Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA
Semanal • Ano XV • Nº 205 • Março de 2026 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Gaia assinala Dia Internacional da Proteção Civil com ações de sensibilização
> Página 4

Informação
Inscrições para a Petrus Run já arrancaram com pack promocional
> Página 5

Opinião
Dia Mundial do Sono "Epidemia silenciosa" afeta 40% das crianças
> Página 7

Desporto
ACD Gulpilhares soma quinta vitória consecutiva e prepara deslocação a Espinho
> Página 11

Desporto
Miramar Império perde frente ao Desportivo da Ordem mas mantém foco no Playoff da Liga Trust
> Página 12

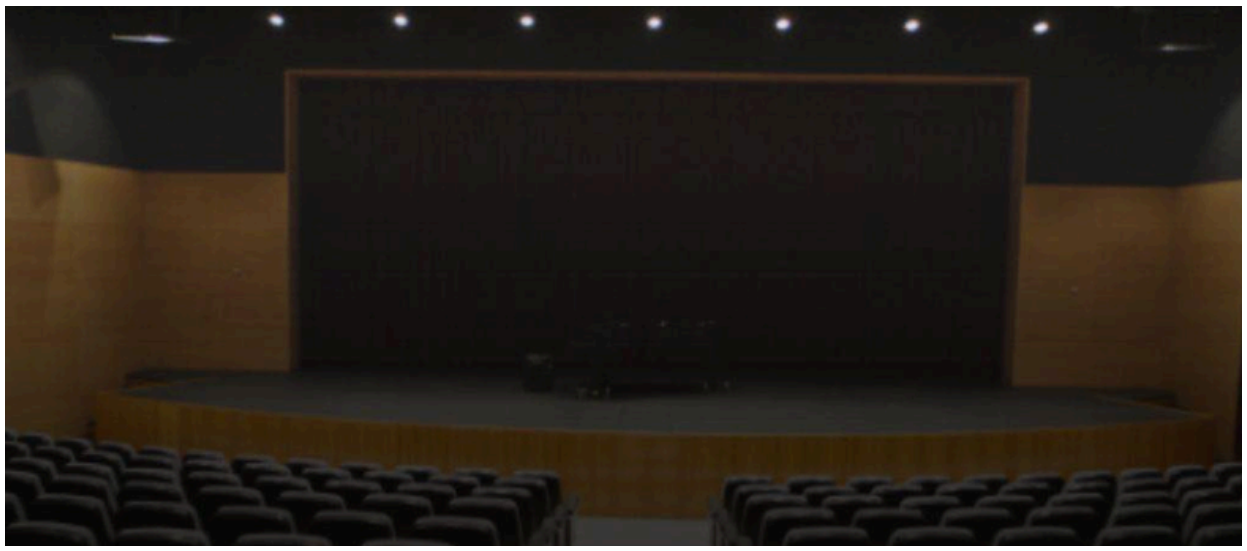
Politicamente Korrecto com Nuno Silva



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

Opereta “A Ponte” sobe ao palco do Auditório Municipal de Gaia no âmbito do Festeatro



A opereta “A Ponte”, apresentada pela Associação Recreativa de Perosinho, vai subir ao palco do Auditório Municipal de Gaia no próximo dia 14 de março, às 21h30, integrando a programação da XIII edição do Festeatro – Festival de Teatro Amador de Vila Nova de Gaia.
O espetáculo combina texto falado e cantado, criando uma narrativa que transporta o público para os anos 60, numa pequena praça de uma aldeia portuguesa. É neste cenário que se desenrola uma história marcada por emoções, segredos e relações A

opereta “A Ponte”, apresentada pela Associação Recreativa de Perosinho, vai subir ao palco do Auditório Municipal de Gaia no próximo dia 14 de março, às 21h30, integrando a programação da XIII edição do Festeatro – Festival de Teatro Amador de Vila Nova de Gaia.
O espetáculo combina texto falado e cantado, criando uma narrativa que transporta o público para os anos 60, numa pequena praça de uma aldeia portuguesa. É neste cenário que se desenrola uma

história marcada por emoções, segredos e relações humanas complexas, tendo como pano de fundo a construção de uma ponte que promete transformar a vida da comunidade.No centro da narrativa encontra-se um engenheiro que aceita o desafio de dirigir a obra da ponte. No entanto, a missão vai muito além de um simples projeto de engenharia. Ao longo do processo, o protagonista acaba também por embarcar numa viagem pessoal de descoberta, tentando compreender melhor.



Junta de Freguesia de Serzedo promove recolha solidária no Dia Internacional da Mulher

No âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher, a Junta de Freguesia de Serzedo vai promover uma campanha solidária de recolha de bens essenciais destinada a apoiar mulheres em situação de vulnerabilidade. A iniciativa será realizada em parceria com a UMAR – União de Mulheres Alternativa e Resposta, uma organização que presta apoio a vítimas de violência e a mulheres que vivem em contextos de fragilidade social.
A ação pretende sensibilizar a comunidade para a importância da solidariedade e da entreajuda, contribuindo para melhorar as condições de vida de mulheres que enfrentam situações difíceis. Através desta campanha, a Junta de Freguesia e a UMAR apelam à participação da população, reforçando o papel da comunidade no apoio a quem mais precisa. A recolha de donativos terá início no domingo, dia 8 de março, coincidindo com a celebração do Dia Internacional da Mulher. O primeiro momento da iniciativa decorrerá durante uma aula de zumba, marcada para as 10h00, no Centro Cívico de Serzedo. A atividade pretende aliar a celebração da data a um gesto solidário, incentivando os participantes a contribuir com bens essenciais que serão posteriormente encaminhados para mulheres apoiadas pela UMAR. Além dos participantes na aula de zumba, todos os membros da comunidade são convidados a participar, podendo contribuir com diferentes tipos de produtos de primeira necessidade. Entre os bens solicitados encontram-se alimentos de validade alargada, como conservas, massas, arroz, leite ou outros produtos alimentares não perecíveis, que possam ser facilmente armazenados e distribuídos. Também serão recolhidos produtos de higiene pessoal, essenciais para o bem-estar e dignidade das pessoas apoiadas, como champô, gel de banho, escovas e pastas de dentes, pensos higiénicos, entre outros artigos de uso diário. A campanha inclui ainda a recolha de produtos.

Cine-Teatro Eduardo Brazão recebe concerto em família “Descobrir o Soundpainting”

O Cine-Teatro Eduardo Brazão, em Valadares, prepara-se para receber um concerto pensado para toda a família no próximo dia 22 de março, às 11h00. Intitulado “Descobrir o Soundpainting”, o espetáculo propõe ao público uma experiência musical diferente, baseada na criatividade, na improvisação e na participação ativa de quem assiste.
A iniciativa conta com a participação da Classe Tutti do Fórum Cultural de Gulpilhares e tem direção artística de Gileno Santana e Inês Monteiro, dois músicos e formadores que têm desenvolvido trabalho na área da criação musical e da pedagogia artística.
O concerto pretende dar a conhecer o Soundpainting, uma linguagem artística que utiliza gestos e sinais para criar música em tempo real. Através deste sistema, um diretor ou “soundpainter” comunica com os músicos por meio de gestos específicos, orientando a forma como a música vai sendo construída ao longo da apresentação. Cada gesto corresponde a uma indicação musical, permitindo criar, modificar ou desenvolver ideias sonoras no momento. Esta linguagem, criada pelo compositor norte-americano Walter Thompson, é hoje utilizada em várias áreas artísticas, incluindo música, teatro, dança e artes performativas. O Soundpainting destaca-se pela sua capacidade de promover a improvisação e a interação entre intérpretes, tornando cada apresentação única.

Mulheres portuguesas continuam sub-representadas em cargos de liderança apesar de elevada qualificação

As mulheres portuguesas apresentam uma das maiores percentagens de capital humano qualificado da Europa, mas continuam longe de alcançar uma representação proporcional nos cargos de topo das empresas. Esta é uma das principais conclusões da mais recente análise da Randstad Research sobre "o talento feminino no mercado de trabalho", divulgada no âmbito das comemorações do Dia Internacional da Mulher.

De acordo com o estudo, 59,1% das mulheres em Portugal possuem qualificações elevadas, colocando o país entre os três com maior proporção de capital humano feminino qualificado na Europa, apenas atrás da Estónia e da Letónia. No entanto, esta realidade não se reflete na ocupação de posições de liderança, uma vez que apenas 15,7% dos cargos de CEO e executivos nas maiores empresas portuguesas são ocupados por mulheres.

A análise revela que continuam a existir barreiras estruturais e culturais que limitam a progressão das mulheres para cargos de decisão, apesar do elevado nível de qualificação. Esta discrepância evidencia um desequilíbrio entre o potencial existente e as oportunidades efetivamente disponíveis no mercado de trabalho. Outro dos aspetos destacados no estudo prende-se com a segregação de género no mercado laboral, que continua a apresentar fronteiras bastante definidas. O talento feminino encontra-se tradicionalmente concentrado.



Eduardo Vítor Rodrigues começa a ser julgado a 23 de março no Tribunal de Vila Nova de Gaia



O antigo presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Eduardo Vítor Rodrigues, começa a ser julgado no próximo dia 23 de março, no Tribunal de Vila Nova de Gaia. A primeira audiência do processo está agendada para as 09h45, dando início a um julgamento que envolve alegadas irregularidades relacionadas com a utilização de contratos públicos do município.

O ex-autarca enfrenta dois crimes de prevaricação e dois crimes de peculato, de acordo com a acusação deduzida pelo Ministério Público. Segundo a investigação, Eduardo Vítor Rodrigues terá recorrido a dois contratos públicos celebrados pela autarquia para financiar viagens e bilhetes destinados a assistir a jogos da Liga dos Campeões, nomeadamente partidas do FC Porto.

De acordo com a acusação, essas viagens teriam sido atribuídas a pessoas selecionadas pelo próprio ex-presidente da autarquia, utilizando para o efeito verbas associadas a contratos municipais. O Ministério Público sustenta que a utilização desses contratos não correspondia às finalidades inicialmente previstas, considerando que tal terá provocado um prejuízo estimado em cerca de 15.800 euros para o município de Vila Nova de Gaia. Entre as despesas identificadas no processo encontram-se deslocações ao estrangeiro e bilhetes para jogos da Liga dos Campeões, organizadas no âmbito dessas alegadas práticas. O Ministério Público entende que a utilização de recursos municipais para este tipo de iniciativas configura os crimes de prevaricação e peculato de que o antigo autarca é acusado.

Além de Eduardo Vítor Rodrigues, o processo envolve também outros dois arguidos.

Vila Nova de Gaia assinala Dia Internacional da Proteção Civil com ações de sensibilização

O município de Vila Nova de Gaia assinalou o Dia Internacional da Proteção Civil, celebrado a 1 de março, com um conjunto de iniciativas destinadas a sensibilizar a população para a importância da prevenção de riscos e da preparação em situações de emergência.

Ao longo do dia foram promovidas várias ações de sensibilização dirigidas à comunidade, com o objetivo de reforçar o conhecimento dos cidadãos sobre procedimentos de segurança e comportamentos adequados perante diferentes cenários de risco. Entre os temas abordados, destacou-se a formação em primeiros socorros, uma área fundamental que pode fazer a diferença em momentos críticos.

Estas ações procuraram dotar os participantes de noções básicas de intervenção em situações de emergência, ajudando a desenvolver competências que podem ser essenciais até à chegada dos meios de socorro. A iniciativa pretendeu também reforçar a ideia de que a segurança coletiva depende, em grande parte, da preparação e do envolvimento da própria comunidade. Para além das sessões de sensibilização, o programa incluiu uma demonstração prática de evacuação, realizada pelas 16h00, a partir de um último piso de um edifício. Esta atividade permitiu aos presentes observar os procedimentos utilizados em situações de emergência.

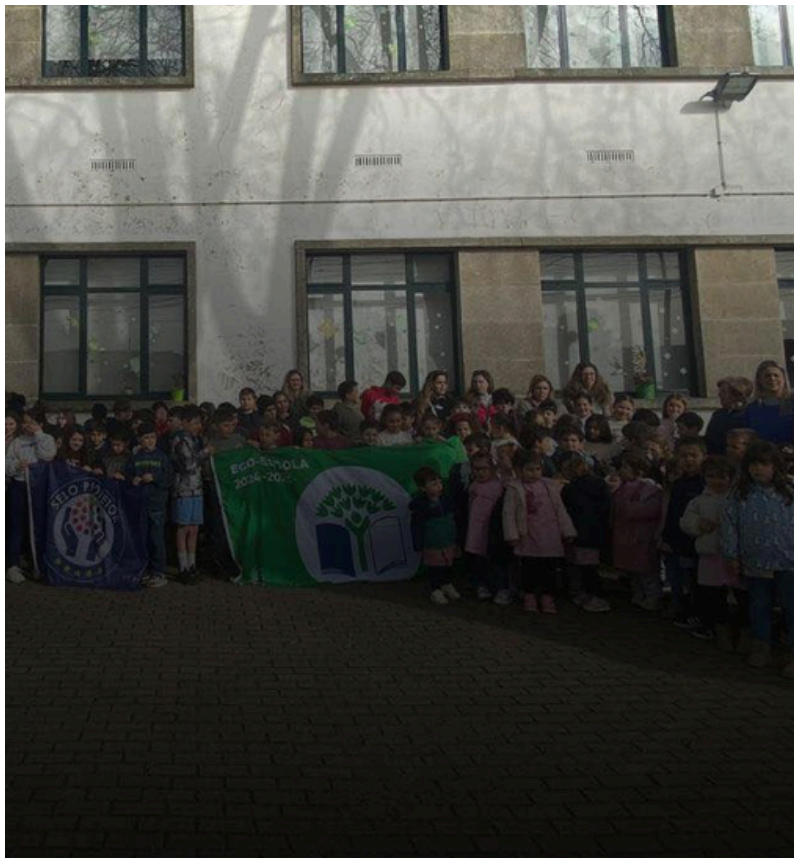
Durante a demonstração, foi possível acompanhar a atuação das equipas operacionais, bem como conhecer alguns dos equipamentos.



Agrupamento de Escolas de Carvalhos volta a receber Bandeira Eco-Escolas com presença da Junta de Freguesia de Pedroso

A Junta de Freguesia de Pedroso marcou presença na cerimónia de entrega da Bandeira Eco-Escolas às escolas do Agrupamento de Escolas de Carvalhos, num momento que voltou a assinalar o reconhecimento pelo trabalho desenvolvido na área da sustentabilidade e educação ambiental.

A distinção, atribuída no âmbito do programa Eco-Escolas, destaca o compromisso das comunidades educativas com a promoção de boas práticas ambientais, incentivando a adoção de comportamentos responsáveis e sustentáveis no dia a dia escolar.No caso do Agrupamento de Escolas de Carvalhos, este reconhecimento assume um significado especial, uma vez que a bandeira tem sido conquistada de forma consecutiva ao longo dos últimos 12 anos. Este percurso demonstra a continuidade do trabalho desenvolvido e a consolidação de uma cultura de responsabilidade ambiental dentro da comunidade.



Inscrições para a Petrus Run já arrancaram com pack promocional

As inscrições para uma das provas desportivas mais aguardadas da região já estão abertas e a adesão promete voltar a ser significativa. A organização da Petrus Run anunciou o início da primeira fase de inscrições para o Pack Light, uma modalidade pensada especialmente para os atletas que privilegiam a experiência da corrida e a componente desportiva da prova.

A Petrus Run tem vindo a afirmar-se como um evento de referência para os amantes da corrida, reunindo participantes de diferentes idades e níveis de experiência. A prova combina o espírito competitivo com a promoção de hábitos de vida saudáveis, atraindo tanto corredores mais experientes como atletas amadores que procuram superar os seus próprios limites.

Com o objetivo de tornar a participação mais acessível, a organização decidiu lançar o Pack Light, uma opção especialmente dirigida a quem pretende focar-se essencialmente na prova em si. Esta modalidade não inclui alguns dos elementos habituais do kit de participação, como a t-shirt oficial e a caneca comemorativa, permitindo assim reduzir o custo da inscrição. O Pack Light surge, desta forma, como uma alternativa mais económica para os participantes que valorizam sobretudo o desafio desportivo, a superação pessoal e a experiência de correr num evento organizado e competitivo.

Nesta primeira fase promocional, os atletas podem garantir a inscrição pelo valor de 7,50 euros, um preço especial que estará disponível até ao dia 15 de março de 2026. Após esta data, o valor da inscrição poderá sofrer alterações nas fases seguintes, pelo que a organização aconselha os interessados a assegurar o seu lugar o quanto antes. Apesar de não incluir os elementos tradicionais do kit, os participantes inscritos nesta modalidade terão acesso a todas as condições essenciais da prova, incluindo participação oficial, controlo de tempos e toda a estrutura organizativa do evento.



Sessão formativa em Canelas aborda importância da gestão do sono para uma vida mais saudável

No próximo dia 13 de março, pelas 10h00, o Auditório da Junta de Freguesia de Canelas recebe a sessão formativa “Ser + Saudável: Gestão do Sono”, uma iniciativa que pretende sensibilizar a população para a importância de uma boa qualidade de sono na promoção da saúde e do bem-estar.

Sob o mote “Dormir Melhor, Viver Melhor”, o encontro tem como principal objetivo alertar para o papel fundamental que o sono desempenha na saúde física, mental e emocional, promovendo também a adoção de hábitos que contribuam para uma melhor higiene do sono no dia a dia.

Atualmente, os problemas relacionados com o sono são cada vez mais comuns, afetando pessoas de diferentes idades. Ritmos de vida acelerados, stress, utilização excessiva de dispositivos eletrónicos e horários irregulares são alguns dos fatores que podem comprometer a qualidade do descanso e ter impacto na saúde. A sessão pretende, por isso, fornecer informação útil e acessível à comunidade, ajudando os participantes a compreender melhor os mecanismos do sono e a importância de manter rotinas saudáveis. Durante a iniciativa serão abordados temas como a influência do sono.



Concerto solidário apoia Bombeiros Voluntários de Valadares

No próximo dia 28 de março de 2026, pelas 21h00, o Salão Nobre da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Valadares recebe um concerto solidário cuja receita reverterá a favor da corporação. A iniciativa pretende mobilizar a comunidade para apoiar a atividade dos bombeiros, reforçando os meios e recursos necessários para o desempenho das suas funções no apoio à população.

O evento surge pela mão de Hugo Viana, jovem conhecido na região pela dinamização de diversas campanhas e ações solidárias. Esta não é a primeira vez que promove uma iniciativa do género no mesmo espaço, tendo já organizado anteriormente um evento semelhante no Salão Nobre dos Bombeiros de Valadares.

Através deste concerto, Hugo Viana pretende voltar a reunir a comunidade em torno de uma causa comum, valorizando o trabalho desenvolvido diariamente pelos bombeiros voluntários. A iniciativa pretende não só angariar fundos, mas também reconhecer o papel fundamental que estes profissionais e voluntários desempenham na proteção de pessoas e bens, muitas vezes em contextos de grande risco e exigência. O percurso de Hugo Viana na organização de iniciativas solidárias começou em 2017, quando decidiu promover uma campanha de apoio às vítimas dos incêndios de Pedrógão Grande, uma das maiores tragédias florestais registadas em Portugal nas últimas décadas. A mobilização solidária que conseguiu gerar junto da população marcou o início de um percurso dedicado a causas sociais e humanitárias.

Mais tarde, em 2020, durante o período da pandemia de COVID-19, voltou a envolver-se em ações de solidariedade.



Mercadona fatura 41.858 milhões de euros

A Mercadona, empresa de supermercados, aumentou, em 2025, as suas vendas consolidadas em 8% até aos 41.858 milhões de euros. Deste total, 39.766 milhões correspondem ao negócio em Espanha e os restantes 2.092 milhões ao projeto em Portugal, onde a Mercadona terminou o ano com 69 lojas do total de 1.672 que compõem a rede de supermercados da empresa.

Este aumento das vendas em euros foi possível graças ao "Chefe" que confia, cada vez mais, na empresa para fazer as suas compras, como reflete o aumento de +0,8 pontos na quota de mercado, até 8,8%, em Portugal, e de +0,6% na quota de mercado em Espanha, alcançando os 28,5%, ao esforço das 115.000 pessoas para oferecer uma excelente experiência de compra e aos 2.000 fornecedores, entre os dois países, que reforçaram o seu compromisso com a melhoria da qualidade para ter um sortido cada vez mais eficiente.

Mercadona em Portugal

A empresa, que abriu a primeira loja em 2019, fechou 2025 com 69 lojas em Portugal.

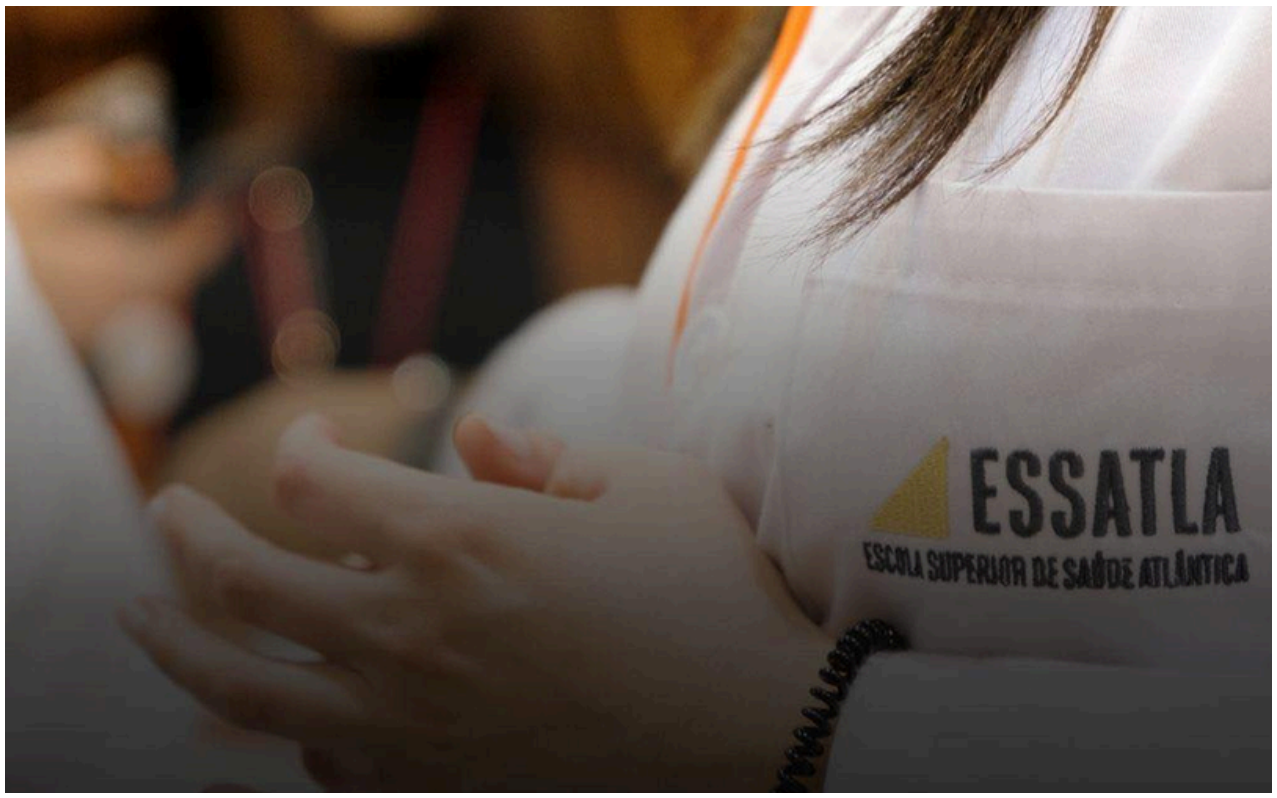


Dia Mundial do Sono "Epidemia silenciosa" afeta 40% das crianças

"Dormir bem para viver melhor" é o mote deste ano para o Dia Mundial do Sono. Em Portugal, os dados mais recentes sobre sono infantil revelam uma realidade preocupante: cerca de 30% das crianças enfrentam dificuldades no sono, estimando-se que 40% apresentem distúrbios associados a hábitos consolidados precocemente. Especialista em sono e coordenadora da Pós-graduação em Sono da Criança, Adolescente e Família, Joana Marques alerta que o sono das crianças e jovens está a ser negligenciado, transformando-se, cada vez mais, num desafio de saúde pública.

"O sono infantil não é um detalhe de rotina, é sim um pilar essencial para o desenvolvimento neurocognitivo e emocional das crianças", afirma Joana Marques, sublinhando que "noites mal dormidas têm consequências diretas na capacidade de aprendizagem, na memória e níveis de atenção dos mais pequenos, podendo inclusive potenciar o desenvolvimento de doenças como obesidade, diabetes ou alterações de comportamento". A especialista alerta ainda para os efeitos que a privação de sono tem nos pais, afetando significativamente a sua saúde mental e qualidade de vida, limitando ainda a capacidade de resposta ao stress.

. Embora cada vez mais abordadas, as questões relacionadas com o sono infantil ainda carecem de uma resposta integrada. De acordo com a especialista e docente "é necessário investir e desenvolver uma cultura do sono em Portugal, que deve começar logo nos cursos de preparação para a parentalidade". As escolas e aos profissionais de educação devem passar a ter um papel mais ativo.



Gaia participa em reunião do projeto europeu "Charting Futures" na Roménia

O Município de Vila Nova de Gaia participou, entre os dias 23 e 27 de fevereiro, numa sessão de trabalho do projeto europeu "Charting Futures", que decorreu na cidade de Râmnicu Sărat, na Roménia.

O encontro reuniu 18 técnicos de juventude e especialistas internacionais, provenientes de diferentes organizações que integram o consórcio do projeto. Entre os participantes estiveram representantes da Psientífica, entidade portuguesa coordenadora da iniciativa, da Divisão de Juventude do Município de Vila Nova de Gaia, bem como de organizações parceiras da Polónia, Itália, Suécia e Roménia.

Ao longo dos vários dias de trabalho, os participantes dedicaram-se ao desenvolvimento do segundo instrumento do projeto, centrado no capítulo "Organização e prática do trabalho com jovens", um dos eixos previstos na Carta Europeia do Trabalho com Jovens a Nível Local. Este instrumento pretende contribuir para a criação de orientações e ferramentas que apoiem municípios, organizações e profissionais.



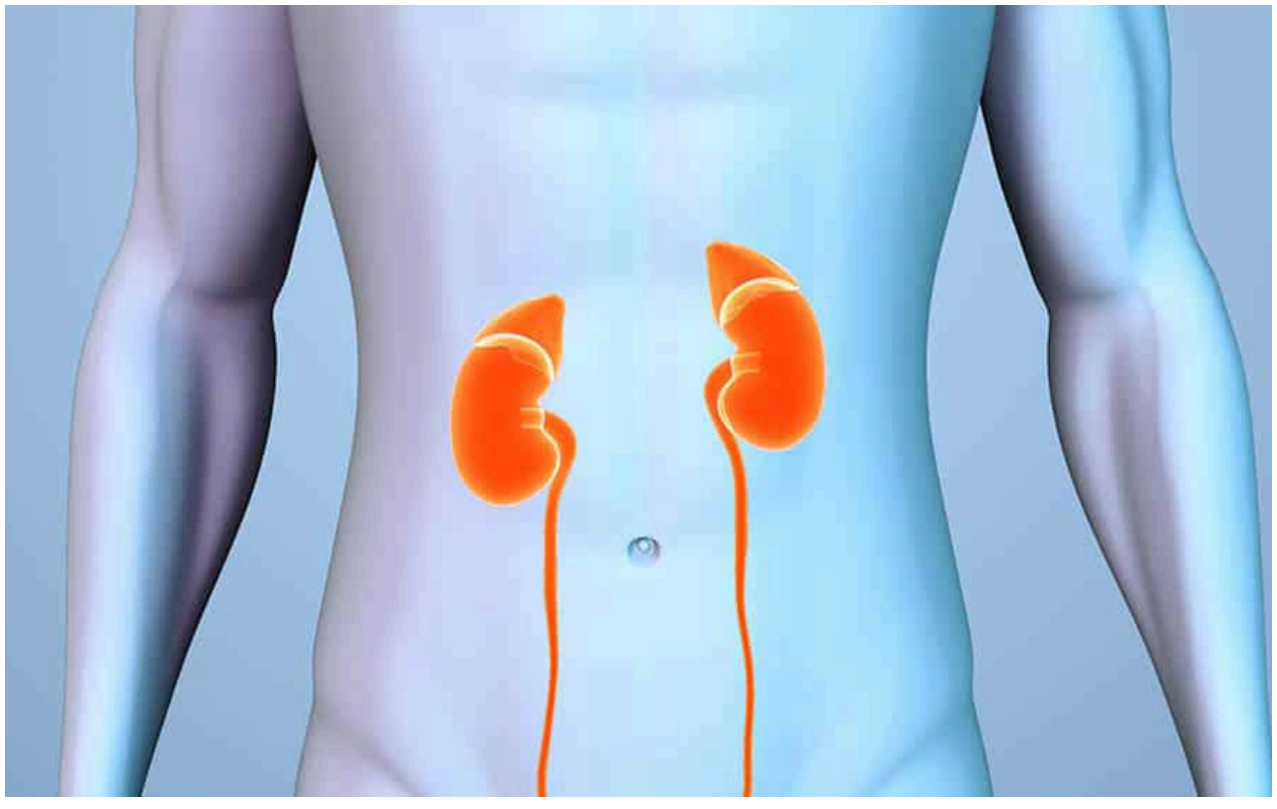
Mais do que celebrar, o Dia Mundial do Rim alerta para a doença renal crónica

O dia 12 de março marca o Dia Mundial do Rim, não aprecio o termo "celebrar" porque a necessidade de recordar o Rim neste dia deve-se ao facto, da doença renal crónica (DRC) ter um impacto particularmente negativo na saúde da população mundial. Logo "celebrar" uma doença não me parece apropriado. A importância deste dia reveste-se no relembrar a DRC e na relevância da prevenção e da melhoria da qualidade de vida das pessoas com a mesma.

Quando se fala em DRC pensa-se em diabetes. E de fato, a diabetes é uma das principais causas de doença renal crónica, sendo que 30 a 40% da população diabética mundial apresenta DRC, de acordo com os dados da Federação Internacional da Diabetes (IDF). Portugal apresentou uma prevalência de diabetes, em 2025, de 14.2% da população, o que representa cerca de 1.2 milhões de portugueses com diabetes. Considerando estes dados estima-se que a nefropatia diabética atinja cerca de 480 mil portugueses.

Esta relação de proximidade entre a diabetes e a doença renal crónica é estabelecida de forma mútua.

A hiperglicemia, presente na diabetes, causa alterações nos vasos sanguíneos que conduzem a lesões micro e macro vasculares extensas que são responsáveis pelas principais complicações associadas à diabetes tais como a nefropatia, a retinopatia, a neuropatia, e ainda pelo aumento do risco cardiovascular com um aumento da incidência de enfarte agudo do miocárdio (EAM) e acidente vascular cerebral (AVC) significativo. Por outro lado, a DRC induz uma maior dificuldade no controle da glicemia, além de aumentar o risco cardiovascular.



Águas do Douro e Paiva destaca-se pelo melhor desempenho energético

A Águas do Douro e Paiva (AdDP) voltou a destacar-se no panorama nacional pela eficiência e qualidade do serviço prestado, de acordo com o relatório anual da Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR). Os dados, referentes ao ano de 2024, evidenciam o desempenho da empresa na gestão do abastecimento de água em alta, particularmente ao nível da eficiência energética e da fiabilidade do sistema.

Segundo o relatório, a AdDP apresenta um dos melhores desempenhos energéticos do país no setor do abastecimento em alta, confirmando a solidez e a consistência do trabalho desenvolvido ao longo dos últimos anos. Durante o período analisado, não se registou qualquer falha no abastecimento de água, o que demonstra a robustez do sistema e a capacidade de garantir um serviço contínuo às populações servidas. Outro dos indicadores destacados refere-se ao índice de perdas de água, que se situou nos 2,7%, um valor significativamente inferior à média nacional.



Politicamente Korrecto com Nuno Silva

O mais recente episódio da rubrica "Politicamente KOrrecto" conta com a participação de Nuno Silva, empresário ligado ao setor da gestão e valorização de resíduos metálicos. Licenciado em Gestão Empresarial, o convidado partilha a sua experiência profissional e ajuda a explicar como funciona uma área fundamental para a economia circular e para a sustentabilidade ambiental.

A conversa centra-se no funcionamento do setor dos resíduos, um domínio muitas vezes pouco conhecido do público, mas que desempenha um papel determinante na gestão responsável dos recursos e na proteção do ambiente. Durante o episódio, Nuno Silva explica como é feito o processo de recolha, separação, tratamento e valorização de materiais, destacando a importância de dar uma nova vida a resíduos que podem voltar a integrar o ciclo produtivo. A sua atividade profissional está especialmente focada na gestão e valorização de resíduos metálicos, um segmento que tem vindo a ganhar relevância no contexto da economia circular. A recuperação e reutilização de metais permite reduzir o desperdício, diminuir o consumo de matérias-primas e contribuir para processos industriais mais sustentáveis.

Nuno Silva desenvolve a sua atividade em Vila Nova de Gaia, onde recentemente abriu novas instalações na freguesia de Canelas, reforçando a capacidade operacional da empresa e criando condições para um tratamento mais eficiente dos resíduos metálicos. O investimento reflete também a crescente procura por soluções especializadas nesta área, acompanhando as exigências ambientais e regulatórias cada vez mais rigorosas.



Um terço das pessoas que vivem com depressão em Portugal demorou mais de um ano a procurar ajuda profissional

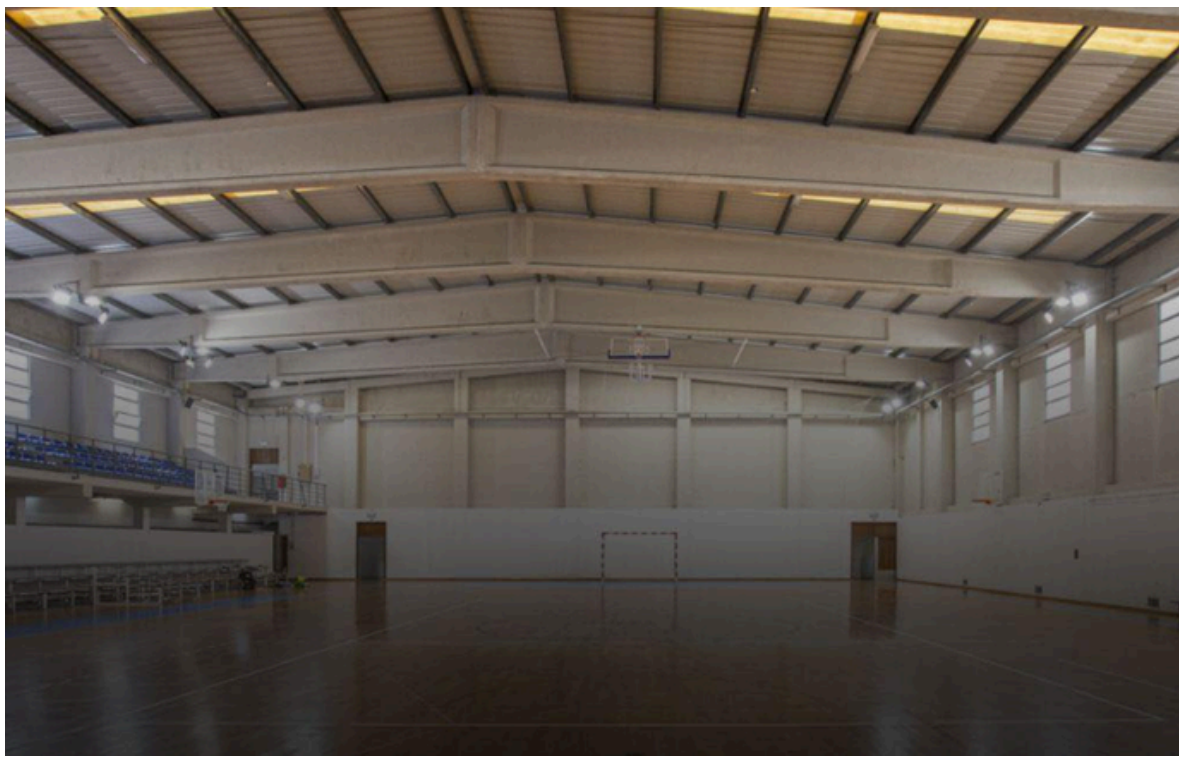
Um terço das pessoas que vivem com depressão em Portugal demorou mais de um ano a procurar ajuda profissional desde o início dos sintomas. A conclusão é do TRD Patient Voice, uma iniciativa promovida pela Familiarmente, em parceria com a Johnson & Johnson Innovative Medicine e a MOAI Consulting que procurou compreender, a partir da perspetiva dos próprios doentes, como é vivido o percurso das pessoas que vivem com esta doença e o impacto que esta tem no contexto português.

Os resultados mostram que o caminho até ao diagnóstico é frequentemente lento, pouco linear e marcado por dificuldades de acesso, com impacto significativo na evolução da doença e na qualidade de vida das pessoas afetadas.

Apenas 34% das pessoas inquiridas referiu ter sido fácil identificar a quem recorrer no início do processo, sugerindo que o sistema de saúde ainda não oferece vias de acesso suficientemente claras nem orientações eficazes.



Modicus recebe Boavista em jogo decisivo na luta pela manutenção



O Modicus prepara-se para enfrentar um momento decisivo na fase de manutenção da II Divisão de futsal. Depois de cinco derrotas nos cinco jogos já disputados nesta fase da competição, a equipa sandinense entra na próxima jornada com a necessidade urgente de somar pontos para manter viva a esperança de permanência.

Na próxima partida, o Modicus irá defrontar o Boavista, num encontro que assume contornos particularmente importantes para ambas as formações. As duas equipas ocupam atualmente os lugares de despromoção, o que torna este duelo ainda mais determinante na luta pela manutenção no campeonato.

O percurso recente do Modicus nesta fase da prova tem sido desafiante. A equipa ainda não conseguiu pontuar nos cinco jogos realizados, situação que a coloca numa posição delicada na tabela classificativa. Apesar disso, o grupo continua focado em inverter o momento negativo e acredita que ainda é possível recuperar terreno nas jornadas que faltam disputar.

Do outro lado estará o Boavista, que apresenta um registo ligeiramente diferente nesta fase, tendo conseguido um empate nos encontros realizados. Ainda assim, também a formação axadrezada atravessa um período difícil e procura somar pontos que lhe permitam sair da zona de despromoção. O histórico recente entre as duas equipas poderá servir de motivação adicional para o Modicus. Na última vez que se defrontaram, num jogo referente à primeira jornada da fase regular do campeonato, o conjunto sandinense alcançou uma vitória expressiva por 7-1. Nesse encontro, o Modicus demonstrou grande eficácia ofensiva e domínio ao longo da partida.

Valadares Gaia recebe Sporting nas meias-finais da Taça da Liga feminina

O Valadares Gaia prepara-se para um dos jogos mais importantes da temporada ao receber, na próxima quarta-feira, o Sporting, num encontro a contar para as meias-finais da Taça da Liga feminina. A partida terá lugar no Estádio Municipal Dr. Jorge Sampaio e está agendada para as 16h00.

Depois de uma campanha consistente na fase de grupos da competição, as "canárias" conseguiram garantir um lugar nas meias-finais ao terminarem no segundo posto do grupo, somando os mesmos pontos que o SL Benfica. A equipa de Gaia demonstrou competitividade e capacidade para discutir resultados frente a adversários de elevado nível, assegurando assim a presença entre as quatro melhores formações da prova.

Do outro lado estará o Sporting, que também realizou uma fase de grupos equilibrada. A formação lisboeta terminou na liderança do seu grupo, igualmente com os mesmos pontos do Torreense e do Rio Ave, conseguindo assegurar a qualificação graças aos critérios de desempate. O conjunto verde e branco apresenta-se como um adversário forte e com ambições claras de chegar à final da competição. Este será mais um capítulo de um confronto recente entre as duas equipas.



ACD Gulpilhares soma quinta vitória consecutiva e prepara deslocação a Espinho



A ACD Gulpilhares continua a demonstrar um momento de forma bastante positivo no campeonato da III Divisão de hóquei em patins. No passado sábado, a equipa venceu de forma convincente o Infante Sagres B por 10-3, num encontro disputado no seu pavilhão e que confirmou a boa fase que o conjunto atravessa na competição.

A formação gulpilharense entrou em pista determinada a assumir o controlo do jogo desde os primeiros minutos. Com uma exibição segura e eficaz, a equipa foi construindo uma vantagem confortável ao longo da partida, conseguindo traduzir em golos a superioridade demonstrada em campo.

O resultado final, um expressivo 10-3, reflete a consistência ofensiva e a solidez coletiva da equipa orientada por Rafael Rafael, que tem conseguido manter um rendimento elevado nas últimas jornadas. A vitória frente ao Infante Sagres B permitiu ainda prolongar a série positiva do conjunto de Gulpilhares, que soma agora cinco triunfos consecutivos na competição. Este registo coloca a ACD Gulpilhares numa posição muito competitiva na tabela classificativa. A equipa continua a acompanhar de perto os lugares cimeiros, mantendo-se com os mesmos pontos que o segundo e o primeiro classificados, o Vila Boa do Bispo e o HC Mealhada, respetivamente.

A igualdade pontual entre as três formações evidencia o equilíbrio que marca esta fase do campeonato e mantém em aberto a luta pelos primeiros lugares. Cada jornada assume, por isso, uma importância acrescida para as equipas que ambicionam continuar na disputa pelos lugares de destaque da classificação.

Para a ACD Gulpilhares, o momento é de confiança e motivação. A sequência de resultados positivos demonstra a evolução da equipa ao longo da temporada e reforça a ambição de continuar a somar pontos nas próximas jornadas. Depois do triunfo frente ao Infante Sagres B, a equipa já começou a preparar o próximo desafio do campeonato. Na próxima jornada, os gulpilharenses deslocam-se ao terreno da AA Espinho B, num encontro que, à partida, surge como um confronto teoricamente acessível para a formação orientada por Rafael Rafael.

O adversário ocupa atualmente a penúltima posição da tabela classificativa, o que coloca a ACD Gulpilhares na condição de favorita para o encontro. No entanto, a equipa técnica e os jogadores sabem que, no hóquei em patins, todos os jogos exigem concentração máxima e respeito pelo adversário.

Apesar da diferença na classificação, a deslocação a Espinho exige uma abordagem séria e focada, de forma a evitar surpresas e garantir a continuidade do bom momento que a equipa atravessa. Manter o nível exibicional e a eficácia demonstrada nas últimas partidas será fundamental para conquistar mais três pontos. O objetivo passa por prolongar a série de vitórias e continuar a pressionar os lugares cimeiros da tabela. Com o campeonato ainda em aberto, cada resultado pode revelar-se decisivo para as contas finais da competição.

Clube Spiridon de Gaia conquista pódios no Campeonato Regional de Inverno Masters

O Clube Spiridon de Gaia esteve em destaque no Campeonato Regional de Inverno Masters, uma competição dedicada a atletas veteranos que reúne praticantes experientes de várias categorias etárias do atletismo. A participação do clube gaiense ficou marcada por resultados positivos e várias presenças no pódio, reforçando a sua presença no panorama regional da modalidade.

Ao longo da competição, os atletas do Spiridon de Gaia demonstraram empenho, dedicação e espírito competitivo, alcançando classificações de relevo em diferentes provas do programa. Estes resultados refletem o trabalho contínuo desenvolvido pelo clube na promoção do atletismo e no incentivo à prática desportiva em todas as idades. Entre os destaques da participação do Spiridon de Gaia está Andreia Silva, que conseguiu dois lugares no pódio. A atleta sagrou-se vice-campeã na prova de 200 metros, confirmando a sua qualidade nas distâncias curtasnas competições em que participa. Para além deste resultado, Andreia Silva conquistou ainda o terceiro lugar.



Miramar Império perde frente ao Desportivo da Ordem mas mantém foco no Playoff da Liga Trust



O Miramar Império sofreu, na passada sexta-feira, uma derrota frente ao Desportivo da Ordem por 3-2, em jogo a contar para a Liga Trust de futsal. Apesar do resultado negativo, a equipa gulpilharense já tinha assegurado previamente a presença no Playoff de Campeão, mantendo intactas as ambições para a fase decisiva da competição.

O encontro marcou o fim de uma série bastante positiva do Miramar Império, que somava cinco jogos consecutivos sem conhecer a derrota. Durante esse período, a equipa demonstrou consistência e capacidade competitiva, resultados que contribuíram para garantir antecipadamente o acesso à fase de apuramento do campeão.

No duelo frente ao Desportivo da Ordem, o Miramar Império entrou em campo determinado em prolongar a sequência invicta. No entanto, encontrou pela frente um adversário igualmente motivado e que conseguiu aproveitar melhor as oportunidades criadas ao longo da partida.

Apesar da derrota, o conjunto de Gulpilhares mostrou capacidade de reação durante o encontro. Os dois golos da equipa foram apontados por Kellen e Dário Cardinal, jogadores que voltaram a destacar-se no plano ofensivo e que têm sido peças importantes ao longo da temporada. O resultado final de 3-2 acabou por ser desfavorável para o Miramar Império, que viu assim interrompida a série de bons resultados que vinha construindo nas últimas jornadas. Ainda assim, o desfecho do encontro não altera o principal objetivo já alcançado pela equipa nesta fase da competição: a qualificação para o Playoff de Campeão.

Com a passagem à fase seguinte assegurada, o foco do Miramar Império passa agora por terminar a primeira fase da Liga Trust da melhor forma possível, mantendo níveis elevados de competitividade e preparação para os desafios que se aproximam.

A última jornada desta fase do campeonato está marcada para este fim de semana e promete encerrar um ciclo importante da temporada. O Miramar Império irá defrontar o CR Bougado, formação que ocupa atualmente a penúltima posição da tabela classificativa. À partida, o encontro apresenta-se como um desafio teoricamente acessível para a equipa gulpilharense. No entanto, a equipa técnica e os jogadores sabem que todos os jogos exigem concentração máxima, sobretudo numa fase em que os adversários procuram somar pontos importantes para melhorar a sua posição na classificação.

Para o Miramar Império, esta última jornada poderá também servir como uma oportunidade para ajustar estratégias, testar soluções e reforçar a confiança do grupo antes do início do Playoff. Manter a intensidade competitiva e recuperar o ritmo vitorioso será fundamental para entrar na fase decisiva da época com a melhor preparação possível. O encontro frente ao CR Bougado está agendado para este sábado, às 18h00, no Pavilhão Municipal Fernando Gomes. Tal como acontece habitualmente na última ronda desta fase da competição, todos os jogos da jornada serão disputados à mesma hora. A partida representa, assim, o último teste para o Miramar Império antes do início da luta pelo título.

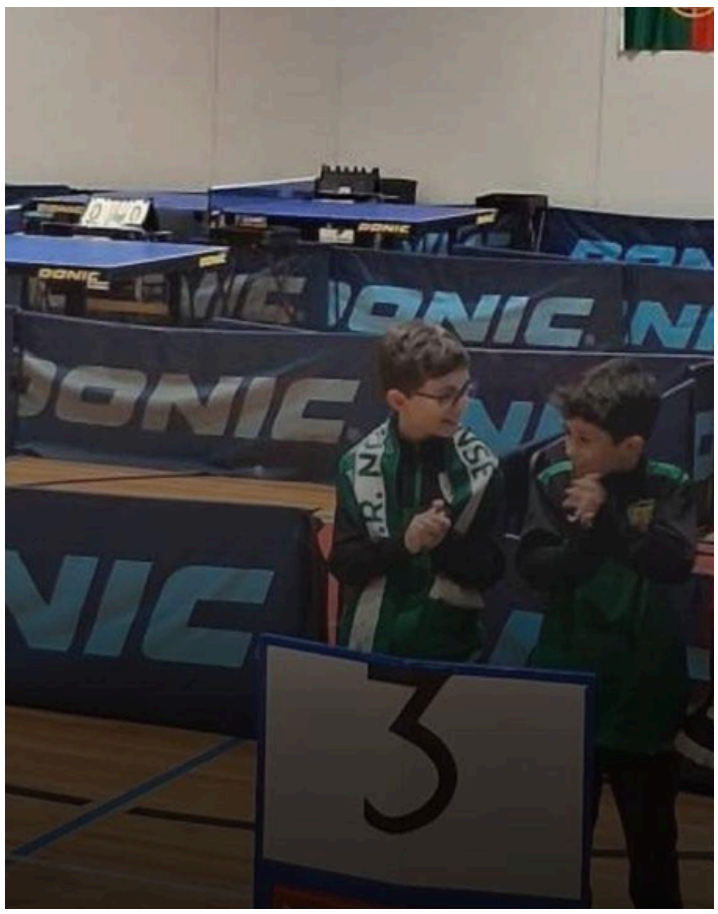
Clube Atlântico da Madalena destaca-se no 3.º Torneio AR Canidelense de Ténis de Mesa

Os atletas do Clube Atlântico da Madalena (CAM) – Ténis de Mesa estiveram em evidência no 3.º Torneio AR Canidelense, alcançando vários resultados positivos e garantindo presenças no pódio, com especial destaque para o escalão Sub-11, onde o clube conseguiu importantes classificações individuais e coletivas.

A competição contou com a participação de vários jovens atletas de diferentes clubes, proporcionando momentos de grande competitividade e contribuindo para o desenvolvimento dos praticantes mais jovens da modalidade.

Entre os resultados mais relevantes da participação do CAM destaca-se a prestação de Boris da Costa, que foi um dos grandes protagonistas do torneio. O jovem atleta alcançou o 1.º lugar no escalão Sub-11, demonstrando um elevado nível competitivo e confirmando o bom momento que atravessa na modalidade.

Também Rodrigo Morais teve uma participação de destaque, ao conquistar o 3.º lugar no mesmo escalão, assegurando igualmente um lugar no pódio.



Bolacesto recebe primeira etapa do II Circuito Nacional Mini 12 Neemias Queta



O Grupo Desportivo Bolacesto, histórico clube de Vila Nova de Gaia com 46 anos dedicados à formação e promoção do basquetebol, será o anfitrião da primeira etapa do "II Circuito Nacional Mini 12 Neemias Queta", iniciativa promovida pela Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) e dedicada exclusivamente ao escalão Mini 12 masculino.

A competição terá lugar no próximo sábado, dia 14 de março, a partir das 09h00, no Pavilhão Municipal Fernando Gomes, em Vila Nova de Gaia. O evento promete reunir jovens atletas de vários pontos da região, proporcionando um dia marcado pelo convívio, pela aprendizagem e pela paixão pelo basquetebol.

Nesta etapa vão participar quatro equipas: o Grupo Desportivo Bolacesto, clube anfitrião, o Grupo Desportivo de Basquete de Leça, o Centro Juvenil Salesiano de Arouca e o Clube dos Galitos, emblemas que têm desenvolvido um trabalho relevante na formação de jovens atletas.

O II Circuito Nacional Mini 12 Neemias Queta surge como uma das iniciativas mais importantes do calendário do minibasquete em Portugal, tendo como objetivo principal promover a prática da modalidade entre os mais jovens, incentivando hábitos de vida ativos e saudáveis desde cedo.

Para além da vertente competitiva, o circuito pretende também estimular o intercâmbio entre associações distritais e regionais, criando oportunidades de partilha entre clubes, treinadores e atletas. Este tipo de iniciativas permite que os jovens jogadores tenham contacto com diferentes realidades do basquetebol nacional, contribuindo para o seu crescimento desportivo e pessoal.

Outro dos propósitos centrais da iniciativa é homenagear o percurso de Neemias Queta, o primeiro basquetebolista português a chegar à NBA, que se tornou uma referência e uma inspiração para muitos jovens atletas em Portugal. O seu percurso internacional representa um exemplo de dedicação, talento e trabalho, valores que o circuito procura transmitir às novas gerações de jogadores. O circuito é coordenado pelo Comité Nacional de Minibasquete (CNMB) e envolve associações de basquetebol de todo o país. A competição é composta por várias etapas regionais, realizadas ao longo da época desportiva, permitindo que centenas de jovens atletas participem e tenham experiências competitivas em diferentes localidades.

Cada etapa representa uma oportunidade para reforçar os valores que caracterizam o minibasquete, nomeadamente o espírito de equipa, o respeito, a amizade e o fair play, princípios fundamentais na formação desportiva das crianças.A iniciativa culmina com um evento final de grande dimensão, normalmente designado por "Mega Neemias Queta", que reúne participantes de várias regiões do país e celebra o trabalho desenvolvido ao longo do circuito. Para o Grupo Desportivo Bolacesto, receber a primeira etapa desta competição representa também um reconhecimento.

Avintes desloca-se à Maia em busca de pontos na luta pela manutenção

O Avintes prepara-se para mais um desafio exigente na Hyundai Liga Pro, deslocando-se este domingo ao terreno do Maia Lidador, atual segundo classificado da competição. A partida está marcada para as 15h30, no Estádio Municipal Dr. Vieira Carvalho, na Maia.

A equipa de Avintes atravessa um momento delicado no campeonato, somando quatro derrotas consecutivas nas últimas jornadas. Esta sequência negativa complicou as contas da formação avintense na tabela classificativa, que continua envolvida na luta pela permanência na divisão.

Apesar das dificuldades recentes, a equipa mantém o foco na recuperação de pontos que lhe permitam aproximar-se da zona de manutenção. Neste momento, o Avintes encontra-se três pontos abaixo da linha de água, o que torna cada jornada decisiva para as ambições de permanência.

O desafio deste fim de semana apresenta-se particularmente exigente, tendo em conta o valor do adversário. O Maia Lidador ocupa atualmente o segundo lugar da classificação, sendo uma das equipas mais consistentes da competição e mantendo-se na disputa pelos lugares.

O histórico recente entre as duas equipas também favorece o conjunto maiato. Na última vez que se defrontaram, num jogo relativo à nona jornada da Hyundai Liga Pro, foi o Maia Lidador a sair vencedor. O encontro terminou com um resultado de 1-2, num duelo equilibrado onde a formação da Maia conseguiu aproveitar melhor as oportunidades criadas.Agora, o contexto é diferente e as necessidades do Avintes são claras. A equipa entra em campo com a urgência de somar pontos, procurando contrariar o favoritismo do adversário e interromper a série de derrotas.

