igualmente moralizado. A equipa orientada por Bruno Angélico também venceu na jornada anterior, tendo conseguido um triunfo expressivo no terreno do Leixões por 3-5. Num jogo disputado e com várias oportunidades de golo, o conjunto transmontano mostrou eficácia ofensiva e capacidade para reagir nos momentos mais exigentes da partida, garantindo assim mais três pontos fundamentais para se manter na luta pelos lugares de destaque.

Com ambos os conjuntos a atravessar um bom momento competitivo, espera-se um jogo equilibrado e intenso, onde cada detalhe poderá fazer a diferença.

CA Madalena procura regressar às vitórias frente ao GC Santo Tirso e aproximar-se do Playoff Campeão

O Clube Atlético da Madalena prepara-se para mais um desafio importante na Liga Una Seguros, com a ambição de regressar aos triunfos e manter viva a luta por um lugar no Playoff Campeão. A formação orientada por Nuno Santiago ocupa atualmente o 9.º lugar da tabela classificativa, encontrando-se a apenas uma posição dos lugares de acesso à fase decisiva da competição.

Apesar da proximidade ao objetivo, a equipa atravessa um momento menos positivo em termos de resultados. O conjunto da Madalena soma cinco jogos consecutivos sem vencer, uma série que a equipa pretende agora inverter já na próxima jornada. A oportunidade surge este sábado, dia 28, às 16h00, numa deslocação ao terreno do GC Santo Tirso. O adversário ocupa atualmente a última posição da classificação, mas a equipa gaiense sabe que não terá uma tarefa fácil. Em competições equilibradas como a Liga Una Seguros, qualquer encontro pode revelar-se exigente e decidido nos detalhes, sobretudo quando se trata de jogos em casa para equipas que procuram recuperar pontos e melhorar a sua posição na tabela. Para o CA Madalena, este encontro representa uma oportunidade importante não apenas para quebrar o ciclo de resultados menos positivos.



FC Gaia vence Vasco da Gama sub-23 e aproxima-se dos lugares de acesso à terceira fase



A equipa de basquetebol do FC Gaia conquistou uma importante vitória na passada sexta-feira ao derrotar, em casa, a formação sub-23 do Vasco da Gama por 88-69. Num encontro disputado no pavilhão gaiense, a equipa da casa mostrou superioridade ao longo da partida e conseguiu construir uma vantagem confortável, que acabou por se refletir no resultado final.

A partida ficou marcada por um ritmo intenso e por várias boas prestações individuais, com destaque para Jake Harrison, que foi a figura do encontro. O jogador do Vasco da Gama esteve em grande plano, somando 32 pontos, 12 ressaltos e uma assistência, protagonizando uma exibição de elevado nível. Apesar do desempenho do atleta adversário, a formação gaiense conseguiu manter o controlo do jogo e responder coletivamente às investidas da equipa visitante.

Do lado do FC Gaia, Pedro Lopes foi o elemento mais produtivo em termos ofensivos. O jogador terminou o encontro com 26 pontos e 3 ressaltos, assumindo sum papel determinante no ataque da equipa e contribuindo de forma decisiva para a construção da vantagem no marcador. A prestação sólida do conjunto gaiense, aliada à consistência defensiva em vários momentos do jogo, permitiu à equipa gerir a diferença pontual até ao apito final. Ao longo da partida, o FC Gaia demonstrou capacidade para controlar o ritmo de jogo e aproveitar as oportunidades criadas no ataque. A equipa conseguiu ainda impor intensidade defensiva, dificultando as ações ofensivas da formação visitante em vários períodos do encontro.

Este triunfo revela-se particularmente importante para as contas da classificação. Com os dois pontos conquistados, o FC Gaia sobe ao sétimo lugar da tabela, aproximando-se dos lugares que garantem acesso à terceira fase da competição. Neste momento, a formação gaiense encontra-se a apenas dois pontos dessa zona de qualificação, mantendo assim intactas as suas ambições para o restante percurso no campeonato.

A vitória diante da equipa sub-23 do Vasco da Gama reforça também a confiança do grupo, que procura consolidar uma sequência positiva de resultados nesta fase da temporada. A equipa tem demonstrado evolução ao longo das últimas jornadas e continua empenhada em aproximar-se dos lugares cimeiros da classificação.

O apoio dos adeptos nas partidas disputadas em casa tem sido igualmente um fator importante para o rendimento da equipa. No encontro da passada sexta-feira, o FC Gaia contou novamente com o incentivo vindo das bancadas, que ajudou a impulsionar a equipa ao longo do jogo. Na próxima jornada, a formação de Vila Nova de Gaia voltará a atuar perante o seu público, num desafio que se antevê exigente. O adversário será o Beira-Mar, atual quarto classificado da competição, que chega a este encontro após ter derrotado, na jornada anterior, a equipa sub-23 do CD Póvoa.

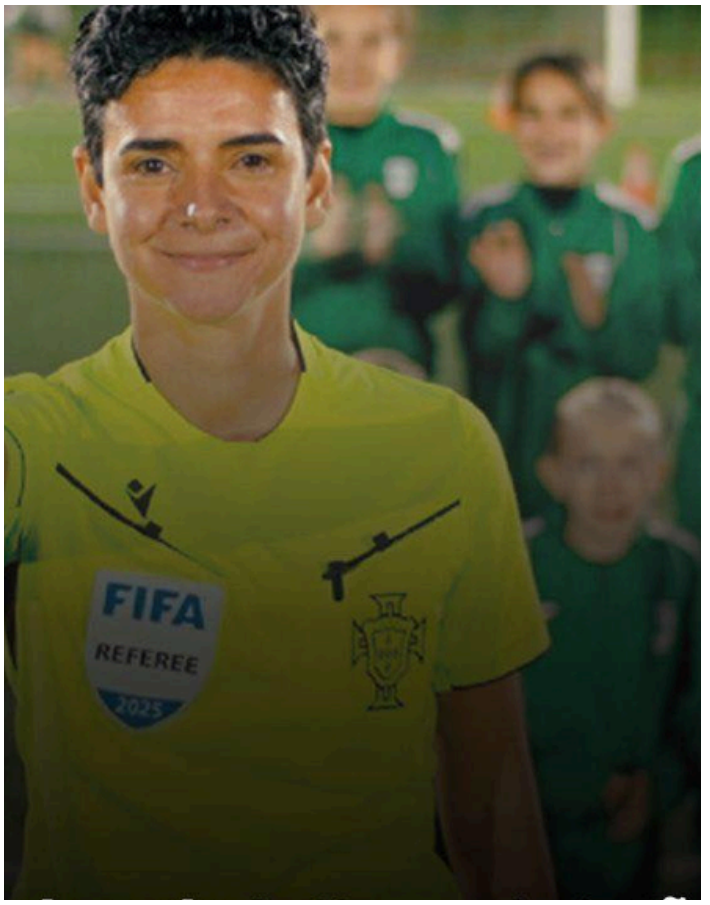
O duelo entre FC Gaia e Beira-Mar está agendado para o dia 8 de março, pelas 18h00, e poderá revelar-se determinante para as aspirações da equipa gaiense na luta pela qualificação para a terceira fase do campeonato.

IPDJ celebra 10 anos do Cartão Branco com cerimónia no Teatro Thalia

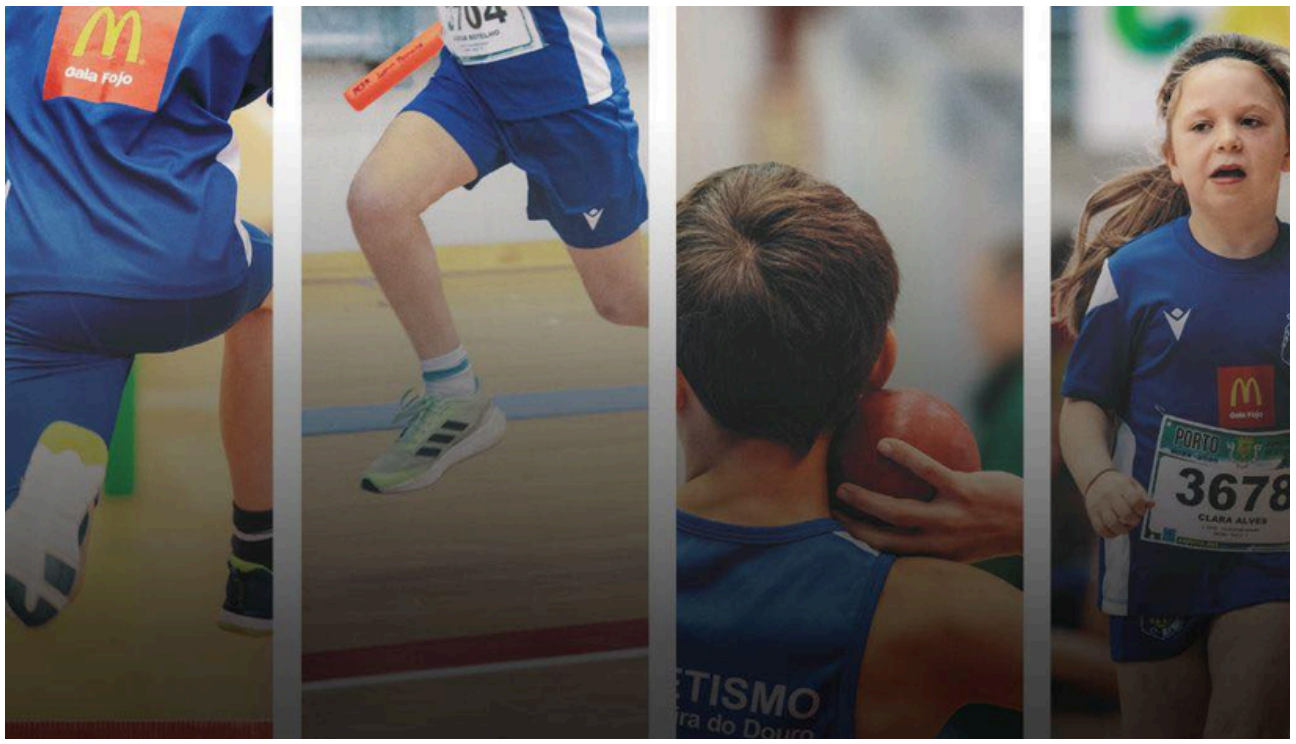
O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) assinala esta tarde, pelas 15h00, no Teatro Thalia, em Lisboa, a cerimónia comemorativa dos 10 anos do Cartão Branco, uma iniciativa que ao longo da última década se afirmou como uma referência na promoção da ética, do respeito e do fair play no desporto nacional.

Criado no âmbito do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), o Cartão Branco foi desenvolvido com o objetivo de reconhecer e valorizar gestos e comportamentos exemplares em contexto desportivo. Ao contrário de outros cartões habitualmente associados à penalização de faltas ou infrações, o Cartão Branco surge como um símbolo de reconhecimento positivo, distinguindo atitudes que refletem espírito desportivo, respeito entre atletas, treinadores, árbitros e público.

Ao longo dos últimos dez anos, a iniciativa tem sido adotada em diversas modalidades e competições, incentivando clubes, federações, escolas e entidades desportivas a promover uma cultura assente em valores como a integridade, a cooperação e a responsabilidade. O Cartão Branco.



CF Oliveira do Douro organiza Torneio de Atletismo de Pavilhão para jovens atletas



O Clube de Futebol Oliveira do Douro, através da sua secção de Atletismo, vai organizar o Torneio de Atletismo de Pavilhão, uma iniciativa desportiva dedicada à formação e participação de crianças e jovens. O evento é promovido em parceria com a Associação de Atletismo do Porto e pretende incentivar a prática desportiva entre os mais novos.

A competição terá lugar no Pavilhão Municipal de Gaia, no próximo dia 29 de março, um domingo, entre as 09h30 e as 12h00. O torneio contará com a participação de atletas dos escalões sub-10, sub-12 e sub-14, envolvendo crianças e jovens com idades compreendidas entre os 4 e os 13 anos.

A iniciativa deverá reunir cerca de 270 jovens atletas, que ao longo da manhã terão a oportunidade de participar em várias disciplinas da modalidade. Entre as provas previstas encontram-se corridas de velocidade, saltos, lançamentos e estafetas, permitindo aos participantes experimentar diferentes vertentes do atletismo num ambiente de competição saudável. Este torneio assume particular relevância no panorama do desporto juvenil, uma vez que procura não apenas estimular o espírito competitivo, mas também promover valores fundamentais associados à prática desportiva, como o respeito, o trabalho em equipa, a disciplina e a superação pessoal.

Para muitos dos participantes, a competição representa também uma oportunidade de dar os primeiros passos em contexto competitivo, num ambiente adaptado à idade e ao nível de experiência dos jovens atletas. A organização pretende assim proporcionar uma experiência positiva e motivadora, que contribua para o desenvolvimento desportivo e pessoal das crianças.

Ao mesmo tempo, eventos deste género desempenham um papel importante na promoção de estilos de vida ativos entre os mais novos, incentivando a prática regular de atividade física desde cedo. O contacto com diferentes disciplinas do atletismo permite aos jovens descobrir novas aptidões e desenvolver capacidades físicas como a coordenação, a velocidade e a resistência. O envolvimento do CF Oliveira do Douro na organização deste torneio reflete também o compromisso do clube com a formação desportiva e com o desenvolvimento do atletismo na região. A colaboração com a Associação de Atletismo do Porto garante igualmente o enquadramento técnico da prova e o cumprimento das normas competitivas da modalidade.

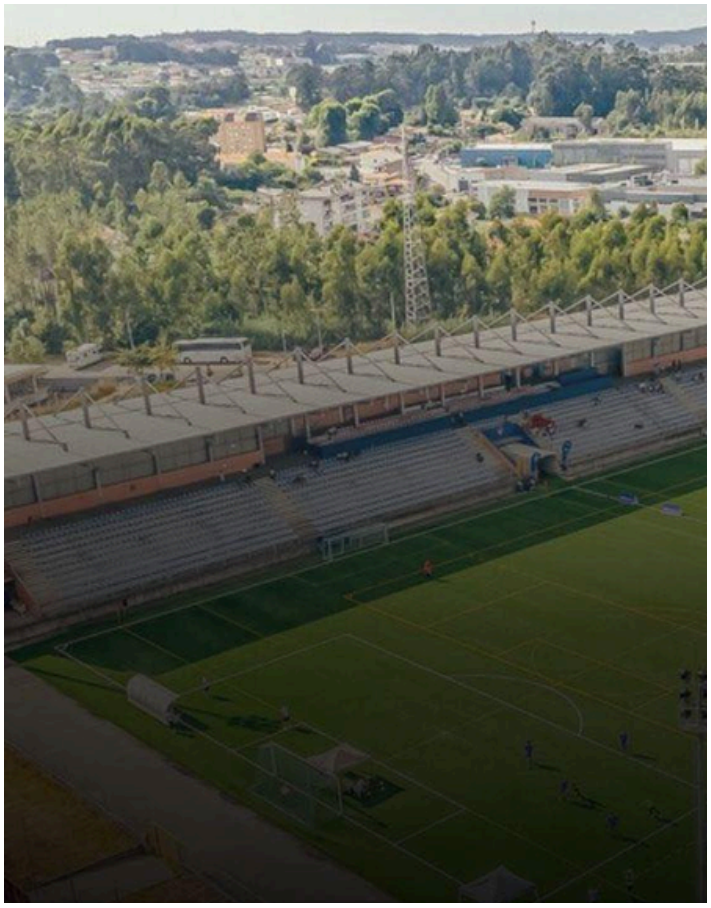
Para além da vertente desportiva, o evento promete ser também um momento de convívio entre atletas, treinadores, familiares e dirigentes, reforçando o espírito de comunidade que caracteriza o desporto jovem.

Com a participação de centenas de crianças e jovens, o Torneio de Atletismo de Pavilhão deverá transformar o Pavilhão Municipal de Gaia num espaço de grande dinamismo desportivo durante toda a manhã, celebrando o entusiasmo, a dedicação e a alegria dos mais novos na prática do atletismo. Este torneio assume particular relevância no panorama do desporto juvenil, uma vez que procura não apenas estimular o espírito competitivo.

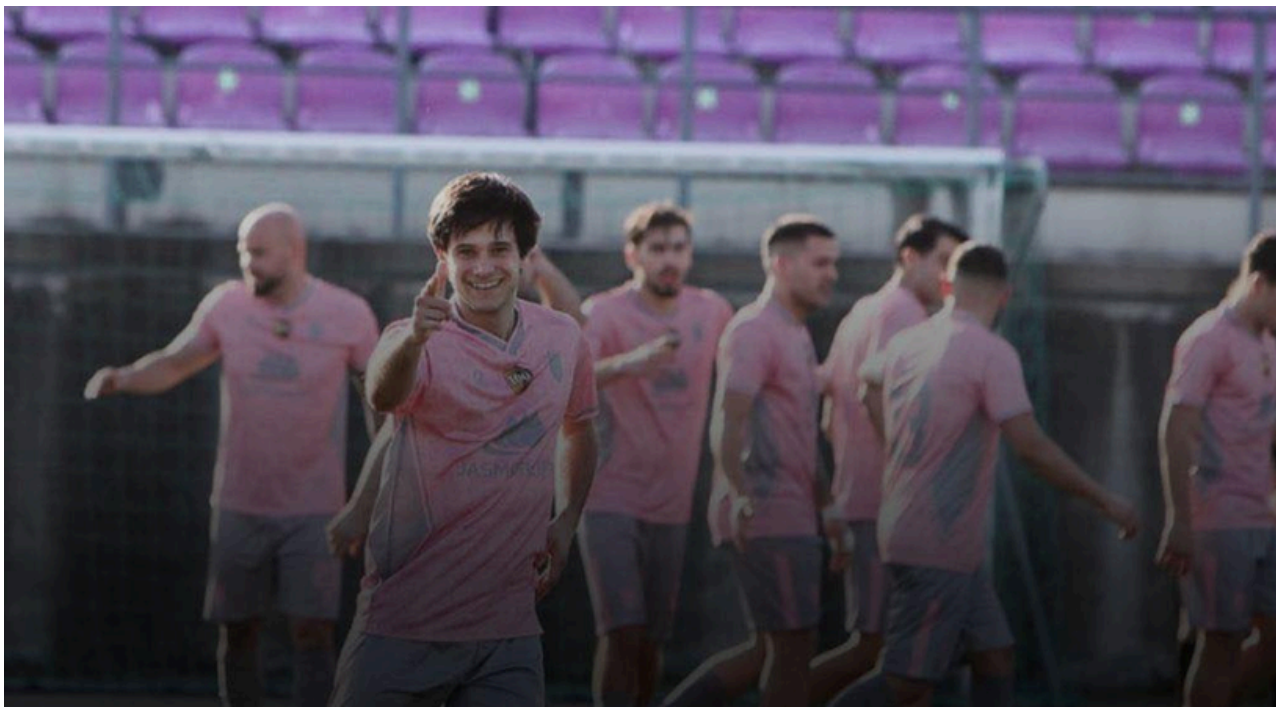
SC Coimbrões empata no terreno do Nogueirense e prolonga série invicta antes do dérbi

O SC Coimbrões empatou, no passado domingo, a uma bola frente ao Nogueirense, em partida referente à 24.ª jornada da Hyundai Liga Pro. O encontro, disputado no terreno da formação da casa, terminou com um empate 1-1, resultado que permite à equipa de Vila Nova de Gaia manter uma sequência positiva de resultados.

O único golo do SC Coimbrões foi apontado por Ricardo Diogo logo aos 15 minutos de jogo. O avançado, de 30 anos, aproveitou uma das primeiras oportunidades da equipa visitante para inaugurar o marcador e colocar o conjunto gaiense em vantagem numa fase inicial da partida.Poucos minutos depois, o mesmo jogador teve nova oportunidade para ampliar a vantagem da sua equipa. Aos 23 minutos, Ricardo Diogo dispôs de uma penalidade que poderia ter aumentado a diferença no marcador, mas acabou por não conseguir converter o castigo máximo, mantendo o resultado em aberto. Apesar dessa oportunidade desperdiçada, o SC Coimbrões conseguiu manter uma exibição competitiva ao longo do encontro, enfrentando um adversário que procurou reagir e equilibrar a partida perante o seu público.



Murilo e Miguel Ângelo no onze da jornada e Bruno Batista eleito treinador da semana na Hyundai Liga Pro



O Sport Canidelo continua a atravessar um excelente momento na Hyundai Liga Pro, refletido não apenas nos resultados recentes, mas também no reconhecimento individual de alguns dos seus protagonistas. Murilo e Miguel Ângelo, jogadores da formação de Vila Nova de Gaia, foram nomeados para o onze da 24.ª jornada da competição, enquanto Bruno Batista, treinador do conjunto canidelense, foi distinguido como melhor treinador da jornada.

As distinções surgem na sequência da expressiva vitória do Sport Canidelo frente ao Ermesinde, num encontro que terminou com um resultado de 5-1 a favor da equipa gaiense. A prestação convincente do conjunto orientado por Bruno Batista evidenciou a consistência e qualidade exibicional que o clube tem vindo a demonstrar nas últimas jornadas.

No plano individual, Murilo e Miguel Ângelo destacaram-se pela influência que tiveram no desempenho coletivo da equipa, contribuindo de forma decisiva para o domínio do Sport Canidelo durante o encontro. A presença de ambos no onze ideal da jornada reconhece o impacto das suas atuações e reforça a importância que têm tido na dinâmica da equipa.

Já Bruno Batista viu o seu trabalho à frente do plantel ser igualmente valorizado com a eleição para treinador da jornada, distinção que reflete a forma como tem conseguido orientar a equipa num período particularmente positivo da temporada. Sob a sua liderança, o Sport Canidelo tem apresentado um futebol consistente e eficaz, traduzido em resultados que consolidam a posição do clube no campeonato.

A goleada frente ao Ermesinde é mais um exemplo do bom momento vivido pela equipa, que tem demonstrado grande capacidade ofensiva e organização coletiva. A forma como o Sport Canidelo tem encarado os desafios da competição tem permitido ao clube afirmar-se como uma das equipas em destaque nesta fase da Hyundai Liga Pro.

Para além da eficácia no ataque, a equipa tem também revelado solidez em vários momentos do jogo, conseguindo controlar as partidas e aproveitar as oportunidades criadas. Este equilíbrio entre organização defensiva e capacidade ofensiva tem sido um dos fatores determinantes para o sucesso recente do conjunto gaiense. Com a confiança reforçada após a vitória da última jornada, o Sport Canidelo prepara-se agora para um novo desafio no campeonato. A equipa voltará a entrar em campo já este domingo, pelas 15h30, num encontro frente ao SC Coimbrões.

O jogo assume contornos especiais, uma vez que se trata de um dérbi entre duas equipas do concelho de Vila Nova de Gaia, o que promete um ambiente competitivo e grande envolvimento por parte dos adeptos.

O SC Coimbrões, adversário da próxima jornada, encontra-se atualmente envolvido na luta pela manutenção no principal escalão distrital. A equipa procurará somar pontos importantes para alcançar esse objetivo, o que antecipa um confronto exigente para o Sport Canidelo. Apesar disso, a formação orientada por Bruno Batista entra para este encontro motivada pelo momento positivo que atravessa.

Fair-play em destaque: treinadora do Atlântico da Madalexxna assume ponto decisivo a favor do adversário

Aos 24-24 do terceiro set, num dos momentos mais decisivos da partida, a treinadora Cristiana Maia, do Clube Atlântico da Madalena – voleibol, protagonizou um gesto que ultrapassou o resultado do jogo e reforçou os valores que devem nortear a prática desportiva.

Num contexto de elevada tensão competitiva, em que cada ponto pode determinar o desfecho de um set — e, por consequência, de todo o encontro — Cristiana Maia assumiu que a bola tinha sido dentro, validando assim o ponto a favor da equipa adversária. A decisão foi tomada num momento crítico, quando o equilíbrio no marcador tornava cada jogada determinante.

O gesto não passou despercebido a atletas, equipa técnica, adeptos e demais intervenientes no encontro. Num ambiente em que a pressão e a vontade de vencer são naturalmente intensas, prevaleceram os princípios do respeito, da honestidade e do fair-play — pilares fundamentais do desporto.

Mais do que uma decisão pontual, o momento simboliza a importância da formação integral no desporto, onde o resultado não deve sobrepor-se aos valores. O voleibol, como modalidade coletiva, constrói-se também na ética competitiva e no exemplo transmitido aos mais jovens. A atitude da treinadora recorda que o desporto não se resume a vitórias ou derrotas, mas também à forma como se compete. Num cenário onde as decisões rápidas podem ser determinantes, optar pela verdade, mesmo quando tal pode ter impacto direto no marcador, representa um sinal claro de caráter e responsabilidade.

O episódio reforça a mensagem de que o desporto deve ser um espaço de aprendizagem.

