



CLÍNICA JOÃO SÁ

Telf. 252 409 260 / 961 218 551
Rua 1.º de Maio Edif. América bl 6 4º andar Trofa

EXAMES: Serviço Nacional de Saúde, MÉDIS, MULTICARE, PT-ACS, SAMS QUADROS

Quinzenário | 24 outubro 2024 | N.º 286 | Ano 10
Diretor: Hermanno Martins | 0,80 €

Jornal do Ave



JORGE OCULISTA

A CUIDAR DA SUA VISÃO DESDE 1964

pub



WWW.ONOTICIASDATROFA.PT

pub



Cruise Car
RENT-A-CAR

ALUGUER DE VIATURAS LIGEIRAS E COMERCIAIS

TROFA

Rua D. Pedro V, 1149 Edif. Bruxelas loja 2
T. 252 494 630*

V.N. FAMALICÃO

Rua Luís Barroso Edifício Alvares Cabral, lj 2
T. 252 317 596*

SANTO TIRSO

Rua Francisco Moreira, 39
T. 252 833 223*

PÓVOA DE VARZIM

Av. Vasco da Gama C. C. Chavão loja 1
T. 252 617 917*

ENTREGAS E RECOLHAS NO AEROPORTO SÁ CARNEIRO
www.cruisecar.pt

* Chamada para rede fixa nacional

pub

Restaurante Churrasqueira de Finzes




TAKE AWAY ENCOMENDAS

252 411 572
925 349 940

TROFA
RUA ANTÓNIO ADÃO, 58

32 ECONOMIA

EMPRESA COM 800 TRABALHADORES INAUGURA NOVA FÁBRICA

04 JUSTIÇA



HOMEM EM JULGAMENTO POR EMPRESTAR DINHEIRO

3 ATUALIDADE

11 ATUALIDADE

BOMBEIROS INVESTEM EM VOLUNTÁRIOS

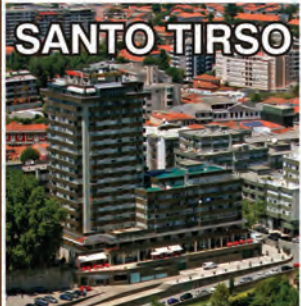
FAMALICÃO QUER HOMENAGEAR EX-COMBATENTES

13-22 ESPECIAL

DOENÇAS DO

Coração





SANTO TIRSO

KANIMAMBO

CAFÉ • BAR • RESTAURANTE

ATUALIDADE

Associação de Municípios quer acelerar posse de terrenos para prevenir incêndios

A Associação Nacional de Municípios Portugueses (ANMP) defendeu a necessidade de agilizar o processo de posse administrativa de terrenos privados ao abandono para permitir uma limpeza mais célere e prevenir incêndios florestais. A proposta foi apresentada pela presidente da ANMP, Luísa Salgueiro, em Matosinhos, a 17 de outubro.

“O que se pretende é encurtar o tempo para que se possa entrar num terreno e proceder à limpeza”, explicou Luísa Salgueiro, referindo-se aos terrenos que representam risco devido à acumulação de mato e falta de manutenção. Atualmente, as autarquias enfrentam um processo burocrático “denso” para intervir nesses terrenos, que inclui a necessidade de obter uma declaração de utilidade pública, o que atrasa a limpeza por meses,



minação de obstáculos burocráticos, sublinhando que o objetivo não é expropriar os proprietários, mas sim permitir que os municípios possam intervir rapidamente e imputar os custos da limpeza aos proprietários, como já acontece.

Além disso, Luísa Salgueiro salientou a importância de alocar verbas do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) para a prevenção de incêndios rurais e florestais, frisando a necessidade de dotar os municípios dos meios financeiros adequados para fazer face a essas competências.

“muitas vezes já tarde”, afirmou.

“Precisamos que não seja necessária uma declaração de utilidade pública, que não seja necessário estar meses à espera até entrar no terreno”, vincou.

A ANMP propõe, assim, a eli-

minação de obstáculos burocráticos, sublinhando que o objetivo não é expropriar os proprietários, mas sim permitir que os municípios possam intervir rapidamente e imputar os custos da limpeza aos proprietários, como já acontece.

O ministro da Agricultura, José Manuel Fernandes, reagiu positivamente à proposta, destacando a abertura do Governo para um consenso sobre o tema e adiantando que será apresentado um pacto nacional para a floresta até ao final do ano.

Fotolegenda



Mais uma vez, a Liga dos Amigos do Hospital de Santo Tirso levou centenas de pessoas a participar na “Caminhada Rosa”, na manhã de 20 de outubro. A atividade, já tradicional no plano de atividades da associação, tem como objetivo alertar para a prevenção do Cancro da Mama



Famalicão, Santo Tirso e Trofa entre as 110 autarquias familiarmente responsáveis

Vila Nova de Famalicão, Santo Tirso e Trofa voltaram a ser distinguidas como “Autarquias + Familiarmente Responsáveis”, uma honra que já recebem há mais de três anos consecutivos. Esta distinção, atribuída pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis (OAFR), visa reconhecer o esforço dos municípios na implementação de medidas que beneficiam as famílias, com destaque para as políticas de apoio social e tarifas familiares de água.

Nesta 16.ª edição do OAFR, foram 110 os municípios galardoados, com dados relativos a 2023, num processo que contou com a participação de 169 autarquias — um recorde de adesão, que representa 55% dos municípios portugueses. Entre os critérios avaliados, estão o apoio a pessoas em situação de fragilidade social, oferecido por 97% das au-

tarquias premiadas, e a implementação de tarifas familiares de água, presente em 90% dos municípios distinguidos.

Além do apoio social, estas autarquias também promovem políticas de incentivo à natalidade e benefícios fiscais, como a aplicação de IMI Familiar e descontos no acesso a serviços essenciais.

A entrega oficial das bandeiras verdes teve lugar a 17 de outubro, na Reitoria da Universidade de Coimbra, num evento que premiou o esforço contínuo dos municípios em tornar as suas políticas mais justas e inclusivas para as famílias.

No caso de Famalicão, a distinção foi atribuída pela décima terceira vez — décima segunda consecutiva. A Santo Tirso, as políticas direcionadas para as famílias foram reconhecidas pela oitava vez e à Trofa a distinção foi entregue pela quinta vez.

Metro para a Trofa e Gondomar com 225 milhões de euros

Foi lançado o aviso que permitirá à Metro do Porto candidatar-se a um financiamento de 225 milhões de euros, proveniente do programa Sustentável 2030, para financiar a construção da segunda linha de metro até Gondomar e a ligação prometida à Trofa, reivindicada há quase 20 anos, desde que a linha ferroviária foi desativada.

A linha ISMAI-Muro-Trofa

terá uma combinação de Metro (entre o ISMAI e o Muro) e metroBus, entre o Muro e Paradela, junto à estação ferroviária, na Trofa.

A linha terá 10,22 quilómetros e será servida por sete estações (Ribela, Muro, Serra, Bougado, Pateiras, Trofa Sul e Paradela).

O prazo previsto para a conclusão da obra é 2028.



Serviço Funerário
para todo o país e estrangeiro
Conservação de Corpos
Cremações | Florista Privativa
Campas, jazigos e todo o serviço
em granito ou mármore

Manuel Rocha - 939 827 031
Vítor Rocha - 939 556 059

Telef: 22 982 70 31 Chamada rede fixa nacional www.rochafunerarias.com
agencia@rochafunerarias.com | agencia@rochafunerarias.pt Chamada rede móvel nacional

Bombeiros da Trofa investem na nova geração de voluntários

Na Trofa, os Bombeiros Voluntários marcaram os 48 anos de história com a aposta nos jovens, sem esquecer o reconhecimento dos que, ao longo de décadas, têm garantido a missão de salvar vidas e bens. Sem a tradicional inauguração de uma nova viatura, este ano, a cerimónia de 12 de outubro teve um foco diferente: os recursos humanos. Sete bombeiros estagiários juraram a bandeira e a nova escola de infantes e cadetes recebeu o guião da corporação.

“Durante a semana, perguntaram-me várias vezes se íamos inaugurar uma viatura. A minha resposta foi dada: apresentámos os futuros bombeiros, que asseguram a continuidade da nossa missão a médio e longo prazo, num contexto de crise de voluntariado que afeta o País”, declarou o comandante João Pedro Goulart, que também lembrou a escola que, atualmente, conta com 26 estagiários.

Este é um cenário que se deve a um exigente trabalho de recrutamento, que “já vem sendo feito há alguns anos”. “Conseguimos, desde há algum tempo que, anual-

mente, quatro ou cinco bombeiros estagiários ingressem no corpo ativo. Efetivamente, este ano, optamos por convergir todos os esforços naquilo que é o recrutamento e levar a cabo a escola de infantes e cadetes. Para isso, tivemos de ir à procura de alguma formação para poder criar programas de instrução, adequar linguagem e postura para lidar com crianças e jovens, que estão em fase de crescimento diferentes”, sublinhou o comandante.

Luís Elias, presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Trofa (AHBVT), destacou a importância de investir nos recursos humanos da instituição, objetivo que se tornou “um compromisso”. “Com muito esforço por parte dos bombeiros, conseguimos torná-lo uma realidade. Esta escola assegura a continuidade da nossa missão e é, sem dúvida, o nosso maior ativo”, postulou.

A sessão incluiu também condecorações a bombeiros e dirigentes, pelos anos de dedicação a uma causa que conta também com o apoio reiterado por parte da Câmara Municipal da Trofa. Para o



ESCOLA DE CADETES E INFANTES RECEBEU GUIÃO DA CORPORACÃO

presidente, António Azevedo, os bombeiros “são como presidentes de junta, porque são os primeiros a acudir e a ser chamados”, por isso devem ser apoiados “incondicionalmente”.

Apesar de não ter sido possível inaugurar uma nova viatura no dia do aniversário, o presidente da AHBVT confirmou que, em novembro, será apresentado um Veículo Rural de Combate a Incêndios.

“Tivemos uma viatura acidentada em 2022, que tinha um custo de reparação de 16 mil euros.

Fizemos um pedido ao comando sub-regional do Porto para, em vez de permitir a reparação, fazermos a substituição e recebermos a compensação financeira que está na diretiva financeira de 2022. Tivemos um parecer favorável, que foi para a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil e esteve lá um ano e qualquer coisa, levou-me lá duas vezes a Carnaxide e há cerca de um mês a comissão técnica veio confirmar que o veículo que propúnhamos comprar para substituição reúne as condições que es-

tão no despacho que regula esse tipo de veículos. A partir daí começou a transformação, o que não permitiu tê-lo pronto no aniversário”, explicou Luís Elias.

Quanto ao futuro, há projetos ambiciosos, como a aquisição de “duas ambulâncias de socorro”, num investimento de “150 mil euros” e outra de transporte de doentes. Luís Elias revelou ainda a intenção de ampliar o espaço da associação, com a criação de um posto de combustível interno, o que permitirá “ganhos financeiros significativos”.



doutorfinanças



Loja Bougado Trofa

Edifício Habitat XXI
Rua Joaquim da Costa
Pereira Serra, loja 10
4785-327 Trofa

O nosso serviço é gratuito.
Não paga nada em nenhuma fase do processo.



Crédito Habitação



Crédito Pessoal

Rede Doutor Finanças

Formiga Esclarecida - Intermediação de Crédito Lda está registado no Banco De Portugal, com o número de registo 0007827, como intermediário de crédito vinculado, sem regime de exclusividade, tendo celebrado contrato com as seguintes entidades: Banco Santander Totta, S.A., Banco BIC Português, S.A., Union de Créditos Imobiliários, S.A., Establecimiento Financiero de Crédito (Sociedad Unipersonal) - Sucursal em Portugal, Novo Banco, S.A., Caixa Geral de Depósitos, S.A., Banco CTT, S.A., Abanca Corporación Bancaria, S.A., Sucursal em Portugal, Bankinter, S.A. - Sucursal em Portugal e Banco BPI, S.A.. Formiga Esclarecida - Intermediação de Crédito, Lda está autorizado a: i) apresentação ou proposta de contratos de crédito a consumidores; ii) assistência a consumidores, mediante a realização de atos preparatórios ou de outros trabalhos de gestão pré-contratual relativamente a contratos de crédito que não tenham sido por si apresentados ou propostos, iii) celebração de contratos de crédito com consumidores em nome dos mutuantes e iv) prestação de serviços de consultoria.



ATUALIDADE

Homem que “emprestava dinheiro” julgado por 420 crimes

O Ministério Público do Porto acusou um homem de 72 anos, residente na cidade da Trofa, de ter explorado financeiramente pessoas em situações vulneráveis. As vítimas, algumas delas desempregadas e outras que tinham gastado tudo em tratamentos médicos, atuavam numa situação de desespero.

Segundo avança o jornal Correio da Manhã desta segunda-feira, António oferecia “créditos” de fácil acesso, mas com taxas de juro que chegavam aos 350%. Entre 2016 e 2020, concedeu 137 créditos, colocando anúncios em vários jornais, tanto locais como de distribuição nacional. A duração dos contratos de concessão de em-

préstimos variava entre oito e 18 meses, e as vítimas frequentemente não conseguiam pagar, tornando-se alvo de ameaças e penhoras.

A acusação revela que António ganhou com este esquema 519 mil euros. A sua companheira e o enteado, um engenheiro reformado, cediam as suas contas bancárias para transferências, controlando assim as finanças das vítimas. A procuradora afirma que, para um empréstimo de 1000 euros, uma das vítimas chegou a pagar 2940 euros em 12 prestações, com taxas de juro que variavam entre 107% e 350%.

O homem enfrenta a acusação de 420 crimes, incluindo usura, extorsão, falsificação de do-

cumentos, acesso ilegítimo, violação de segredo de funcionário e branqueamento de capitais. Segundo a acusação, “explorou a situação de necessidade que os ofendidos vivenciavam, fazendo com que devolvessem as quantias emprestadas com juros muito superiores”. “Sabia estar a causar ruína patrimonial. Fazia deste o seu modo de vida e dali retirava os seus rendimentos”.

A investigação revelou que um bancário, ex-gerente do balcão da Caixa Geral de Depósitos na Trofa, também está implicado. De acordo com informações do Correio da Manhã, o bancário foi despedido após um processo disciplinar, tendo ajudado António a ocultar os lucros do esquema criminoso ao permitir depósitos de elevado valor sem as devidas comunicações legais.

O Banco de Portugal, por sua vez, condenou António a uma multa de 135 mil euros por conceder créditos sem autorização, referente a duas infrações cometidas entre 2015 e 2021, e publicou um comunicado na internet a dar conta da ilegalida-



HOMEM DA TROFA VAI SER JULGADO POR EMPRÉSTIMOS INDEVIDOS

de. O arguido não terá contestado a multa.

Os suspeitos, que foram denunciados em 2020, permanecem em liberdade e têm-se recusado a prestar declarações no processo. A Polícia Judiciária (PJ) do Porto identificou cerca de 137 créditos concedidos, envolvendo aproximadamente 50 vítimas, muitas das quais agora atuam como testemunhas no caso.

Embora se tenha apurado que António cometeu os crimes desde 2012, os valores de muitos

dos créditos concedidos ainda estão por apurar. António recebia 400 euros de reforma, acrescenta o mesmo jornal.

A investigação também revelou que, em junho de 2021, António adquiriu um apartamento de férias na Praia da Rocha, no Algarve, utilizando dinheiro proveniente do esquema. O imóvel, que custou 100 mil euros e foi pago em notas, foi colocado no nome da companheira para evitar suspeitas, e António solicitou obras de remodelação no local.



Parabéns!

Adelino Bernardo Dias da Silva

Nascido a 15-10-1924, presenciou grandes marcos da história da humanidade desde a II Guerra Mundial, a Guerra Colonial, viu o primeiro homem a pisar a Lua, viveu a Revolução dos Cravos e a mais recente pandemia – Covid-19. Contudo, comemorou mais um dos momentos mais importantes da sua vida, 100 anos. Pai de 3 filhos, avô de 6 netos e bisavô de 4 bisnetos, nasceu em Santa Cristina do Couto, Santo Tirso, mas onde viveu a grande parte deste centenário foi em Covelas, Trofa. Caracterizado pela sua generosidade sem igual, empatia e força de viver, teve uma vida cheia e ativa até aos seus 98 anos, não fosse uma doença de foro neurológico abrandar a sua forma de viver. Completar um século de vida ficará marcado na sua memória e na de toda a família e amigos!

Muitos Parabéns, Sr. Dias!



APORMast promoveu ação de sensibilização no 2.º aniversário

No domingo, 20 de outubro, a Associação Portuguesa de Doentes com Mastocitose e Doenças Mastocitárias - APORMast – promoveu uma ação de sensibilização.

A atividade teve início no Centro de Educação Ambiental do Aquaplace, onde os visitantes pu-

deram visualizar, através de equipamento de realidade virtual, o Parque das Azenhas. A coletividade aproveitou, também, para celebrar o segundo aniversário e desafiar os participantes para uma caminhada, pelo passadiço junto ao rio. À noite, o edifício da Antiga Estação da Trofa foi

iluminado com a cor roxa.

Fundada em 14 de outubro de 2022, a APORMast tem como objetivos, entre outros, sensibilizar para a problemática desta doença rara e dar passos significativos no seu conhecimento e bem-estar dos doentes e das famílias que sofrem com a mesma.

ATUALIDADE



GNR registou mais de 11 mil crimes de violência doméstica

A Guarda Nacional Republicana (GNR) divulgou novos dados sobre o combate à violência doméstica, destacando um aumento nos crimes e detenções nos últimos anos. Este ano, foram registados 11.076 crimes de violência doméstica, e 1074 pessoas foram detidas. Estes números ainda provisórios já se aproximam dos totais de 2023, quando se registaram 14.825 crimes e 1588 detenções. Em comparação, em 2022, a GNR contabilizou 14.636 crimes e 1509 detenções.

No que toca à apreensão de armas, foram confiscadas 949 até setembro de 2024, valor que se aproxima das 1131 apreensões feitas no ano anterior. Em 2022,

foram apreendidas 1073 armas.

A GNR conta com 347 Salas de Atendimento à Vítima espalhadas pelo país e, este ano, 137 militares dos NIAVE concluíram a investigação de 3810 processos de violência doméstica.

Em termos de formação, em 2024, a GNR realizou dois cursos de Investigação e Apoio a Vítimas Específicas (CIAVE), formando 310 militares para reforçar o trabalho nos NIAVE e nas Secções de Informações (SI).

Com o agravamento dos números, a GNR reforça o seu empenho em prevenir e combater este crime, que continua a ter um impacto significativo nas vítimas e na sociedade.

Detido por furto de peça de veículo em Santo Tirso

No dia 20 de outubro, cerca das 07h15, a Polícia de Segurança Pública (PSP) deteve um homem de 45 anos, canalizador e residente em Santo Tirso, por furto de uma peça de veículo automóvel. A detenção ocorreu na Rua dos Carvalhais, onde o suspeito foi intercetado após ter sido observado a rondar veículos estacionados na área.

Os agentes da Divisão de Investigação Criminal, em diligências no local, encontraram na posse do homem uma peça de automóvel que havia sido furtada. Após a detenção, o proprietário do veículo foi contactado e formalizou a denúncia do furto.

O suspeito foi então detido e notificado para comparecer perante as autoridades judiciárias.

Jovem detido por incêndio que colocou casas em risco em Monte Córdova

A Polícia Judiciária deteve um jovem de 20 anos, suspeito de ter provocado um incêndio florestal no dia 17 de setembro, em Monte Córdova, Santo Tirso, que acabou por se estender ao concelho de Paços de Ferreira. O fogo, ateadado com recurso a chama direta, ocorreu numa altura em que o índice de perigo de incêndio rural era máximo.

O incêndio destruiu cerca de 540 hectares de área florestal e colocou várias habitações em risco, obrigando à mobilização de um extenso dispositivo de combate durante três dias. O fogo



INCÊNDIO MOBILIZOU UM EXTENSO DISPOSITIVO DE COMBATE

foi dado como extinto apenas na madrugada de 20 de setembro.

Sem antecedentes criminais, o jovem detido é residente na área

e já foi presente a tribunal para primeiro interrogatório judicial e aplicação das medidas de coação.

PJ detém suspeito de provocar incêndio na própria casa

A Polícia Judiciária anunciou a detenção, fora de flagrante delito, de um homem de 44 anos, alegado autor de um incêndio na habitação onde residia, ocorrido no sábado, 5 de outubro, na localidade de Louro, concelho de Vila Nova de Famalicão.

Em comunicado, a PJ dá conta de que “os factos ocorreram

quando o suspeito, de forma intencional e com recurso a líquido inflamável e isqueiro, ateou fogo ao mobiliário que se encontrava no interior de um dos quartos da habitação, pertença de familiares, provocando assim o incêndio que, não só causou danos no imóvel, como colocou em risco edifícios habitacionais contíguos, colocan-

do em perigo os seus residentes”.

A intervenção dos bombeiros “evitou a propagação” do fogo, acrescentou a Polícia, que diz ter recolhido “vastos elementos probatórios, levando à detenção do suspeito”, que foi presente a tribunal para primeiro interrogatório e aplicação das medidas de coação.

Exposição “PoP Art & Coffee” no Centro Cultural

“Pop Art & Coffee”, a nova exposição do Centro Cultural Municipal de Vila das Aves, vai ser inaugurada no dia 2 de novembro, podendo ser visitada de segunda a sexta das 09h00 às 17h30, sábado das 14h30 às 18h30.

Marcos Bastos, artista tirsense autodidata de 43 anos, sempre viu no mundo que o rodeia a inspiração e a rebeldia necessárias para as suas criações, numa busca pessoal e artística para encontrar um estilo muito próprio.

A sua paixão intensificou-se durante a pandemia da covid-19, que o obrigou a repensar novas formas de buscar material, pesquisa e inspiração. Invocando o seu lado mais ambiental, preocupado com a conservação da natureza, percebeu que podia co-



INAUGURAÇÃO A 2 DE NOVEMBRO

locar essa preocupação nas suas obras. Assim, reaproveita papel, pequenos troncos, vidro e outros materiais para dar vida às suas criações.

Por não estar preso a formas e técnicas, tendencialmente adquiridas através de formação académica formal, o artista desafia o público com uma estrutura complexa, através das formas,

cores, e texturas aleatórias que resultam numa visão e reflexão livres da arte.

A sua forma não convencional de criar permite mergulhar nos trabalhos de forma profunda, explorando uma perspetiva diferente da comunicação visual e da desconstrução emocional que ela apresenta.

ALARMES DA TROFA®
Sistemas Electrónicos

Sistemas de Segurança
Sem manutenção e sem mensalidades

Deteção de Roubo e Incêndio
Câmara de vigilância (C.C.T.V)
Controle de Acessos
Sistemas Anti Shoplifting

Desde 1975 - 4 Alvarás de Segurança

Rua João Paulo II, Nº 503 (Junto à Igreja Nova) 4785 Trofa
Telf.: 252 413 672 (Chamada rede fixa nacional)
Tel.: 917 630 374 (Chamada rede móvel nacional)

alarmesdatrofa@gmail.com

ATUALIDADE

“Esquemas de pirâmide” multiplicam-se através do Whatsapp e Instagram

O Jornal do Ave dá a conhecer dois testemunhos de vítimas que foram apanhadas na rede dos esquemas de “pirâmide”, que agora são explorados através das aplicações de conversação do telemóvel e redes sociais. É preciso estar atento a mensagens de desconhecidos a prometer ganhos rápidos e elevados sem esforço.

CÁTIA VELOSO/HERMANO MARTINS



ESQUEMAS UTILIZAM AS REDES SOCIAIS PARA ALICIAR VÍTIMAS

Certamente, já ouviu falar no jogo da pirâmide. Um amigo pede-lhe para entrar num grupo em que cada um tem de desembolsar 10 euros, para depois ver o lucro aumentar exponencialmente, desde que o esquema continue com a criação de novos grupos. Quando alguém falha, a “bolha” rebenta e ficam todos sem o dinheiro.

Com as novas tecnologias, o famoso jogo “saltou” para as redes sociais e aplicações de conversações, nomeadamente o Whatsapp. Estes esquemas têm vindo a proliferar e a tornar-se cada vez mais “profissionais”. Alguns, recrutam através do LinkedIn para credibilizar o “negócio”.

Através dos contactos das vítimas, os burlões fazem uma abordagem no sentido de estar a recrutar para um serviço fácil e com ganhos rápidos através do Instagram, por exemplo. Normalmente, no caso de a vítima aceitar, é redirecionada para um outro grupo, já no Telegram, onde estão outros alegados trabalhadores.

Num dos casos reportados ao Jornal do Ave, o “trabalho” passava por ganhar seis euros por colocar três gostos em publicações no Instagram, podendo atingir um limite diário, de 60 euros, numa primeira fase. Se fizesse com regularidade, mais dinheiro ganhava. Bastava aceder a uma plataforma, externa ao Instagram, e continuar a colocar “likes”.

O problema, e o principal sinal de alerta, está no facto de o “trabalhador” ter de pagar uma quantia para a começar a trabalhar. Maria (nome fictício) fez transferências MBWay no valor de cem euros e tinha já acumulado um saldo de 960 euros. Foi-lhe proposto avançar um patamar no serviço, com a contrapartida de ter de “recarregar” a plata-

forma com 1680 euros para obter um lucro que chegaria quase aos 4000 euros.

Acabou por ser alertada a tempo de que estava a ser vítima de um esquema de pirâmide.

Um facto a ter em conta para desconfiar deste tipo de trabalhos é a “migração” dos contactos com o “recrutador” do Whatsapp para o Telegram, uma aplicação de conversação, que pertence a uma empresa diferente da do Instagram.

Também há esquemas que funcionam, exclusivamente, com criptomoedas, levando o “trabalhador” a instalar uma aplicação financeira e a converter dinheiro em criptomoedas.

João (nome fictício) também foi apanhado no esquema. Foi abordado por uma pessoa que falava inglês, que o contactava na sequência de um anúncio de emprego a que João respondeu no LinkedIn. A proposta era simples: criar conta numa plataforma e avaliar, com 5 estrelas, diferentes uma aplicações de telemóvel.

Para o esquema ser mais verosímil, foi submetido a um teste que

passou com distinção, o que o fez “ganhar” 50 USDT, valor em criptomoedas similar ao dólar, automaticamente carregados na plataforma. Começou a “trabalhar” e a acumular saldo, até chegar a um nível de “ganho múltiplo”. Aí, só conseguiria avançar se carregasse a plataforma com 100 USDT. Foi aí que desconfiou e acabou por sair. João apercebeu-se a tempo e acabou por não perder dinheiro, ao contrário de Maria, que ficou sem cem euros.

Burlas multiplicam-se e estão cada vez mais profissionais

Os esquemas em pirâmide que utilizam o WhatsApp e Telegram para contactar potenciais vítimas têm vindo a proliferar, representando uma ameaça significativa para os utilizadores destas plataformas de mensagens. Estes esquemas são uma forma de fraude em que se promete ganhos rápidos e fáceis mediante a adesão de novos membros, mas, na realidade, os únicos que lucram são os que estão no topo da pirâmide.

Esquemas de Pirâmide online

SINAIS DE ALERTA

- Promessas de ganhos rápidos e elevados sem esforço.
- Necessidade de recrutar novos membros para obter lucros.
- Ausência de um produto ou serviço real em troca do investimento.
- Pressão para tomar decisões rápidas ou investir imediatamente.
- “Trabalhar” para o Instagram, através do Telegram, que pertence a outra empresa.

COMO SE PROTEGER

- Desconfiar de oportunidades de “ganhos rápidos”: Se algo parece bom demais para ser verdade, provavelmente é uma fraude.
- Verificar as informações: Antes de investir ou aderir a qualquer esquema, faça uma pesquisa aprofundada e consulte fontes fidedignas.
- Reportar a fraude: Se receber uma mensagem suspeita, pode denunciar o contacto no WhatsApp e reportar o incidente às autoridades competentes.

Funcionamento dos Esquemas em Pirâmide

O esquema normalmente começa com uma mensagem no WhatsApp, onde o remetente, muitas vezes desconhecido, oferece uma oportunidade de investimento ou um negócio lucrativo. Os novos

membros são obrigados a pagar uma quantia inicial, com a promessa de que serão reembolsados e ainda lucrarão quando terminarem de realizar a sua tarefa, que normalmente têm que ver com redes sociais, como o Instagram, ou aplicações móveis.

Cartório Notarial da Trofa

“TOMÁS MACHADO LIMA DE SOUSA RIO, NOTÁRIO SP, UNIPESSOAL LDA”

Extrato notarial de escritura de Justificação

Certifico que por escritura de Justificação, outorgada no dia 02-10-2024, neste Cartório Notarial da Trofa, “Tomás Machado Lima de Sousa Rio, Notário Sp, Unipessoal Lda”, sito na Rua D. Pedro V, 527, freguesia de Bougado (S.Martinho e Santiago), concelho da Trofa; exarada no Livro de Escrituras Nº 81-E a folhas 68 e seguintes, perante mim respetivo Notário, Tomás Machado Lima de Sousa Rio, compareceram como Outorgantes:

Antonieta Martins Maia Ramos (Número Fiscal 117673315) e Licínio Costa Ramos (Número Fiscal 136303374), casados entre si sob o regime da comunhão de adquiridos; ela natural da freguesia de Coronado (S. Romão), concelho de Santo Tirso e ele da freguesia de Silva Escura, concelho da Maia; residentes na Rua Santa Eulália, 50, Coronado (S.Romão e São Mamede), Trofa.

E declararam, sob sua inteira responsabilidade:

Que são donos e legítimos possuidores, com exclusão de outrem, do seguinte prédio, omissos na Conservatória do Registo Predial da Trofa:

Prédio Rústico, composto por terreno e mato, sito Lugar de Sazes, freguesia de São Romão do Coronado, concelho da Trofa; com a área de 1.500 m²; confronta de Norte com Manuel Joaquim Ferreira e caminho, Sul com José Mendonça, Nascente com Joaquim Mário Moreira Lagoa, e Poente com Aires Ferreira; inscrito na matriz sob o artigo 2771 da união das freguesias de Coronado (S.Romão e S.Mamede), teve origem no artigo 992 da extinta freguesia de Coronado (S.Romão).

Que pela presente escritura justificam a aquisição do prédio atrás identificado, que não está registado a seu favor; sendo que não são detentores de qualquer título formal que legitime o invocado domínio; nem ao qual possuem qualquer prédio rústico contíguo;

Que o imóvel veio à sua posse no estado de casados entre si, por doação meramente verbal feita a ambos, os ora, Primeiros Outorgantes, pelos pais da justificante, no ano de 1992, em dia e mês que já não conseguem precisar, nunca tendo formalizado o respetivo contrato por escritura; sendo que desde esse ano, ou seja há mais de vinte anos, entraram na posse do prédio e de imediato o ocuparam e passaram a usufruí-lo, limpando-o e desbastando-o se necessário, plantando-o, colhendo os respetivos frutos e lenha, isto é, gozando de todas as utilidades e benefícios por ele proporcionadas;

Que sempre administraram o imóvel com o conhecimento de toda a gente, sem qualquer interrupção, sem oposição de quem quer que seja, e com o ânimo de quem exerce direito próprio; ou seja, exercendo essa mesma posse de forma pública, contínua, pacífica, e de boa-fé; pelo que dadas as características de tal posse, invocam a aquisição do prédio por usucapião, justificando o seu direito de propriedade, para efeitos de primeira inscrição na Conservatória do Registo Predial da Trofa, dado que esta forma de aquisição não pode ser comprovada por qualquer outro título formal extrajudicial.

Está conforme;

Cartório Notarial da Trofa, 02-10-2024.
O Notário, Tomás Machado Lima de Sousa Rio

Alunos de Santo Tirso desperdiçaram menos 134 quilos de alimentos por semana no último ano

De 64 gramas para 38 gramas. A diferença refere-se à diminuição do desperdício alimentar registado, por aluno, na cantina da Escola Básica de Santo Tirso, semanalmente. Estes dados foram averiguados no decorrer do concurso “Desperdício Zero”, uma iniciativa da Câmara Municipal de Santo Tirso e o resultado obtido valeu a vitória e o selo de escola do município que menos desperdiçou alimentos ao longo do último ano letivo.

A distinção foi entregue em pleno Dia Mundial da Alimentação, pelo presidente da autarquia, numa iniciativa que incluiu uma conversa informal sobre alimentação, em que também participaram o atleta paraolímpico João Correia e o jogador de futebol Kiki Afonso, do AVS.

Alberto Costa destacou a importância de reduzir o desperdício alimentar e congratulou todas as escolas que participaram na iniciativa. Segundo o autarca, “os números não mentem”, men-

cionando que a diminuição global do desperdício foi de 134 quilos, em média, por semana, segundo as pesagens feitas entre fevereiro e maio. Paralelamente à quantificação do desperdício alimentar, decorreram ações de sensibilização dirigidas aos estudantes e sessões de formação para cozinheiras sobre boas práticas e métodos de confeção.

A iniciativa chegou a 4422 estudantes do 2.º e 3.º ciclos e, segundo o edil tirsense, é um reflexo do trabalho em rede entre as várias partes envolvidas, incluindo professores, assistentes operacionais, alunos, famílias e empresas, como o caso da ICA, responsável pelos almoços nas escolas do município e que também decidiu envolver-se no projeto.

Segundo António Couto, diretor comercial da empresa, houve a eliminação das embalagens de talheres, que contribuíram para uma significativa poupança de recursos. “Só com esse pequeno gesto poupámos cerca de duas to-



PROJETO FOI LANÇADO NO ANO LETIVO PASSADO

neladas de papel”, destacou, sem deixar de sublinhar que o sucesso da iniciativa vai além das questões económicas, centrando-se na sustentabilidade e no envolvimento de todos os intervenientes, incluindo os alunos, que se sentem “mais motivados” por participarem ativamente.

Para Fernando Almeida, diretor do Agrupamento de Escolas Tomaz Pelayo, o tema, que era já alvo de projeto interno, ganhou expressão com o envolvimento do Município. “As crian-

ças e os jovens têm este milagre de conseguirem replicar e induzir mudanças positivas nos adultos”, afirmou.

Alberto Costa corrobora da premissa: “O ser humano é um animal de hábitos e a partir de determinada idade é difícil mudá-los, mas há um fator que pode determinar essa mudança que são os filhos. Daí que a aposta é tentar criar os hábitos e garantir um futuro sustentável, conseguindo também chegar aos pais e famílias”.

Com um investimento de mais de três milhões de euros na alimentação escolar, a Câmara de Santo Tirso aposta na sustentabilidade e na educação para um futuro mais consciente também com a ajuda do “Esticadinho”, a mascote que promove a alimentação saudável e que também esteve na Escola Básica de Santo Tirso a distribuir cadernetas para que os alunos que levam lanches saudáveis tenham direito a cromos para a completar.

Câmara de Santo Tirso instala mais 15 oleões pelo concelho

A Câmara Municipal de Santo Tirso instalou 15 novos oleões por todo o concelho, elevando para 45 o número total destes equipamentos dedicados à recolha de óleo alimentar usado. Esta medida faz parte da estratégia ambiental do município, que visa aumentar a recolha seletiva de resíduos e promover a reciclagem.

O presidente da autarquia, Alberto Costa, destacou a importância desta iniciativa, sublinhando o impacto negativo que o descarte inadequado de óleo pode ter no meio ambiente: “Sabemos que um litro de óleo deitado pelo cano abaixo pode contaminar um milhão de litros de água quando não é encaminhado para o trata-

mento adequado. É, por isso, muito importante sensibilizarmos a população para a importância da reciclagem do óleo alimentar usado e, paralelamente, irmos reforçando a instalação dos oleões”, afirmou o autarca.

Nos últimos três anos, o concelho recolheu cerca de 27 toneladas de óleo alimentar usado, o

que representa uma média anual de nove toneladas. Com este reforço, espera-se que a quantidade de óleo reciclado aumente significativamente.

Os novos oleões foram distribuídos pelas 14 freguesias do concelho. A população é incentivada a depositar o óleo alimentar e azeite usados, devidamente ar-

refecidos, em garrafas de plástico limpas, que devem ser colocadas nos oleões. O óleo recolhido será posteriormente reciclado e utilizado na produção de biodiesel, um combustível que contribui para a redução das emissões de dióxido de carbono.

Alberto Costa visita obras em S. Tomé de Negrelos

O presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso, Alberto Costa, visitou recentemente a freguesia de S. Tomé de Negrelos para acompanhar o progresso das obras financiadas pela autarquia, que totalizam cerca de 280 mil euros, destinados à recuperação da rede viária local.

A visita incluiu um percurso por várias ruas que já foram intervenções, destacando-se a Travessa do Souto da Ponte, onde o alargamento e a pavimentação da via estão concluídos. Acompanhado por Roberto Figueire-

do, presidente da Junta de Freguesia de S. Tomé de Negrelos, Alberto Costa verificou as melhorias em várias ruas, incluindo a Rua das Alminhas, Rua das Marias e Rua do Clube Desportivo de Negrelos. Além destas, decorrem atualmente obras na Rua dos Moinhos do Fojo.

Alberto Costa sublinhou que as intervenções fazem parte de uma estratégia de proximidade, com investimentos que visam responder diretamente às necessidades das freguesias e da população. “Estas verbas enquadram-se

numa estratégia de investimentos de proximidade, que visam disponibilizar os meios para resolver expectativas e constrangimentos sentidos pela população”, afirmou o presidente da Câmara.

Em 2024, a Câmara Municipal atribuiu inicialmente 150 mil euros à Junta de Freguesia de S. Tomé de Negrelos, mas reforçou esse valor em cerca de 130 mil euros, permitindo a realização de novas empreitadas, como a requalificação da Rua dos Cangais e da Avenida da Mourinha, onde se encontra o infantário local.



AUTARQUIA REFORÇOU SUBSÍDIO DA FREGUESIA

ATUALIDADE

Aprovado protocolo para construção de capela mortuária em S. Martinho

Na última Assembleia de Freguesia de Vila Nova do Campo, foi aprovado por unanimidade um protocolo com a Fábrica da Igreja de S. Martinho do Campo, com o objetivo de avançar com a construção de uma capela mortuária na localidade. Este projeto responde a uma necessidade antiga da população.

Marco Cunha, autarca de Vila Nova do Campo, em declarações à Rádio Vizela revelou a relevância desta obra, sublinhando que “a Junta de Freguesia está agora em colaboração com a paróquia para encontrar um empreiteiro que possa iniciar a obra num curto prazo”.

O presidente da Junta de Freguesia reconhece que a construção poderá causar alguns transtornos, uma vez que a localida-



JUNTA DE FREGUESIA CHEGOU A ACORDO COM A FÁBRICA DA IGREJA

de ficará sem casa mortuária durante o período de execução da obra. “Quando tivermos o acordo com o empreiteiro, vamos fazer a apresentação pública do projeto e a obra deve iniciar nessa altura”, acrescentou o autarca.

Marco Cunha destacou que estas intervenções são possíveis graças à autonomia financeira

proporcionada pela Câmara Municipal de Santo Tirso. “O senhor presidente da Câmara, Alberto Costa, dá às Juntas a possibilidade de investir, através da atribuição de um subsídio de capital. As Juntas conseguem fazer melhor, mais barato e mais rápido do que as Câmaras e o próprio Governo”, concluiu.

Tiago Vilaça renova presidência no Lar Familiar da Tranquilidade



DIREÇÃO TOMOU POSSE PARA QUADRIÊNIO 2024-2028

A nova direção do Lar Familiar da Tranquilidade, em Vila das Aves, tomou posse no início do mês de outubro, numa cerimónia presidida pelo pároco José Carlos Sá. A equipa diretiva para o quadriénio de 2024-2028 será novamente liderada por Tiago Vilaça, que se mantém na presidência da instituição.

O evento contou com a presença de muitos utentes do lar e da comunidade local. Durante a cerimónia, o padre José Carlos Sá sublinhou o valor do serviço voluntário, essencial para a gestão de uma instituição como o Lar Familiar da Tranquilidade. “Este é um serviço à comunidade que

deve ser enaltecido, especialmente nos dias de hoje, em que o trabalho, embora difícil e exigente, é também profundamente gratificante”, referiu o pároco, agradecendo aos membros que cessam funções e dando as boas-vindas aos novos elementos da direção.

O Lar Familiar da Tranquilidade apoia atualmente cerca de cem idosos através de três valências: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas (ERPI), Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário.

A nova direção apresenta algumas mudanças, mantendo grande parte dos seus membros. Sílvia Yvonne Machado assume agora o cargo de vice-presidente, substi-

tuindo Adélio Castro, que passa a vogal. Olga Sousa será a nova secretária, sucedendo a Sílvia Yvonne, enquanto Celso Campos continua como tesoureiro. Completam a equipa os vogais Rui Ferreira e Manuel Torres Martins.

O Conselho Fiscal mantém-se sob a presidência de Ana Rita Pinto e o padre José Carlos Sá continua a desempenhar funções como órgão de vigilância, por inerência.

Manuel Carvalho mantém-se à frente da Liga dos Amigos e Benfeitores do Lar, organização dedicada à angariação de fundos, e Vera Pereira continuará como diretora-executiva da instituição.

Margarida Correia Pinto
Notária

Justificação

Certifico narrativamente para efeitos de publicação que, por escritura de hoje exarada de fls. 115, do livro de escrituras diversas n.º 274-G, no Cartório sito na Avenida de Sousa Cruz, Edifício do Centro Comercial Galáxia, 3.º andar, sala 15, na cidade e concelho de Santo Tirso, a cargo da Notária, Lic. Margarida Maria Nunes Correia Pinto, foi lavrada uma escritura de justificação notarial, em que foram justificantes:

Jaime dos Santos Fernandes, NIF 127 712 400 e mulher Maria José da Silva Marques Fernandes, NIF 103 608 747, casados em comunhão de adquiridos, naturais, ele da freguesia de S. Romão do Coronado, concelho de Santo Tirso, ela da freguesia de S. Pedro de Fins, concelho da Maia, residentes na Rua Vasco Santana, n.º 64, S. Romão do Coronado, Trofa.

Pelos justificantes foi dito que são donos com exclusão de outrem, do seguinte prédio, situado na freguesia de São Romão do Coronado, concelho da Trofa, não descrito na Conservatória do Registo Predial desse concelho:

Um prédio urbano, casa destinada a habitação e quintal, sito na Rua do Lousado, n.º 105, com a área coberta de cento e sessenta e quatro virgula cinquenta metros quadrados e descoberta de trezentos e vinte e quatro virgula zero três metros quadrados e inscrito na matriz sob o artigo 4813, da união de freguesias de Coronado (São Romão e São Mamede), com o valor patrimonial o atribuído de 62.800€.

Que adquiriram a posse deste prédio há mais de vinte anos, em dois mil, por doação verbal, nunca formalizada, a Rosa Gonçalves Moreira Fernandes e Balsamino dos Santos Moreira, pelo que não são detentores de qualquer título formal que legitime o domínio, razão pela qual se encontram agora impossibilitados de comprovar a aquisição pelos meios normais.

Que desde então sempre o tom usufruído, habitando e fazendo obras de conservação e reparação, gozando todas as utilidades por ele proporcionadas, com animo de quem exerce direito próprio, pagando impostos, fazendo-o de boa-fé por ignorar lesar direito alheio, pacificamente porque sem violência, continua a publicamente, à vista de eventuais interessados e de toda a gente e sem oposição de ninguém, sendo reconhecidos como seus donos por todos.

Que, dadas as características de tal posse, adquiriram a propriedade do referido prédio por usucapião.

ESTÁ CONFORME O ORIGINAL, O QUE CERTIFICO.

Cartório Notarial de Margarida Correia Pinto, 03 de outubro de dois mil e vinte e quatro.

ANDRADE & ANDRADE, LDA

Concessionário: **REPSOLGAS**

- Aquecimento central
- Pichelaria
- Redes de gás
- Ar condicionado
- Aspiração central
- Assistência técnica

Rua Dr. José Cardoso Miranda, 280
Santa Cristina do Couto
4780-197 Santo Tirso
www.andrade-andrade.com

Tm. 939 376 250/2
Tel. 252 850 341
Fax. 252 852 751
e-mail: andrade_andrade@iol.pt

Festa de S. Martinho e Magusto em Bougado

A tradicional Festa de S. Martinho está de volta à freguesia de Bougado, na Trofa. Organizada pela Junta de Freguesia de Bougado, em colaboração com a Paróquia de S. Martinho, a festividade decorre de 9 a 11 de novembro, prometendo celebrar a tradição e proporcionar momentos de convívio à comunidade.

A programação arranca no sábado, dia 9, com a missa da catequese na Escola de Finzes, às 15h00, seguida pelo magusto, na Feira/Mercado da Trofa, às 16h00, com entrada livre e oferta de castanhas assadas, bifanas, caldo verde e bebidas. A

feira será animada pela Universidade Sénior do Rotary da Trofa, pelo Rancho das Lavradeiras da Trofa e pelo conjunto típico “A Rapaziada”.

No domingo, dia 10, as celebrações serão organizadas pela paróquia. A missa solene em honra de S. Martinho está marcada para as 11h00, na Igreja Nova da Trofa, seguida de um almoço convívio na Feira/Mercado, no qual será servida feijoada. O repasto tem o custo de dez euros e os fundos obtidos reverterão para as obras do cartório paroquial. As inscrições podem ser feitas no cartório ou na Casa Antunes. Às 16h00,

terá lugar a procissão em honra de S. Martinho, com um percurso que começa na Igreja Matriz, passando pela Rua Conde S. Bento, Catulo e Rua Camilo Castelo Branco, até regressar à Igreja Matriz.

Para encerrar a festa, na segunda-feira, dia 11, será celebrada a missa do Padroeiro, às 19h30, também na Igreja Nova.

Esta iniciativa, que marca o regresso de uma tradição enraizada na comunidade, visa não só homenagear São Martinho como também proporcionar momentos de união e convívio aos moradores da freguesia.



MAGUSTO ESTÁ MARCADO PARA 9 DE NOVEMBRO

Novembro com “Formas Inesperadas da Natureza” na Casa da Cultura

A Casa da Cultura da Trofa acolhe, de 9 a 30 de novembro, a exposição “Formas Inesperadas da Natureza”, uma mostra que reúne obras de pintura e joalheria das artistas Beatriz Moniz e Graça Costa. A inauguração está agendada para o dia 9, às 15h00.

A exposição capta a essência da natureza através de uma fusão entre a criatividade e a imagina-

ção, refletida nas peças únicas das duas artistas. Beatriz Moniz, natural de Vila Nova de Famalicão e residente na Trofa desde a infância, apresenta obras de pintura que refletem um percurso artístico desenvolvido em ateliers e sob orientação de mestres. Para Beatriz, a pintura é um meio para dar textura aos seus pensamentos e criar formas que revelam a

sua visão da natureza.

Por sua vez, Graça Costa, com formação em joalheria pela Escola Engenho e Arte, traz ao público peças artesanais de joalheria, fortemente inspiradas em Alexander Calder. As suas criações são reconhecidas pelas formas inesperadas, que expressam o seu universo interior e evidenciam técnicas manuais de grande detalhe.

A exposição estará aberta ao público de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 17h00, e aos sábados, das 13h00 às 18h00. “Formas Inesperadas da Natureza” promete ser um convite para apreciar a natureza através da lente criativa destas duas artistas, oferecendo uma experiência artística diversificada à comunidade.



MOSTRA DE 9 A 30 DE NOVEMBRO



Cruz Vermelha realiza sessões de suporte básico de vida na Escola

A delegação da Trofa da Cruz Vermelha promoveu duas sessões de suporte básico de vida na Escola Secundária da Trofa.

A ação desenvolveu-se em parceria com a Cruz Vermelha de Vila do Conde, no âmbito do European Restart a Heart Day, com

o mote “Duas mãos podem salvar uma vida”.

Participaram “116 alunos”, numa “manhã de muita aprendizagem, desmistificação de mitos e partilha de conhecimentos”, referiu a delegação da Trofa.

Câmara da Trofa abre inscrições para o Mercadinho da Aldeia Natal

A Câmara Municipal da Trofa anunciou a abertura das inscrições para o Mercadinho da Aldeia Natal, que este ano será realizado nos Parques Nossa Senhora das Dores e Dr. Lima Carneiro. A iniciativa, que se prolonga de 1 de dezembro a 5 de janeiro, tem como objetivo dinamizar a economia local durante a quadra natalícia, oferecendo um espaço para a exposição e venda de produtos tradicionais.

O Mercadinho da Aldeia Natal reunirá entidades sociais, culturais, recreativas, desportivas e artesãos da região, que terão a oportunidade de promover e vender uma vasta gama de produtos típicos. Entre as opções disponíveis estarão doçaria tradicional, chocolataria, queijaria, charcutaria, vinhos, licores e peças de artesanato. Além



MERCADO DE NATAL VAI FUNCIONAR DE 1 DE DEZEMBRO A 5 DE JANEIRO

disso, o público poderá encontrar sugestões para presentes de Natal, como decorações, presépios, livros, joalheria e arranjos florais. As inscrições estão abertas até 30 de outubro e os interessados podem consultar as normas e submeter candidatura através do site da Câmara Municipal da Trofa.

O mercadinho funcionará em horários variados: às sextas-feiras e no dia 23 de dezembro, entre as 19h00 e as 23h00; aos sábados, das 15h00 às 23h00; e aos domingos, das 15h00 às 20h00. Nos dias 24 e 31 de dezembro, o mercadinho abrirá das 15h00 às 18h00, estando encerrado no dia 25 de dezembro.

ATUALIDADE

As bisnagas da Meia Dúzia já correm o mundo com os sabores de Portugal

Fundada em 2012 pelos irmãos Jorge e Andreia Ferreira, a Meia Dúzia emergiu como um projeto inovador que combina a paixão pela química e pela arte de Jorge com o amor pela gastronomia e engenharia alimentar de Andreia. Esta marca famalicense destaca-se pela oferta de produtos tradicionais portugueses apresentados de forma única, em tubos de tinta e compotas de elevada qualidade.

Durante uma recente visita à unidade de produção da Meia Dúzia, situada na freguesia de Outiz, o presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, elogiou o trabalho dos irmãos Ferreira, identificando-os como “Rostos de Famalicão Região Empreendedora Europeia”. O autarca recordou que a Meia Dúzia foi um dos primeiros projetos inovadores promovidos pelo programa



EMPRESA FOI CRIADA HÁ 12 ANOS

municipal Famalicão Made IN, que visa a valorização do que de melhor se produz na região.

“A Meia Dúzia exemplifica bem os valores que estiveram na génese da criação do Famalicão Made IN, com produtos de qualidade que misturam sabores tradicio-

nais e uma embalagem inovadora”, afirmou Mário Passos. O autarca destacou que a bisnaga em que as compotas e outros doces são apresentados não só embeleza, mas também valoriza o conceito, tornando-o atrativo a nível internacional.

Atualmente, a marca conta com cinco lojas no Porto e em Lisboa, onde turistas podem adquirir a Meia Dúzia como um “souvenir” original que captura os genuínos sabores de Portugal. Andreia Ferreira refere que a gama de produtos da marca

proporciona diversas experiências aos visitantes, consolidando a ambição dos fundadores em levar os sabores de Famalicão ao mundo.

A Meia Dúzia oferece cerca de uma centena de experiências, utilizando matérias-primas de origem biológica, como mirtilos, groselhas, framboesas, figos e ervas aromáticas, em compotas, chás, licores, azeites, doces e salgados.

Com planos de expansão da unidade de produção para melhor atender à crescente procura, a Meia Dúzia já alcançou uma presença global através de turistas e de uma loja online. “Estamos orgulhosos por estarmos à venda na companhia aérea da Coreia do Sul, onde somos reconhecidos e recomendados pela nossa assinatura ‘Portuguese Flavours Experiences’”, conclui Andreia Ferreira.

AEBA lança Ciclo de Aceleração para apoiar empreendedores

A AEBA – Associação Empresarial do Baixo Ave anunciou o lançamento do 1.º Ciclo de Aceleração Empreende XXI, um programa inovador que visa transformar ideias em negócios de sucesso. Este ciclo, integrado na medida Empreende XXI, pretende apoiar a criação e o desenvolvimento de novos projetos empresariais, oferecendo uma plataforma colaborativa para o crescimento de empreendedores locais.

O programa, que decorre até 31 de dezembro de 2024, será composto por nove workshops e dois bootcamps, abordando temas essenciais como gestão financeira, marketing, inovação, e estratégias de formalização de

negócios. Os participantes terão a oportunidade de desenvolver competências práticas e estruturadas para criar negócios sólidos e sustentáveis.

As sessões serão realizadas presencialmente na incubadora lincetrofa, e a participação é gratuita, mediante inscrição prévia. Este ciclo de capacitação pretende apoiar os empreendedores em todas as fases, desde a identificação de oportunidades de mercado até à gestão de recursos e mitigação de riscos.

A AEBA reforça a importância da adaptação às constantes mudanças no ambiente empresarial, oferecendo aos participantes um acesso privilegiado a especialistas e investidores, com destaque

para o ScaleUP Bootcamp, marcado para novembro e dezembro, onde será possível discutir e refinar as ideias de negócio com peritos.

Para mais informações e inscrições, os interessados podem visitar os sites www.aeba.pt ou www.lincetrofa.com, ou contactar a AEBA através dos números de telefone disponíveis.

Este ciclo de aceleração é uma oportunidade para quem deseja transformar uma ideia em realidade empresarial, com o apoio e a orientação de profissionais experientes. As datas e horários das atividades serão divulgados brevemente nas redes sociais e através da comunicação oficial da AEBA.



PROGRAMA É COMPOSTO POR NOVE WORKSHOPS

Consulta pública do Plano de Ação Climática prorrogado para 13 de novembro

O prazo de consulta pública do projeto do Plano Municipal de Ação Climática de Vila Nova de Famalicão foi prolongado por mais 30 dias, estendendo-se agora até ao dia 13 de novembro. A decisão de alargar o período de discussão pública foi tomada em

resposta ao aumento de participações e pedidos recebidos, justificou a autarquia.

O plano, que foi aprovado em julho pelo executivo municipal, contempla 38 medidas que visam atuar nas ações climáticas, com o objetivo de reduzir as emissões

de gases com efeito de estufa. As áreas de intervenção incluem transportes, energia estacionária, gestão de resíduos e águas residuais, bem como agricultura, floresta e outros usos do solo.

Os cidadãos interessados em conhecer o documento e apre-

sentar sugestões podem fazê-lo no Balcão de Atendimento dos Serviços Municipais de Ambiente, durante o horário normal de expediente, ou consultar o material disponível no site oficial do Município em www.famalicao.pt/discussao-publica.

Além disso, as sugestões podem ser enviadas por email para a Câmara Municipal (camaramunicipal@famalicao.pt), utilizando o formulário específico disponível em www.famalicao.pt/formularios-famalicao na secção “Geral - Participação Pública”.

Mário Passos quer homenagear ex-combatentes em todas as freguesias

O presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, destacou o compromisso do município em preservar a memória dos ex-combatentes, tornando o concelho um exemplo a seguir para outros territórios. A declaração foi feita no sábado, 19 de outubro, durante as comemorações do 14.º aniversário do Núcleo de Ribeirão da Liga dos Combatentes, que contaram com a presença do Ministro da Defesa Nacional, Nuno Melo.

Mário Passos sublinhou a intenção de instalar memoriais de homenagem em todas as freguesias do concelho, em reconhecimento a todos aqueles que serviram o país em conflitos militares. O autarca revelou também a dis-



NÚCLEO DA LIGA DOS COMBATENTES ASSINALOU O 14.º ANIVERSÁRIO

ponibilidade da câmara para assumir a gestão do Museu da Guerra Colonial, que já integra a Rede de Museus de Famalicão, com o objetivo de o preservar e enriquecer.

“Estamos disponíveis para incorporar o museu, preservando-o e enriquecendo-o, para que Famalicão tenha um espaço representativo destas épocas”, afirmou o autarca, sublinhando o desejo de que o município seja um exemplo de como honrar estas figuras.

O Ministro da Defesa, Nuno Melo, reforçou a importância de recordar e homenagear estes “heróis de Portugal”, salientando o empenho do Governo em garantir que os ex-combatentes sejam “respeitados, honrados e exaltados”. Palavras que foram bem re-

cebidas tanto pelo presidente da Liga dos Combatentes, Chito Rodrigues, como pelo presidente do Núcleo de Ribeirão, José Ferreira dos Santos.

O evento foi marcado por uma homenagem aos antigos militares já falecidos, reconhecendo o seu contributo ao serviço do país. O ministro também assinou o livro de honra, reforçando o compromisso do Governo em preservar a memória e o legado dos combatentes portugueses.

A Liga dos Combatentes, que conta com 116 núcleos espalhados por vários países, como Portugal, Brasil, Canadá, e Estados Unidos, tem como objetivo destacar os feitos nacionais e defender os interesses dos seus associados.

Criada Brigada para proteger rios de Famalicão

A bacia hidrográfica de Vila Nova de Famalicão passa a contar com uma nova iniciativa de vigilância e monitorização através da Brigada dos Guarda-Rios, constituída por um grupo de cinco operacionais da autarquia. A criação desta equipa foi formalizada com a assinatura de um protocolo de colaboração técnica entre a Câmara Municipal e a Agência Portuguesa do Ambiente (APA), a 16 de outubro.

Na cerimónia de assinatura, o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, destacou que a equipa terá como funções principais a limpeza, vigilância e fiscalização dos leitos e mar-

gens dos rios do concelho. Inicialmente, a Brigada concentrar-se-á nas intervenções no Rio Pêlhe, mas também atuará nos rios Este, Pele e, eventualmente, Ave. Em parceria com a APA e o Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente (SEPNA), a Brigada terá a capacidade de penalizar infrações de forma ágil.

Mário Passos sublinhou que esta iniciativa permitirá “qualificar a bacia hidrográfica do concelho e capacitar o território famalicense”. Através da renaturalização dos cursos de água, os rios e ribeiros poderão tornar-se uma atração para visitantes e habitantes. A monitorização reali-

zada pelos operacionais pretende garantir que a população tenha acesso a cursos de água devidamente cuidados.

O presidente da APA, José Pimenta Machado, enfatizou a importância da atuação da Brigada na luta contra a poluição, especialmente ao responsabilizar aqueles que persistem em danificar os cursos de água, mesmo após alertas. A cooperação formalizada entre a APA e a Câmara Municipal reforça os esforços para proteger os ecossistemas e a biodiversidade na bacia hidrográfica de Vila Nova de Famalicão, promovendo também a criação de condições para o usufru-



PROJETO CONTA COM PARCERIA DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DO AMBIENTE

to destes espaços pela população.

O concelho conta com um total de 220 quilómetros de linhas de água, sendo 80 deles considerados principais, o que tor-

na esta iniciativa ainda mais relevante para a preservação ambiental e a melhoria da qualidade de vida na região.

Conferência debate motivação e bem-estar no contexto escolar

No dia 30 de outubro, o Auditório da CESPU, em Vila Nova de Famalicão, será o palco de uma discussão crucial para o sucesso escolar: a motivação e o bem-estar no ambiente educativo. Esta sessão integra o ciclo das Conferências em Educação, uma iniciativa do Município de Famalicão.

A conferência, com início às 21h00, contará com a participação de Inês Sottomayor, especialista em desenvolvimento de competências humanas, que abordará a importância dos fatores motivacionais na aprendizagem e como a relação entre professores, alunos e pais pode influenciar o desempenho escolar.

O evento é dirigido a professores, pais e encarregados de educação, com inscrições gratuitas disponíveis através do link bit.ly/48ju3u9.



AÇÃO DIRIGIDA A DOCENTES E FAMÍLIAS

T

H

TROFA HIDRÁULICA

- Acessórios para hidráulica e pneumática
- Tubos flexíveis para todos os fins, baixa e alta pressão



TROFINDUSTRIA
COMÉRCIO DE MÁQUINAS E FERRAMENTAS, LDA.
MÁQUINAS E FERRAMENTAS

Tel. 252 409 030 whatsapp: 919 319 665
Lantemil Edifício Lantenópolis 4785-628 Trofa
geral@trofahidraulica.com | geral@trofindustria.com

ATUALIDADE

Famalicão assina protocolos com instituições sociais para aumentar a resposta social

A Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão reforçou o apoio às instituições sociais e religiosas do concelho, celebrando protocolos com dez Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) e seis fábricas da Igreja. O investimento municipal nesta iniciativa ascende a cerca de 570 mil euros, visando melhorar as condições para que estas instituições possam continuar o seu trabalho de apoio à comunidade.

O presidente da Câmara, Mário Passos, afirmou que este apoio permitirá a criação de mais de 600 vagas nas várias instituições

envolvidas. Os investimentos vão resultar em 194 novas vagas em berçário/creche, 97 em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, 144 em Serviços de Apoio Domiciliário, 96 em Centros de Dia e 60 em Centros de Atividades e Capacitação para a Inclusão.

Mário Passos sublinhou a importância de continuar a apoiar estas instituições para que Famalicão esteja “preparado para atender às necessidades dos idosos e das crianças”.

As IPSS que assinaram os protocolos incluem o Centro Social da Paróquia de Joane, a ACIP -

Ave Cooperativa de Intervenção Psico-Social, o Centro Social de Calendário, a SOCIALELOOS – Associação Social de Fradelos, a Engenho - Associação de Desenvolvimento Local do Vale do Este, o Instituto S. José, o Centro Social de Bairro, o Centro Social e Cultural de Riba de Ave e a Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Famalicão. Os protocolos com as fábricas da Igreja foram assinados com as paróquias de Santa Maria de Arnoso, S. Miguel de Jesufrei, Oliveira S. Mateus, Santa Marinha de Mogege, S. Pedro de Bairro e Bente.



APOIO MATERIALIZADO NUM INVESTIMENTO DE 570 MIL EUROS

Famalicão colabora na manutenção das instalações do Tribunal

O Município de Famalicão assinou um protocolo de cooperação com a Direção-Geral da Administração da Justiça, visando a realização de intervenções de manutenção no Tribunal de Famalicão. O acordo foi formalizado pelo presidente da autarquia, Mário Passos, e pela diretora-geral da Direção-Geral da Administração da Justiça, Ana Cláudia Cáceres.

O protocolo estipula que a autarquia ficará responsável por intervenções nas áreas de construção civil, eletricidade, águas sanitárias e esgotos. Estas intervenções têm como objetivo melhorar a qualidade das instalações do tribunal e, consequentemente, as condições de funcionamento dos serviços judiciais.

O acordo prevê ainda a conservação do interior das instalações, sem alterar a estrutura ou métodos construtivos, assim como a



AUTARQUIA RESPONSABILIZA-SE POR OBRAS NO TRIBUNAL

limpeza periódica das coberturas e do sistema de drenagem de águas pluviais.

Mário Passos afirmou que esta colaboração é mais um exemplo do compromisso da autarquia em garantir o funcionamento de serviços públicos essenciais, mesmo

aqueles sob a responsabilidade da Administração Central. “Como já o demonstramos em áreas como a Saúde e a Educação, também aqui queremos ser solução e não problema, contribuindo para a melhoria dos serviços prestados aos famalicenses”, atestou.

Famalicão expande rede de Espaços do Cidadão

O concelho de Vila Nova de Famalicão vai contar com mais nove Espaços Cidadão, a serem instalados nas freguesias de Bairro, Delães, Gavião, Pedome, Antas, Esmeriz, Vale S. Martinho, Vermoim e Carreira. Com esta expansão, o município passará a ter um total de 18 Espaços Cidadão em todo o concelho. A instalação destes novos bal-

ções de atendimento foi aprovada na última reunião do executivo municipal, com a ratificação do protocolo entre o Município de Famalicão e a Agência para a Modernização Administrativa (AMA).

Os Espaços Cidadão são balções onde os cidadãos podem aceder a diversos serviços da Administração Pública, como os

da Autoridade Tributária, Instituto de Emprego, Segurança Social e Ministério da Saúde, entre outros.

Esta iniciativa visa aproximar os serviços públicos das populações, proporcionando maior rapidez e eficiência no atendimento e na resolução de questões administrativas.

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Trofa EDITAL

António Manuel Silva e Sousa, Presidente da Mesa da Assembleia Geral da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Trofa, com sede na Rua D. Pedro V, cidade da Trofa, em cumprimento e ao abrigo do disposto no Capítulo IV das Eleições, nomeadamente no artigo 74º e seguintes dos Estatutos, anuncia a abertura do processo eleitoral e manda preparar os cadernos eleitorais, para que se proceda à Eleição dos Órgãos Sociais da Associação para o Biénio 2025/2026, que se realizará no mês de Dezembro de 2024, em data a anunciar por Edital.

Para o efeito informa que:

1. As candidaturas às eleições são feitas segundo o sistema de lista completa para a Mesa da Assembleia Geral, Direção, Conselho Fiscal e Conselho Superior, compostas por associados efetivos, no pleno gozo dos seus direitos sociais, nas quais se especificarão a identificação completa dos candidatos, respetivo número de associado bem como a indicação do Órgão e cargo para que são propostos, incluindo os suplentes.
2. As listas concorrentes aos Órgãos Sociais, a submeter a sufrágio, deverão ser apresentadas ao Presidente da Mesa da Assembleia Geral, e entregues na Secretaria da sede da Associação, até ao dia 15 do mês anterior ao da realização da Assembleia Geral Eleitoral. Ou seja até às 17:00 horas do dia 15 (quinze) do mês de Novembro de 2024.
3. A Direção pode propor uma lista às eleições.
4. As listas de candidatura aos Órgãos Sociais deverão incluir um número de candidatos efetivos igual ao número de membros do respetivo Órgão acrescido dos suplentes, não podendo qualquer associado subscrever nem integrar mais que uma lista, nem integrar mais que um Órgão da Associação.”
5. As listas são nominais, devendo contemplar candidatos para todos os Órgãos, sendo estes votados conjuntamente.
6. As listas a submeter à eleição, deverão ser acompanhadas da declaração dos candidatos, onde expressamente manifestam a sua aceitação, e subscritas por um número mínimo de vinte e cinco associados efetivos no pleno gozo dos seus direitos, com exceção da que for proposta pela Direção.

Trofa, 21 de Outubro de 2024
O Presidente da Mesa da Assembleia Geral
António Manuel Silva e Sousa, Engº

DOENÇAS DO

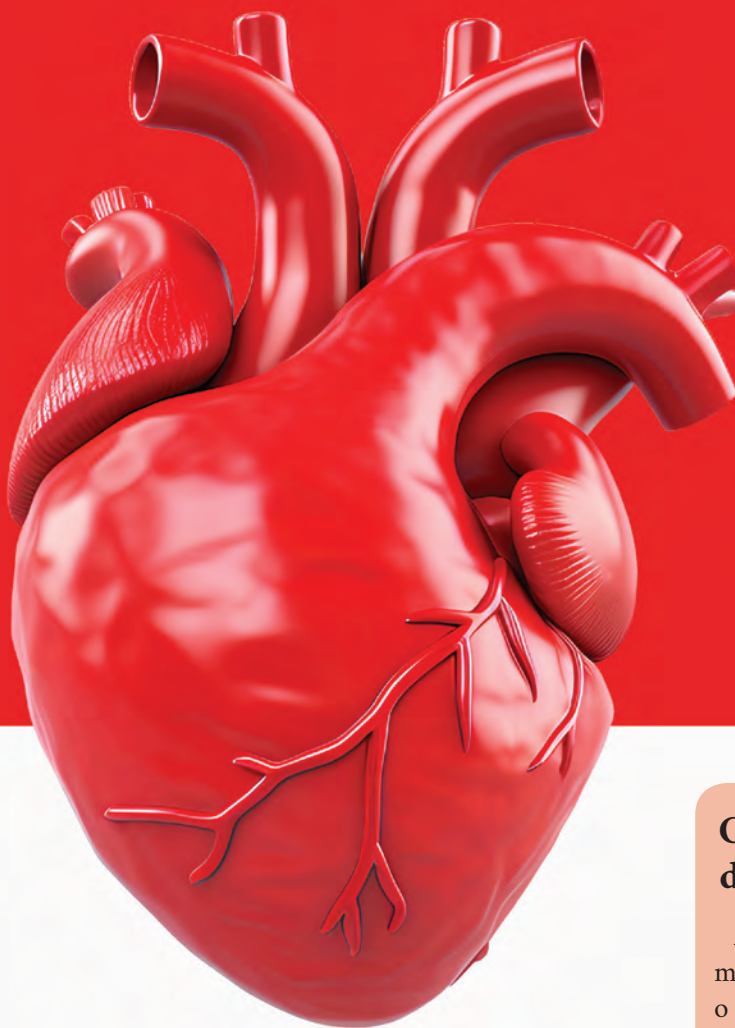
Coração



A PREVENÇÃO

COMEÇA AGORA!

CUIDE DA SAÚDE DO SEU CORAÇÃO



As doenças cardiovasculares continuam a ser uma das principais causas de morte no mundo. No entanto, a boa notícia é que a maioria delas pode ser prevenida ou controlada com mudanças simples no estilo de vida. Neste caderno temático, vamos abordar os principais fatores de risco e como podemos adotar hábitos mais saudáveis para proteger o nosso coração.

As doenças do coração, ou doenças cardiovasculares, são a principal causa de morte em Portugal e em grande parte do mundo, representando um sério problema de saúde pública. Entre as condições mais comuns encontramos o enfarte do miocárdio, as insuficiências cardíacas e as arritmias. Estas doenças afetam o sistema cardiovascular, composto pelo coração e pelos vasos sanguíneos, e resultam muitas vezes de fatores de risco como o tabagismo, o sedentarismo, a má alimentação, o stress e condições como a hipertensão.

O enfarte do miocárdio, popularmente conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando o fluxo de sangue para uma parte do coração é bloqueado, normalmente devido à acumulação de placas nas artérias (aterosclerose). Este bloqueio pode provocar danos irreversíveis no tecido cardíaco se não for tratado de forma rápida e adequada. A insuficiência cardíaca é outra condição grave, onde o coração perde a capacidade de bombear sangue de forma eficaz para o corpo. Isso pode resultar em sintomas como fadiga, falta de ar e inchaço nas pernas. Com o aumento da esperança média de vida, a

insuficiência cardíaca tem-se tornado uma condição mais frequente, especialmente entre os idosos. As arritmias, por sua vez, são irregularidades no ritmo cardíaco que podem variar de benignas a potencialmente fatais. Em casos graves, uma arritmia pode levar a uma paragem cardíaca súbita, uma emergência médica que requer intervenção imediata. Estudos mostram que a adoção de hábitos de vida saudáveis pode reduzir significativamente o risco de doenças cardíacas. Uma alimentação equilibrada, rica em frutas, vegetais e alimentos integrais, o controlo do peso, a prática regular de exercício físico e a cessação do tabagismo são algumas das medidas que ajudam a prevenir estas condições. Além disso, o controlo de doenças como a hipertensão e a diabetes é essencial para evitar complicações cardíacas.

Campanhas de sensibilização e iniciativas governamentais vieram a destacar a importância de check-ups regulares e de um estilo de vida saudável para evitar o agravamento desta epidemia silenciosa. A prevenção e a consciencialização são, portanto, pilares fundamentais no combate às doenças do coração.

Como prevenir as doenças do coração?

Alimentação equilibrada: Priorize frutas, legumes, grãos integrais, carnes magras e peixes. Reduza o consumo de alimentos processados, açúcares, gorduras saturadas e sódio.

Atividade física regular: Praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana. Cerca 30 minutos de caminhada, durante cinco dias, por exemplo.

Controlo do peso: Mantenha um peso saudável através de uma alimentação equilibrada e atividade física regular.

Não fume: O tabagismo aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares.

Controle da pressão arterial e do colesterol: Faça check-ups regulares e siga as orientações médicas.

Gestão do stress: Pratique técnicas de relaxamento como meditação e ioga.

Sono adequado: Durma pelo menos 7-8 horas por noite.

A importância da prevenção:

A prevenção é a melhor forma de evitar as doenças cardiovasculares. Hábitos saudáveis adotados na juventude podem reduzir o risco de doenças cardíacas na idade adulta.

O diagnóstico precoce e o tratamento adequado aumentam as hipóteses de cura e evitam complicações.

Proteger o coração é investir na sua saúde e bem-estar.

Desvendado mecanismo de envelhecimento do coração que pode potenciar o aparecimento de doenças cardiovasculares

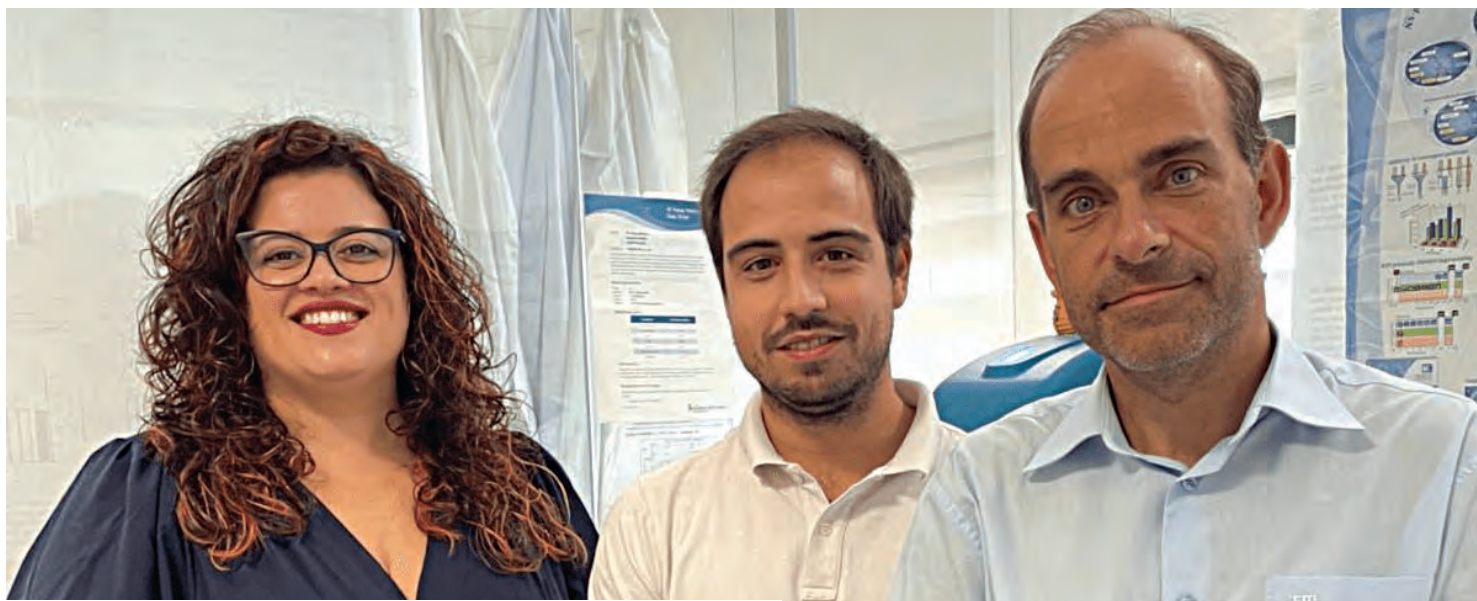
Um estudo conduzido por uma equipa de investigação internacional, em colaboração com a Universidade de Coimbra (UC), revela novas informações sobre o mecanismo de envelhecimento natural do coração que pode ter um potencial impacto no surgimento de doenças cardiovasculares. Os cientistas acreditam que esta descoberta pode, futuramente, contribuir para novas formas de diagnóstico precoce de doenças cardiovasculares, e também para o desenvolvimento de terapias para a prevenção destas patologias.

Os resultados desta descoberta estão disponíveis no artigo científico Cardiac Molecular Analysis Reveals Aging-Associated Metabolic Alterations Promoting Glycosaminoglycans Accumulation via Hexosamine Biosynthetic Pathway, publicado na revista Advanced Science, que conta com a participação de três investigadores do Centro de Neurociências e Biologia Celular da UC (CNC-UC) e do Centro de Inovação em Biomedicina e Biotecnologia (CiBB): Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.

Até ao momento, sabe-se que as doenças relacionadas com o coração são mais prevalentes em idades avançadas. No entanto, não se sabe como é que o envelhecimento exclusivamente fisiológico – ou seja, o envelhecimento ‘natural’, que resulta, nomeadamente, no declínio de determinadas capacidades físicas e cognitivas e na perda de funções orgânicas, que podem dar origem a doenças – pode ter impacto no funcionamento do coração. Neste sentido, os investigadores da UC sublinham que “conhecer os primeiros sintomas de envelhecimento cardíaco pode ser pertinente para a deteção atempada da disfunção cardíaca e respetiva prevenção”.

Perante este cenário, a equipa de investigação procurou identificar a cascata de mecanismos moleculares responsáveis pela relação entre o envelhecimento natural do coração e a disfunção cardíaca, através de modelos de primatas não humanos saudáveis, com fisiologia muito próxima ao coração do ser humano.

Os cientistas conseguiram “identificar que as adaptações cardíacas derivadas do envelhecimento se iniciam com alterações metabólicas nas células cardíacas”, destacam. De forma mais detalhada, foi possível perceber que “com a idade, o coração utiliza mais glicose para a síntese de moléculas, que se acumulam nas paredes do coração durante o envelhecimento; numa fase inicial, esta acumulação promove o enrijecimento das paredes do coração e, numa segunda fase, hipertrofia cardíaca”, elucidam Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.



SUSANA PEREIRA, LUÍS GRILLO E PAULO OLIVEIRA PARTICIPAM EM ESTUDO

“Estas duas consequências estão diretamente relacionadas com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares”, sublinha a equipa da Universidade de Coimbra.

Ao identificar eventos moleculares que ocorrem naturalmente no coração antes do aparecimento de doenças cardíacas, abrimos portas ao desenvolvimento de novas formas de diagnósticos precoce, prevenindo mortes e reduzindo custos associados ao diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares. Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira

Atualmente, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte no mundo. Além deste grande impacto na mortalidade, “um número significativo de pessoas com este tipo de patologias necessita de cuidados específicos e continuados – como exames e medicação –, o que resulta em elevados custos para a pessoa e para os sistemas de saúde”, informam os investigadores.

Neste contexto, a descoberta apresentada neste estudo pode contribuir para melhorar o diagnóstico e, consequentemente, reduzir a mortalidade. “Ao identificar eventos moleculares que ocorrem naturalmente no coração antes do aparecimento de doenças cardíacas, como fizemos neste estudo, abrimos portas ao desenvolvimento de novas formas de diagnóstico precoce, prevenindo mortes e reduzindo custos associados ao diagnóstico e tratamento de doenças cardiovasculares”, destacam Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.

A equipa de investigação da Universidade de Coimbra avança que este estudo pode abrir caminho para o “desenvolvimento de métodos não invasivos para detetar a acumulação das moléculas no coração humano, melhorando, assim, as técnicas de diagnóstico atuais”. “Será também crucial investigar e testar futuramente novas abordagens farmacológicas que possam impedir a acu-

mulação de moléculas nas paredes do coração e, consequentemente, evitar o seu enrijecimento”, rematam Luís Grilo, Paulo Oliveira e Susana Pereira.

Participaram também neste estudo investigadores de várias universidades sedia-

das nos Estados Unidos da América – Escola de Medicina da Universidade Wake Forest, Universidade de Wyoming e Universidade do Texas – e também do Instituto de Investigação Biomédica do Texas. Colaborou ainda a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PEIXE FRESCO
TODOS OS DIAS

PEIXARIA REAL

Telf.: 229 825 887
Rua Fernando Pessoa, 54 C Muro - Trofa

Como lidar com o stress e cuidar da saúde do coração

O stress é um dos grandes vilões da saúde do coração. Ele pode aumentar a pressão arterial, os níveis de cortisol e os riscos de doenças cardiovasculares. Mas não se preocupe, existem diversas estratégias para lidar com o stress e proteger o seu coração.

O stress crónico pode levar a:

- Aumento da pressão arterial: o stress faz com que o coração trabalhe mais, aumentando a pressão sobre as artérias.
- Aumento dos níveis de colesterol: o cortisol pode aumentar os níveis de colesterol ruim (LDL) e diminuir os níveis de colesterol bom (HDL).
- Aumento do risco de coagulação sanguínea: o stress pode levar à formação de coágulos sanguíneos, aumentando o risco de ataques cardíacos e derrames.
- Alterações no ritmo cardíaco: o stress pode causar arritmias, ou seja, batimentos cardíacos irregulares.

Estratégias para lidar com o stress:

1. Pratique técnicas de relaxamento:
 - Meditação: a meditação ajuda a acalmar a mente e o corpo, reduzindo a ansiedade e o stress.
 - Respiração profunda: a respiração profunda é uma forma rápida e eficaz de reduzir a tensão e promover o relaxamento.
 - Ioga: o ioga combina exercícios físicos com técnicas de respiração e meditação, proporcionando diversos benefícios para a saúde mental e física.
2. Faça atividade física regularmente:
 - A atividade física liberta endorfina, uma hormona que promove o bem-estar e reduz o stress.
 - Caminhar, correr, nadar, dançar ou praticar qualquer atividade que goste são ótimas opções.
3. Tenha uma alimentação saudável:

- Alimentos ricos em nutrientes, como frutas, legumes, grãos integrais e peixes, ajudam a regular os níveis de hormonas do stress e a manter o coração saudável.

- Evite alimentos processados, ricos em açúcar e gordura saturada, que podem aumentar o stress e o risco de doenças cardiovasculares.

4. Durma bem:

- A falta de sono pode aumentar os níveis de cortisol e dificultar o controlo do stress.

- Estabeleça uma rotina de sono regular e crie um ambiente tranquilo para dormir.

5. Conecte-se com outras pessoas:

- Cultivar relacionamentos saudáveis e passar tempo com pessoas queridas pode ajudar a reduzir o stress e aumentar a sensação de bem-estar.

6. Estabeleça limites:

- Aprenda a dizer não e a delegar tarefas.
- Evite sobrecarregar a sua agenda e reserve tempo para atividades de que gosta.

7. Procure ajuda profissional:

- Se o stress estiver a afetar significativamente a sua vida, procure ajuda de um psicólogo ou terapeuta.

Lembre-se:

- Cada pessoa reage ao stress de forma diferente. É importante encontrar as estratégias que funcionam melhor para si.

- Se já tiver alguma doença cardiovascular, é fundamental seguir as orientações do seu médico e manter um acompanhamento regular.

Ao cuidar da sua saúde mental e emocional, você estará a proteger o seu coração e a viver uma vida mais saudável e feliz.



FARMÁCIA TROFENSE
GRUPO CRUZ & REIS

Cuide da sua saúde cardiovascular e mantenha o stress sob controlo!

Marque já a sua avaliação
MAPA 48 Horas - Medição Ambulatória da Pressão Arterial



Monitorização Contínua

Mede a pressão arterial durante 48 horas, captando variações causadas por stress diário.



Diagnóstico Mais Preciso

Deteta picos de pressão, ajudando a identificar riscos cardiovasculares ocultos.



Avaliação Personalizada

Permite ajustar o tratamento conforme as necessidades reais do paciente.

Olhar uns pelos outros · Olhar um



CRUZ & REIS
GRUPO

Farmácia Trofense
T. +351 252 412 543
E. geral@farmaciatrofense.pt

Farmácia Falcão
T. +351 222 001 566
E. geral@farmaciafalcão.pt

Farmácia Juncal
T. +351 227 312 167
E. geral@farmaciajuncal.pt

Farmácia Boa Nova
T. +351 227 120 590
E. geral@farmaciaboanova.pt

Farmácia Vaz Porto
T. +351 225 495 139
E. geral@farmaciavazporto.pt

Colesterol – causas e consequências

O colesterol é uma substância gordurosa essencial para o funcionamento do corpo, mas quando presente em níveis elevados, pode ter sérias consequências para a saúde, especialmente para o sistema cardiovascular.

O desequilíbrio no colesterol, especialmente o aumento do colesterol LDL (conhecido como “mau” colesterol), é uma das principais causas de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Compreender as causas e as consequências do colesterol elevado é fundamental para prevenir esses problemas.

Causas do Colesterol Elevado

O colesterol elevado pode ser causado por uma combinação de fatores relacionados ao estilo de vida, genética e condições médicas subjacentes: **Dieta desequilibrada** - Gorduras saturadas e gorduras trans, presentes em alimentos processados, fritos, carnes vermelhas e produtos lácteos gordurosos, aumentam os níveis de colesterol LDL no sangue.

O consumo excessivo de ali-

mentos ricos em colesterol, como carnes gordas e produtos de origem animal, também pode contribuir para níveis elevados de colesterol no sangue, embora seja menos impactante que as gorduras saturadas e trans.

Sedentarismo - A falta de exercício físico pode reduzir os níveis de colesterol HDL (o “bom” colesterol), que ajuda a remover o colesterol excessivo das artérias. Além disso, a inatividade contribui para o ganho de peso, outro fator de risco para o colesterol alto.

O **tabagismo** reduz os níveis de colesterol HDL e danifica as paredes das artérias, facilitando a acumulação de depósitos de gordura. Este processo aumenta o risco de aterosclerose (formação de placas nas artérias), agravado pelos altos níveis de colesterol.

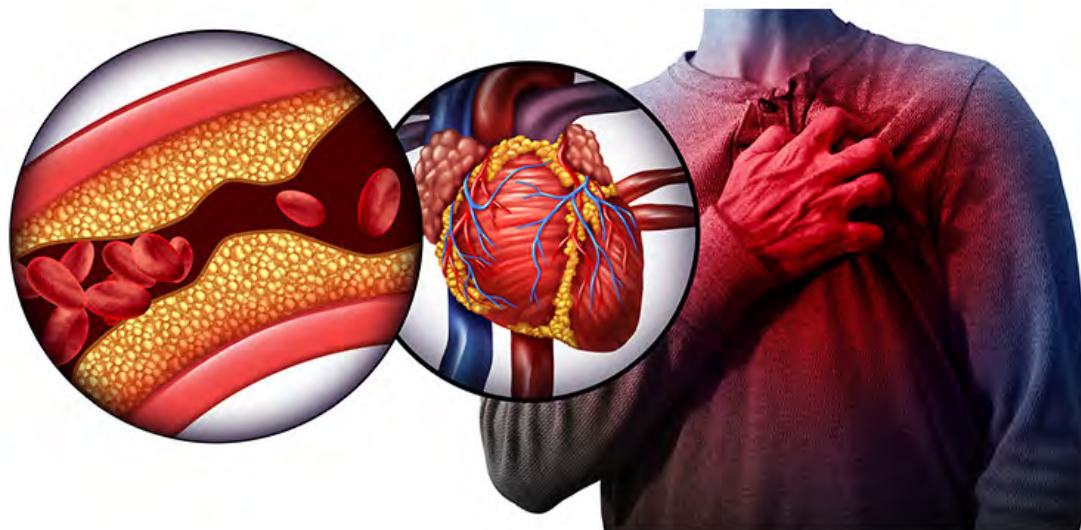
O **excesso de peso**, especialmente a gordura acumulada na região abdominal, está associado ao aumento dos níveis de colesterol LDL e triglicéridos, outro tipo de gordura prejudicial no sangue.

Genética - A hipercolesterolemia familiar é uma condição

COLESTEROL ELEVADO PODE SER CAUSADO POR UMA COMBINAÇÃO DE FATORES

genética que provoca níveis elevados de colesterol desde tenra idade, independentemente do estilo de vida. Pessoas com essa condição têm uma predisposição para desenvolver doenças cardíacas precocemente.

Condições médicas - Doenças como diabetes tipo 2, hipotireoidismo e síndrome metabólica estão associadas ao aumento dos níveis de colesterol. Essas condições afetam o metabolismo das gorduras no corpo, o que pode levar ao colesterol elevado.



Idade e sexo - Com a idade, o risco de colesterol alto aumenta, especialmente em homens a partir dos 45 anos e mulheres após a menopausa. Como as mulheres tendem a ter níveis mais altos de colesterol HDL durante uma vida fértil, mas após a menopausa, os níveis de colesterol LDL podem aumentar.

Consequências do Colesterol Elevado

O colesterol elevado, especialmente o colesterol LDL, pode ter sérias consequências para a saúde cardiovascular. Entre as principais consequências estão:

Aterosclerose - O colesterol elevado pode levar à formação de placas de gordura nas paredes das artérias. Este processo faz com que as artérias se tornem giratórias e estreitas, dificultando o fluxo normal de sangue. A aterosclerose é a principal causa de doenças cardíacas e de muitos AVC.

Doença cardíaca coronária - Quando as artérias que fornecem sangue ao coração são obstruídas por placas de colesterol, o fluxo de sangue para o músculo cardíaco é reduzido. Esta condição pode causar angina (dor no peito) ou, em casos mais graves, levar a um enfarte do miocárdio (ataque cardíaco). A interferência de várias artérias pode cortar o suprimento de oxigênio ao coração, resultando em danos permanentes ao tecido cardíaco.

Acidente Vascular Cerebral (AVC) - Se uma placa de colesterol romper, pode formar-se um coágulo que bloqueia

o fluxo sanguíneo para o cérebro, causando um AVC isquêmico. O AVC ocorre quando uma parte do cérebro deixa de receber oxigênio e nutrientes, o que pode resultar em danos corporais permanentes, comprometimento motor ou da fala, ou até morte.

Doença arterial periférica - O colesterol elevado também pode afetar as artérias que fornecem sangue às pernas, braços e outras áreas fora do coração e do cérebro. A doença arterial periférica pode causar dor nas pernas ao caminhar, dificuldade de cicatrização e, em casos graves, levar a complicações mais graves, como infecções e amputações.

Xantomas - Em casos de colesterol extremamente elevado, especialmente em pessoas com hipercolesterolemia familiar, podem ocorrer a formação de xantomas, que são depósitos de colesterol na pele ou tendões, causando nódulos amarelados ou protuberâncias.

Prevenção e Tratamento

Manter os níveis de colesterol controlados é essencial para a prevenção de doenças cardiovasculares. Algumas estratégias incluem: uma **alimentação saudável**, reduzindo o consumo de gorduras saturadas e trans, priorizando gorduras insaturadas, como as presentes no azeite, abacate e peixes ricos em ômega-3 (salmão, sardinha). **Aumentar o consumo de fibras** (frutas, vegetais e cereais integrais) pode ajudar a baixar o colesterol LDL. 2.

MEDICINA DENTÁRIA | MEDICINA GERAL | PEDIATRIA
CONSULTA DE PERDA DE PESO/OBESIDADE
CESSAÇÃO TABÁGICA
ATESTADOS PARA CARTA DE CONDUÇÃO



OSTEOPATIA
VENTOSATERAPIA
ACUPUNTURA
MASSAGEM TERAPÊUTICA
RELAXAMENTO/DESPORTIVA

Telf. 252 494 140 | Rua 16 de Maio, 401
na Cepsa junto à Farmácia Barreto - Trofa

A recuperação de um AVC

A recuperação de um Acidente Vascular Cerebral (AVC) é um processo complexo e multifacetado que envolve cuidados médicos, reabilitação intensiva e o apoio contínuo de familiares e profissionais de saúde. Um AVC, que ocorre quando o fluxo sanguíneo para o cérebro é interrompido, pode resultar em danos graves, como perda de mobilidade, prejuízos na fala e comprometimento cognitivo, dependendo da gravidade e da área afetada no cérebro.

O processo de recuperação começa logo após o paciente ser estabilizado, geralmente nas primeiras 24 a 48 horas após o AVC. Este período é crucial, pois as primeiras intervenções podem minimizar o impacto do AVC e prevenir complicações adicionais. A hospitalização imediata em unidades especializadas, como Unidades de AVC, é essencial para monitorizar o estado clínico, controlar a pressão arterial, níveis de colesterol e outras condições subjacentes que podem ter contribuído para o AVC.

Após uma fase aguda, a reabilitação torna-se o foco principal. A recuperação varia significativamente de pessoa para pessoa, mas geralmente envolve uma equipa multidisciplinar, incluindo fisioterapeutas, terapeutas da fala, terapeutas ocupacionais e psicólogos. A fisioterapia desempenha um papel central na recuperação da mobilidade e da evo-

lução do motor. Dependendo da extensão da operação, alguns pacientes podem precisar reaprender a andar, movimentar os braços ou realizar tarefas básicas do dia a dia, como vestir-se ou alimentar-se.

A terapia da fala é outro aspecto importante, especialmente para os pacientes que sofreram danos na área do cérebro responsável pela linguagem. Dificuldades em falar, entender, ler ou escrever são frequentes após um AVC, e o trabalho com um terapeuta da fala ajuda a restaurar essas capacidades ou a desenvolver novas formas de comunicação.

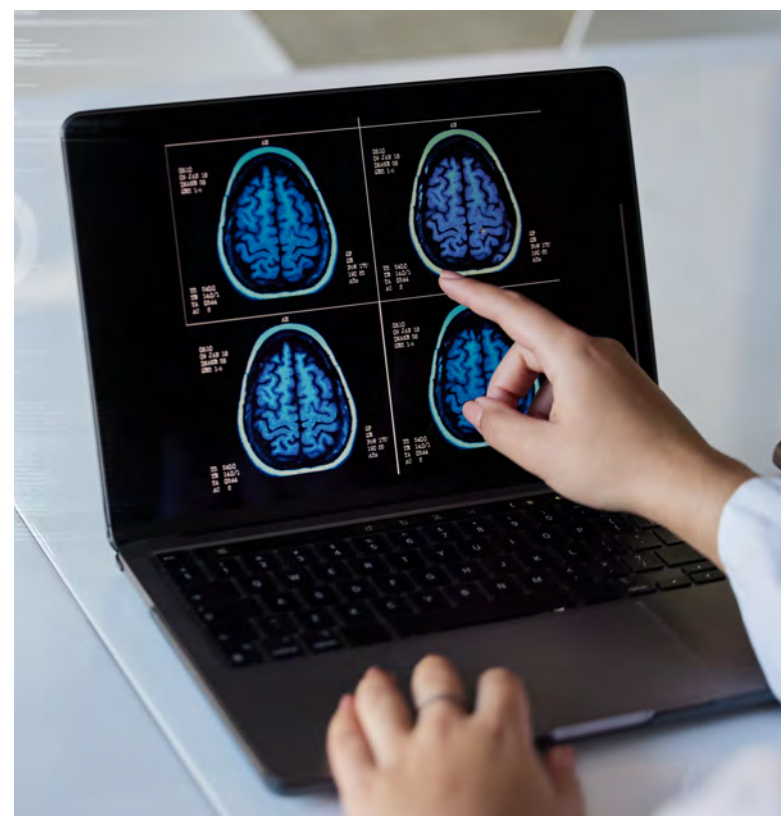
O apoio psicológico desempenha um papel fundamental na recuperação de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), pois o impacto emocional e mental causado pelo evento pode ser tão debilitante quanto às consequências físicas. Após um AVC, muitos pacientes enfrentam desafios psicológicos profundos, como depressão, ansiedade, frustração e, em alguns casos, mudanças de personalidade. A reabilitação não se limita, portanto, à recuperação motora ou da fala, mas também envolve a saúde mental e o bem-estar emocional.

A depressão pós-AVC é bastante comum, afetando cerca de um terço dos sobreviventes. Este estado emocional é frequentemente desencadeado pela perda de independência, especificações físicas e cognitivas, e uma sensação de

incerteza quanto ao futuro. A ansiedade também surge com frequência, à medida que os pacientes enfrentam o medo de outro AVC ou das suas novas limitações. Estes problemas emocionais podem atrasar a recuperação física, afetando a motivação e a capacidade de participação nos programas de reabilitação.

O apoio psicológico visa os pacientes a lidar com essas emoções e a encontrar estratégias para aceitar e adaptar-se à nova realidade. A intervenção pode incluir terapia individual, terapia em grupo ou programas de reabilitação psicológica, dependendo das necessidades do paciente. Psicólogos e psiquiatras especializados em reabilitação de AVC desempenham um papel crucial ao ajudar os pacientes a expressar suas frustrações, redefinir objetivos e criar novas rotinas que promovam o bem-estar.

Além disso, o apoio psicológico pode ser importante para a família do paciente. Os familiares frequentemente enfrentam stress e exaustão emocional ao cuidar do sobrevivente de AVC, e também podem precisar de orientação para lidar com a situação e oferecer o melhor suporte possível. A comunicação clara e a empatia são fundamentais para a recuperação de um Acidente Vascular Cerebral (AVC), pois facilitam o processo de reabilitação, melhoram o bem-estar emocional do paciente e fortalecem a re-



O RÁPIDO SOCORRO É CRUCIAL

lação entre ele e a equipa de saúde, bem como os familiares. Esses dois elementos criam um ambiente de apoio que é essencial para enfrentar os desafios financeiros e emocionais.

Para os familiares, que muitas vezes assumem o papel de cuidadores, a empatia também desempenha um papel importante. Demonstrar paciência e compreensão diante das dificuldades do paciente, seja na fala, na mobilidade ou na independência, criando um ambiente de suporte emocio-

nal que é vital para que o sobrevivente se sinta motivado a superar os desafios.

Em resumo, a comunicação clara e a empatia são componentes essenciais para o sucesso na reabilitação de um AVC. A combinação de uma abordagem cuidadosa e abrangente por parte de profissionais de saúde e familiares não apenas promove a recuperação física, mas também ajuda a fortalecer o estado emocional e psicológico do paciente, criando um ambiente propício à cura.

Milagre da Fruta

914 291 525

Rua José Moura Coutinho, 2488 Muro, Trofa

O valor de cada instante: A experiência de um Bombeiro que sobreviveu a uma paragem cardiorrespiratória

Hélder Marques, natural de Santo Tirso e bombeiro há mais de 25 anos, viu a sua vida virar do avesso em setembro de 2018, quando sofreu uma paragem cardiorrespiratória que quase lhe tirou a vida. Mas, naquela noite, o destino e a presença certa de uma amiga salvaram-no, levando-o a refletir sobre a vida e a fé, numa viagem marcada pela gratidão. CÁTIA VELOSO

Desde jovem, Hélder dedicou-se ao serviço nos Bombeiros Voluntários. “Quando entrei, foi-me dito que era para salvar pessoas e bens. E assim o faço desde então”, conta ele, com orgulho. Durante anos, o seu papel como bombeiro foi o de prestar socorro, garantindo que ao final de cada dia podia voltar para casa com o sentimento de missão cumprida. Mas num dia de serviço, ele próprio tornou-se no centro de uma

emergência que nunca imaginara. Meses antes, Hélder já vinha a sentir alguns sintomas preocupantes, dores no peito que irradiavam para as costas, sintomas que se revelaram cada vez mais frequentes. “Há três meses já sentia estas dores, mas nunca tinha tido problemas de saúde antes”, recorda ele. As idas ao hospital começaram a tornar-se mais regulares, com eletrocardiogramas que não indicavam



HÉLDER MARQUES É UM SOBREVIVENTE

anomalias. No entanto, algo estava errado.

A 7 de setembro, sofreu um enfarte enquanto estava de serviço. “Acordei a meio da noite com uma dor intensa no peito, todo transpirado. Pensei que podia ser uma congestão, já que tinha comido bastante antes de me deitar”, recorda. Foi assistido pelos colegas, que o levaram para o hospital, onde os médicos confirmaram o enfarte. Na altura, realizaram um cateterismo, colocaram uma rede na artéria obstruída e Hélder foi informado de que a situação estaria controlada. No entanto, o pior estava ainda para acontecer.

Quinze dias após receber alta hospitalar, Hélder vivia uma rotina aparentemente normal. Nesse dia, saiu para procurar a carteira que tinha perdido durante um jantar com amigos. O que ele não sabia é que, durante essa busca, enfrentaria um dos momentos mais críticos da sua vida.

A sua amiga Rute Neves, madrinha do filho, funcionária do CODU (Centro de Orientação de Doentes Urgentes) e também bombeira, estava em contacto com Hélder naquele momento e prontificou-se a ir ter com ele para o ajudar a procurar a carteira. Estes momentos apagaram-se da memória do bombeiro, que acabou por sofrer a paragem cardiorrespiratória à chegada da amiga, que, graças à sua experiência no INEM, agiu rapidamente e começou a reanimação no local. “A sorte que eu tive foi estar no sítio certo, à hora certa, com a pessoa certa. Não te-

nho forma de agradecer aquilo que ela fez por mim. Tenho um carinho muito especial por ela e pelos meus colegas bombeiros que me assistiram”, afirma.

As mudanças e a nova perspectiva sobre a vida

Após este episódio, Hélder passou por um longo período de recuperação, com várias idas ao hospital, até estabilizar. Também as rotinas alteraram drasticamente. A alimentação, principalmente, com a redução drástica de refeições regadas a maionese, que consumia em excesso, e de ingestão de alimentos processados e fritos.

A sua experiência transformou também a sua visão do mundo. Hélder tornou-se mais consciente da fragilidade da vida e da importância de cada momento. A sua fé, já presente antes, ganhou um novo significado, levando-o a fazer parte da organização de peregrinações anuais a Fátima, uma tradição que conta com cerca de cem peregrinos. “É a minha forma de agradecer a Nossa Senhora por me ter dado uma segunda oportunidade”, explica.

Hoje, Hélder continua a exercer a sua função como bombeiro, uma profissão à qual permanece profundamente ligado. Contudo, agora vê cada missão com uma nova perspetiva: o conhecimento de que, num simples instante, a vida pode mudar, mas também a certeza de que a solidariedade e o apoio daqueles que nos rodeiam podem fazer toda a diferença.

SANCHES FARMÁCIA

Serviços Disponíveis na Farmácia Sanches

Preparação Individualizada de Medicação

Administração de Injetáveis

Medição de Colesterol

Medição de Glicemia

Medição de Ácido Úrico

Consulta de Nutrição

Consulta de Podologia

Produtos de Ortopedia e Geriatria

Contactos

Morada: Rua José Moura Coutinho, 3255
4745-329 Trofa

Telefone: 229 810 878

E-mail: farmaciasanchesmuro@gmail.com

Facebook: @FarmaciaSanchesTrofa

Instagram: @farmaciasanchestrofa

Horário

Segunda a Sábado: 9h às 22h

Domingo e Feriados: 9h às 20h

Insuficiência cardíaca associada à diabetes é “pandemia” a “anunciar-se”

Em Portugal, em 2022, estavam inscritas nos centros de saúde 879.853 pessoas com diagnóstico de diabetes. De acordo com o relatório do Programa Nacional para a Diabetes, a doença foi a causa de 3,3% do total de mortes em Portugal registadas em 2020. Uma das complicações mais comuns provocadas pela diabetes são as doenças cardíacas e problemas como a insuficiência cardíaca estão a preocupar os especialistas, que alertam para a importância de ter os níveis de açúcar no sangue sob controlo.

Os riscos graves que a diabetes descontrolada representa não se esgotam nas consequências ao nível do pâncreas. O aumento da probabilidade de Acidente Vascular Cerebral (AVC) e também da elevada prevalência de Insuficiência Cardíaca (IC) entre as

pessoas que vivem com a doença tem preocupado os especialistas.

Os diabéticos apresentam um risco duas vezes maior de sofrerem um AVC em comparação com a população em geral, devido ao impacto que a doença tem no sistema cardiovascular. “De forma simplificada, a diabetes caracteriza-se por uma alteração do metabolismo que leva à redução da produção de insulina ou à resistência à mesma, resultando na elevação da glicemia. Este excesso de açúcar em circulação pode contribuir para a criação de depósitos de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos e formação de placas, um processo designado por aterosclerose, que pode levar à formação de trombos e obstrução dos vasos sanguíneos”, explica o cardiologista Pedro Matos.

O impacto desta aterosclerose pode ser devastador, pois a obstrução dos vasos impede a cir-



MÉDICO ALERTA PARA OS RISCOS GRAVES DA ASSOCIAÇÃO DAS DUAS DOENÇAS

culação normal do sangue, podendo provocar AVC ou outras complicações, como o enfarte do miocárdio. “Quando o fluxo de sangue num vaso é interrompido, ocorre um AVC isquémico, que é o mais comum. Já no caso de rotura de um vaso, ocorre um AVC hemorrágico, que também está associado à diabetes e às suas complicações vasculares”, acrescenta o especialista. Além disso, o médico reforça que a diabetes não atua isoladamente. “A diabetes não é o único fator que merece preocupação. Fatores relacionados com o estilo de vida, como o tabagismo, sedentarismo, obesidade e hipertensão, também aumentam o risco de um AVC. Além disso, estes mesmos fatores são igualmente importantes no controlo da diabetes, o que significa que a prevenção é, de certa forma, comum a ambas as patologias”, relembra Pedro Matos.





Bem Servir porque cada Pessoa é única

🕒 das 08h00 às 24h00

☎ 252 416 141 • 936 166 294

🌐 farmaciapadraotrofa.pt 📷 [farmaciamoreirapadrao](https://www.instagram.com/farmaciamoreirapadrao)

O risco de desenvolver um AVC ou outras complicações cardiovasculares diminui significativamente quando se controla adequadamente a glicemia e outros fatores de risco, como a tensão arterial e os níveis de colesterol. Fatores como a idade, o sexo e a história familiar também desempenham um papel importante, embora sejam impossíveis de modificar. No entanto, a maioria dos fatores de risco pode ser controlada através da adoção de hábitos mais saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico, bem como o cumprimento da medicação prescrita para a diabetes ou outras condições, como a hipertensão ou o colesterol elevado.

Por outro lado, a insuficiência cardíaca é uma das complicações mais prevalentes em pessoas com diabetes, por isso torna-se importante redobrar a atenção aos sinais de alerta. Cerca de um terço das pessoas com diabetes desenvolvem também insuficiência cardíaca, o que representa uma taxa entre duas a cinco vezes superior à das pessoas sem diabetes, estando ainda associada a uma mortalidade a cinco anos de 30-40%.

“A diabetes e a insuficiência cardíaca ocorrem frequentemente em conjunto, e a presença de cada uma delas aumenta o risco absoluto da outra. Em comparação com as pessoas sem diabetes, a presença da doença duplica o risco de insuficiência cardíaca nos homens e quadruplica o risco nas mulheres. Quanto mais avançada a idade, maior a possibilidade de uma pessoa com diabetes vir a desenvolver insuficiência cardíaca”, alerta Pedro Matos. Esta complicação manifesta-se clinicamente de diversas formas, desde sintomas mais subtis, como o cansaço, até sinais mais clássicos, como a falta de ar (dispneia) e o inchaço nos membros inferiores (edemas periféricos).

O diagnóstico da insuficiência cardíaca nas pessoas com diabetes nem sempre é simples. “Na maioria dos casos, o processo de desenvolvimento da insuficiência cardíaca nas pessoas com diabetes não envolve a diminuição da função sistólica cardíaca, o que torna o diagnóstico menos óbvio do que nos casos em que essa função está comprometida. A identificação precoce é crucial para se realizar uma intervenção atempada e eficaz”, explica o car-

diologista.

Apesar dos avanços significativos nas últimas décadas, tanto no diagnóstico como no tratamento da diabetes e das suas complicações, a prevalência de insuficiência cardíaca nas pessoas com diabetes continua elevada. Pedro Matos destaca que, embora as melhorias no controlo glicémico e a sensibilização para os fatores de risco cardiovascular tenham contribuído para a redução dos eventos mais graves, a insuficiência cardíaca continua a crescer em expressão. “A melhoria nas abordagens terapêuticas levou a uma diminuição da prevalência de doença coronária, mas a insuficiência cardíaca tornou-se a principal manifestação das complicações cardiovasculares nas pessoas com diabetes”, afirma.

Existem já várias opções de tratamento com benefícios comprovados, mas continua a ser essencial apostar no diagnóstico precoce e numa intervenção terapêutica adequada. “Devido ao aumento de casos, vemos cada vez mais pessoas hospitalizadas por descompensação da insuficiência cardíaca e um maior recurso aos serviços de urgência, o que também contribui para uma crescente incapacidade temporária entre os doentes”, refere Pedro Matos. O especialista acredita, porém, que há uma janela de oportunidade para modificar o futuro dos doentes que já sofrem de insuficiência cardíaca ou que estão em risco significativo de a desenvolver.

“Ainda assim, é essencial estar atento aos sinais de alerta para a insuficiência cardíaca e ser mais proativo no diagnóstico precoce e na seleção das estratégias de tratamento. Talvez assim possamos, enquanto profissionais de saúde e pessoas com diabetes, inverter ou estabilizar a progressão desta pandemia de insuficiência cardíaca associada à diabetes, que parece estar a anunciar-se”, conclui Pedro Matos.

A associação reforça a necessidade de as pessoas com diabetes manterem um controlo apertado dos fatores de risco cardiovascular, de forma a prevenir tanto os AVCs como a insuficiência cardíaca, que continuam a ser duas das complicações mais mortais e incapacitantes associadas à diabetes.

Recuperação de um ataque cardíaco

A recuperação de um enfarte do miocárdio, ou ataque cardíaco, é um processo contínuo que envolve cuidados médicos, mudanças no estilo de vida e reabilitação cardíaca. O enfarte ocorre quando o fluxo sanguíneo para uma parte do coração é interrompido, causando danos ao tecido cardíaco. Uma recuperação bem-sucedida visa prevenir novos episódios e melhorar a qualidade de vida do paciente.

Logo após o enfarte, o tratamento médico visa estabilizar o paciente e restaurar o fluxo sanguíneo para o coração. Intervenções como administração de medicamentos (aspirina, anticoagulantes, betabloqueadores) ou procedimentos como angioplastia e colocação de stents são comuns. O paciente geralmente permanece no hospital por alguns dias para observação cuidadosa e recuperação inicial.

A reabilitação cardíaca após a alta hospitalar é um programa essencial para a recuperação de pacientes que sofreram um evento cardíaco, como um enfarte do miocárdio, cirurgia cardíaca ou insuficiência cardíaca. Este programa visa restaurar a saúde do coração, reduzir o risco de novos problemas cardíacos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes a longo prazo.

Componentes da Reabilitação Cardíaca

A reabilitação cardíaca é composta por várias fases, cada uma projetada para fortalecer o coração e promover a saúde geral. O programa é geralmente supervisionado por uma equipa multidisciplinar, incluindo cardiolo-



REABILITAÇÃO CARDÍACA É ESSENCIAL PARA OS DOENTES

gistas, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos.

Logo após a alta hospitalar, os pacientes são submetidos a uma avaliação inicial para determinar o seu estado de saúde, identificar especificações físicas e definir os objetivos da reabilitação. Efetua-se uma avaliação do estilo de vida, incluindo hábitos alimentares, tabagismo e níveis de atividade física; realizam-se exames laboratoriais para verificar os níveis de colesterol, glicose e outros indicadores importantes. Com base nesta avaliação, é criado um plano personalizado para cada doente.

O exercício é um dos pilares da reabilitação cardíaca. O programa inclui atividades físicas cuidadosamente acompanhadas e adaptadas à capacidade de cada utente. Os benefícios do exercício regular são o fortalecimento do músculo cardíaco, a melhoria da circulação sanguínea, a redução da pressão arterial e do colesterol e o aumento da resistência

física e da capacidade pulmonar.

Inicialmente, os exercícios são leves e supervisionados por fisioterapeutas, com monitorização contínua da frequência cardíaca e da resposta ao esforço. Atividades como caminhada, bicicleta ergométrica e exercícios de resistência leves são comuns. À medida que o paciente se recupera, a intensidade do exercício pode aumentar, sempre de forma controlada e segura.

Outro aspecto fundamental da reabilitação cardíaca é a educação sobre hábitos saudáveis, que visa ajudar o paciente a evitar fatores de risco e melhorar o seu estado geral de saúde. O nutricionista orienta o paciente sobre uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, fibras e pobre em gorduras saturadas, sal e açúcares. A alimentação saudável ajuda a controlar o peso, o colesterol e a pressão arterial, reduzindo o risco de novos eventos cardíacos.

**Este caderno temático
está disponível em www.jornaldoave.pt
e em www.onoticiasdatrofa.pt**

Doenças cardiovasculares nas crianças

As doenças cardiovasculares, tradicionalmente associadas aos adultos, são cada vez mais uma preocupação crescente em crianças devido a fatores de risco como sedentarismo, má alimentação e predisposições genéticas. A prevenção dessas doenças desde a infância é crucial para garantir uma vida adulta saudável e evitar complicações futuras, como enfartes ou acidentes vasculares cerebrais (AVC).

A principal medida preventiva é a adoção de um estilo de vida saudável desde cedo. Uma alimentação balanceada, rica em frutas, vegetais, fibras e pobre em açúcares e gorduras saturadas, é fundamental para manter um peso adequado e evitar o desenvolvimento de obesidade, um dos principais fatores de risco para doenças cardíacas. Além disso, a prática regular de atividade física deve ser incentivada, já que o sedentarismo é uma das principais causas do aumento da pressão arterial e do colesterol, contribuindo para o aparecimento de problemas cardiovasculares.

O papel dos pais e das escolas é determinante na promoção de hábitos saudáveis. Programas escolares que incentivam o exercício físico

co e a educação nutricional, aliados ao exemplo dado pelos pais em casa, são ferramentas importantes na construção de uma rotina saudável. A consciencialização sobre os riscos do tabagismo passivo também deve ser destacada, já que a exposição ao fumo pode aumentar, significativamente, a possibilidade de desenvolver problemas cardíacos.

Outro fator importante é o acompanhamento médico regular. As consultas pediátricas periódicas permitem a identificação precoce de sinais de risco, como pressão alta ou níveis elevados de colesterol. Em casos de histórico familiar de doenças cardiovasculares, pode ser necessário um acompanhamento mais rigoroso e, por vezes, intervenções preventivas adicionais.

A prevenção de doenças cardiovasculares em crianças é, assim, um processo contínuo e integrado que envolve cuidados alimentares, atividade física e um ambiente familiar e escolar que promove hábitos saudáveis. A educação desde a infância é a chave para a formação de adultos saudáveis e a redução do impacto das doenças cardíacas na população.



Dr. João Sá

Cardiologia

Dra. Teresa Antunes

Medicina Interna

Dr. Dario Martins

Psiquiatria

Dra. Raquel Costa

Psicologia

Dra. Filipa Fonseca

Nutrição

Clínica João Sá

Dra. Patricia Araújo

Podologista

Dr. Álvaro Sá

Oftalmologia

Dra. Ana Rita Ferreira

Fisioterapia Dermatofuncional

Tratamento para gordura localizada

Exames complementares:

Análises clínicas

Ecocardiograma, ECG, Holter 24 h/48 h,

Prova de esforço, Mapa e Audiograma

ACORDOS: SNS, MÉDIS, MULTICARE,

PT-ACS, SAMS QUADROS

Rua 1º Maio Ed América - Bloco 6 - 4º andar | 4785 - 353 TROFA

Tel.: 252 409 260 Fax: 252 409 268 | Email: clinicadrjoaosa@sapo.pt

ATUALIDADE

OPINIÃO



Aos 31 anos, uma embolia pulmonar mudou a história de Pedro Azevedo

Vinte de março de 2023. Dia feliz para uns, dia mau para outros, para Pedro Azevedo será uma data, para sempre, marcada na memória. Com 31 anos, este homem saudável e sem qualquer registo clínico de relevo, sofreu um choque de realidade que mudou a sua vida “drasticamente”. Nesse dia, este trofense percebeu que ninguém está imune e que o Serviço Nacional de Saúde pode ser determinante. CÁTIA VELOSO

Embolia pulmonar. “Eu nem sabia o que era. Nunca tinha ouvido a designação”, conta, em entrevista ao JA, sobre a complicação clínica que sofreu e que veio dando sinais uns dias antes, na forma de cansaço exponencial. “Em jeito de comparação, antes podia subir o Monte de S. Gens (na Trofa) e chegar ao topo sem estar ofegante. Na semana do problema, bastava caminhar do estacionamento da empresa até ao meu local de trabalho, uns 150 metros, e parecia que tinha feito um sprint. Ficava extremamente cansado e com a respiração muito acelerada. Já no domingo anterior, tinha sentido algo parecido, quando fui jogar ténis com uns amigos. Não aguentei mais que cinco minutos. Foi muito estranho, mas pensei que fosse uma constipação ou algo do género e o corpo estava a ressentir-se. Mas no dia a seguir, 19 de março, a meio do trabalho, comecei a ter uma pequena dor na zona do pulmão e dirigi-me ao posto médico da Trofa para uma consulta aberta, na qual o médico disse-me para me deslocar, imediatamente, a um hospital para fazer um raio-X. Assim fiz”, contou.

Pedro deslocou-se ao Hospital Privado da Trofa e realizou o exame, cujo resultado “só sairia na quarta-feira a seguir (22 de março)”. Pedro Azevedo pensou, então, “que não devia ser nada de grave”. Foi para casa, mas “a dor persistia e aumentava a cada minuto que passava”. “Comecei a ter

dores insuportáveis a respirar. Desloquei-me, de urgência, para Hospital da Trofa, eu e a minha mulher explicamos ao médico o que se estava a passar, fizeram-me análises, foram ver o resultado do raio-X e disseram-me que precisavam de fazer uma TAC para terem a certeza do que achavam do que se tratava. Foi aí que decidi ir para o Hospital de Famalicão, uma vez que o preço da TAC era muito elevado”, recordou.

Já no hospital público, esperou “cerca de 20 minutos” pelo atendimento e quando lhe mediam as tensões, perdeu os sentidos. “A partir desse momento, fui tratado com urgência”.

Pedro ficou internado durante 15 dias no Hospital de Famalicão. Os primeiros dias “foram muito complicados”, com “dores intensas”, mas a equipa médica merece grandes elogios. “Foi extraordinária. Recuperaram-me rapidamente”, conta o trofense. A embolia pulmonar revelou-se consequência de um problema genético, uma predisposição herdada dos pais para a formação de coágulos. “Tenho mais 30% de probabilidade de formar coágulos do que o normal”, explica.

A recuperação foi gradual, mas eficaz, graças aos cuidados médicos e ao acompanhamento contínuo que Pedro tem recebido desde então. “Agora faço análises de seis em seis meses e tomo uma medicação diária para manter o sangue fino”, afirma. O regresso à vida normal, incluindo à prática desportiva, foi possível, mas o medo de uma nova ocorrência permanece. “Convivo com esse medo. Ganhei um problema de ansiedade que não tinha antes, mas, atualmente, está controlado”, admite.

A visão do mundo e da existência alterou, completamente, para Pedro Azevedo. Agora, encara a vida como “um jogo de probabilidades” e tem como mantra a famosa parte da ode de Horácio, “carpe diem”, aproveita cada dia.



João Mendes

Não é Sim

Defendo, desde o início da actual legislatura, que, a bem do regime democrático, PSD e PS devem entender-se em torno dos grandes temas de interesse nacional. Saúde, Educação, Trabalho, Habitação e Administração Pública são alguns deles. Como tal, entendo que, dadas as actuais circunstâncias parlamentares, podem e devem os dois partidos negociar uma solução orçamental que não mergulhe o país na ingovernabilidade.

Não defendo, contudo, uma reedição do bloco central. Soluções dessa natureza, entendo, são más para a democracia. E abrem o flanco às generalizações populistas e demagogas dos extremistas. Defendo, isso sim, convergências em temas consensuais, acima das ideologias de cada partido e abaixo do primado do Estado de Direito que rege o ecossistema das democracias liberais.

Uma negociação, contudo, pressupõe cedências. E abertura para negociar. E sendo o governo a parte mais interessada na aprovação daquele que é seu Orçamento do Estado, é dele que deve partir a iniciativa de diálogo.

Como sabemos, não é isso que tem acontecido.

E, por essa razão, foi com surpresa que vi Pedro Nuno Santos anunciar a abstenção do PS na votação do OE25.

Mas a minha surpresa não se deve ao conteúdo do documento que o líder do PS prometeu deixar passar. Um documento que, no geral, poderia ter sido apresentado por António Costa e Fernando Medina.

Deve-se, sobretudo, a três outros factores:

1. À narrativa confrontacional do PS
2. Ao tom hostil que a AD usa contra os PS.
3. À proximidade programática entre AD e CH.

Quem vê, ouve e lê os oráculos de PS e PSD, não encontra ali ponta de convergência por onde se pegue.

Aliás, o PSD tinha no CH o interlocutor perfeito para aprovar a redução pretendida do IRC e a obscenidade do IRS Jovem. Porque o CH e o PSD têm essa clientela em comum: os mais ricos entre os mais ricos. E estavam alinhados em ambas as propostas.

Dir-me-ão que PSD e CH nunca se po-

derão entender, porque um dia, num debate, Luís Montenegro disse que “não é não”.

Mas esse “não é não”, convenhamos, não vale nada. Basta olhar para os entendimentos entre ambos os partidos nos Açores e Madeira ou para as reuniões pouco secretas entre Ventura e Montenegro. Se o “não é não” fosse para levar a sério, a AD não se envolveria em discussões orçamentais com a extrema-direita.

E não é só nos temas que interessam às elites que AD e CH se aproximam. Basta estar atento às similaridades narrativas em temas como a imigração, a IVG ou a desregulação económica. Para não falar nas eleições presidenciais americanas, sobre as quais o líder parlamentar do PSD, Hugo Soares, e o cabeça de lista da AD às Europeias, Sebastião Bugalho, se pronunciaram recentemente, não encontrando diferenças substanciais entre uma candidata normal e um amigo de Vladimir Putin, que promoveu um golpe de Estado por não aceitar o último resultado eleitoral.

Assim, o “não é não” pode rapidamente tornar-se num “não é sim”. Porque muito mais é aquilo que une Montenegro e Ventura do que um e outro estão dispostos a admitir. E aquilo que hoje é – alegadamente – verdade, amanhã poderá muito bem não ser.

Como o crescimento económico de 3,4%, projectado pela AD para 2028, que se transformou em 1,8% no espaço de poucos meses.

Ou os 1500 milhões que o governo ia cortar no IRS, 1327 dos quais tinham afinal sido decididos e anunciados por António Costa.

Ou as cativações, outrora uma maleita socialista, em vias de bater o recorde nacional com o OE25.

Montenegro tem o direito de governar, enquanto for capaz de conseguir aprovar o seu plano no Parlamento. Mas o seu futuro, lamento, parece-me cada vez mais ao lado do CH. O “não é não” não passou de um pregão eleitoral. A menos, claro, que Pedro Nuno Santos escolha o suicídio político.

CRÓNICAS



José Calheiros

ESCRITA COM NORTE

Delírios (in)correctos

Zé Nabo é um homem responsável, que zela pela família e tenta transmitir aos filhos os mesmos valores que recebeu de seu pai, o respeito pelos outros e a ter uma vida honesta, sem enganar. Abomina de tal forma a mentira, que ainda hoje tem dificuldades em adormecer, pelo facto de um dia um estranho lhe perguntar o caminho para o registo civil e ele dizer para seguir em frente e virar à direita na quarta rua, quando deveria virar na quinta.

Como pensa que um país é como uma casa, e vendo o que se passa com o seu, de fronteiras escancaradas, sempre que sai de manhã com a sua família, fecha as janelas e tranca a porta, abrindo-a aos seus convidados ou a quem nela tocar e ele permitir entrar.

Num fim de tarde, quando a família Nabo chega a casa e está a abrir a porta, é interpelado por Álvaro, dirigente de uma ONG, de barba, cabelo despenteado e camisola de bico com um padrão aos losangos, que se faz acompanhar de um “farpão”, nitidamente consumido pela droga.

- O senhor é o dono desta casa? - Pergunta em tom arrogante.

- Sim! - Responde Zé Nabo, admirado com a intervenção daquele estranho.

- Pois é! Está a ver este jovem? - Pergunta, apontando para o toxicodependente.

- Simmm!

- Ele, hoje, tentou assaltar a sua casa, mas como vocês têm tudo fechadinho, ao forçar a janela o vidro partiu e cortou-se na mão. Teve que receber tratamento hospitalar! - Diz Álvaro, irritado.

- Ui, é melhor chamar a polícia! - Diz a Sra. Maria Nabo, assustada com a ideia de intrusos no seu lar.

- Polícia, minha senhora?! Os senhores vão é pagar os tratamentos deste jovem desgraçado... e não fosse o seu bom coração, iriam ter problemas em tribunal!

Depois de entregarem o dinheiro do tratamento e de pedirem desculpas, para evitar danos psicológicos no toxicodependente, entram em casa atordoados com a bizarria da realidade.

Sem jantar, vão todos dormir, porque certamente estavam a ter um sonho colectivo e o melhor sítio para o viver é na cama e pela manhã, ao despertarem, certamente tudo teria passado!

Uma hora depois de o novo dia ter co-

meçado na casa dos Nabos, toda a família sai apumada. Zé Nabo fecha a porta à chave e ao dirigirem-se para o carro, a família ouve:

- Com que então a trancarem a porta?! É mesmo para complicar a vida aos desgraçadinhos...bando de insensíveis!

Quando Zé Nabo, a esposa e os dois filhos olham na direcção da voz, vêm Álvaro e são puxados para o mundo real, que lhes tinha parecido um sonho no dia anterior!

- Mas o que é que o senhor quer? - Pergunta Zé Nabo, num misto de irritação e desapontamento.

Na realidade, Álvaro, quer manter o “tacho” que lhe dá alguma importância na ONG.

- A sua família está referenciada como “desconfiada” e ...”racista”! - Determina Álvaro.

- Desconfiada e racista?! Eu tranco a casa para proteger o que é meu!

- Não, não! O senhor tem maus instintos ao querer complicar a vida dos mais necessitados! - Diz Álvaro, prosseguindo - Quer que outro drogadinho aleije a mãozinha ao entrar em sua casa? Só quer que a sua vida corra bem? E os ilegais, sem emprego?! Como quer que comam se lhes tranca a casa?

- Mas a casa é minha?!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- ABRA JÁ A CASA, PARA OS DROGADINHOS E AFINS, SEU INGRATO...E PONHA-SE A ANDAR. - Ordena Álvaro, com o corpo esticadinho.

Num instante, como quem recebe a ordem de uma patente militar superior, abre a casa e ausenta-se, desta cena de filme, com a família.

À noite, chegados ao lar, ouvem imenso barulho. A casa está cheia de gente estranha e o único espaço de vago é a cozinha e de lá telefonam à polícia, ouvindo:

- Caro senhor, compreendo a sua preocupação, mas da parte da tarde recebemos uma chamada do Sr. Álvaro, a transmitir que “desgraçadinhos coitadinhos” encontraram a dispensa fechada! Tivemos que ir aí arrombá-la. Para a próxima deixe tudo aberto, Sr. Zé Nabo, poupa trabalho a todos. - Responde o comissário de serviço.

Muitos anos depois, tudo mudou, menos o Álvaro, que para manter o “tacho” na ONG, é agora um acérrimo defensor dessa minoria...os Nabos!



José Pedro Reis

MEMÓRIAS E HISTÓRIAS
DA TROFAPáginas da História da Associação
Humanitária dos Bombeiros Voluntários
da Trofa - O Caminho para o atual quartel (II)

O fim de semana passado foi de festa para a Trofa e para a sua maior associação, quer em número de associados como também no seu valor orçamental, referência clara para os Bombeiros Voluntários da Trofa.

Na crónica anterior, tinham sido anunciados os primeiros passos que a corporação percorreu para a construção do seu atual quartel, que foi uma das muitas páginas de glória da sua história.

A associação que tinha nascido por vontade de alguns trofenses, que se uniram em torno da causa de servir a sua comunidade, suprimindo uma necessidade que apenas se mantinha por “pirraça” do poder político.

O 25 de Abril de 1974 foi uma bênção para o movimento associativo, foram inúmeras as associações humanitárias de bombeiros que surgiram pelo distrito do Porto, a título de exemplo: Bombeiros de S. Pedro da Cova, Bombeiros de Rebordosa, Bombeiros de Melres, Bombeiros de Vila Meã, Bombeiros de Santa Marinha de Zêzere, Bombeiros de Pedrouços.

Contudo, continuando com a análise relativamente à história da corporação dos soldados da paz trofenses, estava presente no texto anterior que em breve iria haver um novo quartel na Trofa.

Nas páginas do periódico local, Jornal da Trofa, era anunciada a abertura do concurso público para a construção do quartel, estava-se a escrever a história da Trofa, finalmente e após muitos anseios e dificuldades o novo quartel iria ser uma certeza.

Um processo complexo, com inúmeros problemas que foram sempre surgindo, não fosse essa uma característica da história dos investimentos neste burgo.

As propostas de diversos empreiteiros foram concretizadas e eis que no dia 24 de julho de 1984 iam ser lidas essas propostas para a construção do novo quartel, o presidente da Assembleia-Geral, Abel Reis da Costa Sá, a presidir àquele ato, com o apoio do Presidente da Associação e do Presidente do Conselho Fiscal, Júlio Maia Moreira Dias.

Houve catorze concorrentes, a proposta mais baixa foi de 68 mil contos e a

mais alta de 96 mil.

O patamar seguinte deste processo administrativo era de aguardar pelo estudo das várias propostas, que iria demorar pelo menos 30 dias a ser realizado.

Aproximava-se a passos largos o momento desejado pela Trofa, apontando o lançamento da primeira pedra para o dia 23 de setembro de 1984.

Um novo quartel era, obviamente, encarado pela comunidade como um sinal de vitalidade da organização e isso refletia-se em diversas situações, sendo sobretudo na envolvimento com os restantes membros da comunidade.

A afirmação do parágrafo precedente é comprovada com o aumento do número de associados para mais de 4000, com o reforço do seu quadro ativo que passaria a contar com 50 bombeiros, quando num passado não muito longínquo ao ano de 1984 era relatado apenas 30 operacionais.

Analisando rapidamente os dados referidos no parágrafo precedente é possível perceber que o número de membros da corporação praticamente dobrou, reforçando claramente a sua operacionalidade, autonomia de trabalho e até mesmo gestão e capacidade de resposta em diversos teatros de operações.

Os seus recursos humanos também eram extensíveis à sua vertente lúdica em que nos seus quadros contava com uma fanfarra com 100 elementos.

No que respeita ao seu quadro de meios, existiam já 5 ambulâncias nesta sua fase da história, um pronto socorro todo terreno, um carro neveiro, sendo que esta viatura era uma importante ajuda no combate aos incêndios urbanos e industriais, um autotanque para apoio às operações de socorro e um carro equipado com gerador e bomba de submersão, explanando que a corporação também estendia os seus serviços para as localidades vizinhas de Ribeirão, Lousado e Fradelos.

Seguem mais elementos na próxima crónica.



Luís Filipe Moreira

Pensar a Educação na Trofa!

A Educação é um dos pilares fundamentais para o desenvolvimento de qualquer Sociedade. No município da Trofa, a oferta educativa tem sido um tema de crescente preocupação entre pais, alunos e educadores. Embora existam esforços para proporcionar uma Educação de qualidade, ainda há áreas que necessitam de melhorias significativas para garantir que todos os alunos tenham acesso a oportunidades educacionais equitativas e de alta qualidade.

Uma das principais questões enfrentadas na Trofa é a falta de infraestruturas adequadas. Ainda temos escolas que estão a operar em edifícios antigos, que não foram projetados para atender às necessidades modernas de ensino. A falta de espaços adequados para atividades extracurriculares, laboratórios de ciências bem equipados e bibliotecas atualizadas limita a capacidade dos alunos de explorar plenamente o seu potencial.

Investir na modernização das infraestruturas escolares é essencial para criar um ambiente de aprendizagem estimulante e seguro!

Além das infraestruturas, a qualidade do ensino também é uma área que requer atenção. A formação contínua dos professores é crucial para garantir que eles estejam atualizados com as melhores práticas pedagógicas e as novas tecnologias educacionais. Programas de desenvolvimento profissional devem ser implementados regularmente para capacitar os educadores a enfrentar os desafios do ensino contemporâneo e a inspirar os seus alunos.

Outro ponto crítico é a necessidade de diversificar a oferta curricular. A educação não deve ser limitada a disciplinas tradicionais como matemática, ciências e línguas. É importante incluir no currículo escolar disciplinas que promovam habilidades socioemocionais, pensamento crítico

e criatividade.

A participação da comunidade também desempenha um papel vital na melhoria da oferta educativa. A colaboração entre escolas, famílias e organizações locais, como o município da Trofa, pode criar uma rede de apoio robusta para os alunos. Projetos comunitários, voluntariado e parcerias com empresas locais podem enriquecer a experiência educativa e proporcionar aos alunos oportunidades práticas de aprendizagem.

Finalmente, é essencial que as políticas educativas sejam inclusivas e equitativas. Todos os alunos, independentemente da sua origem socioeconómica, devem ter acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem. Programas efetivos de apoio para alunos com necessidades especiais, bolsas de estudo e iniciativas de combate ao abandono escolar são medidas que podem contribuir para uma educação mais justa e inclusiva.

A melhoria da oferta educativa no município da Trofa é uma necessidade urgente que requer a colaboração de todos os setores da sociedade. Investir na educação é investir no futuro, e garantir que todos os alunos tenham acesso a uma educação de qualidade é fundamental para o desenvolvimento sustentável e o bem-estar da comunidade. É hora de agir e transformar a educação na Trofa em um modelo de excelência para todo o país. A aposta na educação na Trofa é uma necessidade urgente e estratégica. Investir na modernização das infraestruturas escolares, na formação contínua dos professores e na diversificação do currículo são passos fundamentais para garantir uma Educação de qualidade. Ao fazer isso, não só preparamos os jovens para o futuro, mas também fortalecemos a comunidade e promovemos o desenvolvimento sustentável.

É hora de agir e transformar a Educação na Trofa em um modelo de excelência para todo o país!



Diamantino Costa

diamantino.costa@hotmail.com

FOLHA LIBERAL

É assim tão importante 1% de IRC?

Nos últimos tempos, muito se tem falado sobre o IRC em Portugal, visto que o governo pretende uma descida da taxa e o PS não aceita essa descida.

Embora a taxa nominal de IRC em Portugal tenha diminuído ao longo dos anos, a realidade fiscal enfrenta um panorama muito mais complexo. Somando a taxa normal de IRC às derramas municipais e estaduais, as empresas em Portugal podem ser sujeitas a uma taxa máxima de IRC de 31,5%. Este valor coloca Portugal entre os países da OCDE com as maiores taxas de tributação sobre o rendimento das empresas, ficando acima da média europeia, especialmente quando comparado com países de rendimento per capita semelhante, como alguns países do Leste Europeu.

Em 2022, a taxa efetiva de IRC em Portugal, foi uma das mais elevadas da Europa, ultrapassando os 28%. Os países do Leste da Europa, que apresentam níveis de PIB per capita comparáveis, mantinham taxas efetivas muito abaixo de 20%. Esta disparidade é um dos fatores que dificulta a competitividade das empresas portuguesas e a atração de mais investimentos.

Além disso, as derramas adicionais e a elevada progressividade do sistema fiscal, que penaliza as empresas à medida que crescem, também contribuem para uma carga fiscal excessiva e pouco amigável do desenvolvimento empresarial. O sistema atual desincentiva as empresas a reinvestirem no negócio, já que quanto maior é a empresa, maior a taxa de imposto. Esse desincentivo ao reinvestimento acaba por ser prejudicial à inovação e ao crescimento, fatores essenciais para o desenvolvimento económico.

Outro problema significativo do IRC em Portugal, é a sua complexidade. As empresas portuguesas são obrigadas a dedicar um grande número de horas para o cumprimento das obriga-

ções fiscais. Portugal é o terceiro país da União Europeia onde as empresas mais tempo precisam para resolver questões fiscais. São 63 horas anuais, uma carga burocrática elevada, que aumenta os custos e reduz a capacidade das empresas se focarem em atividades mais produtivas, como inovação e expansão.

O sistema está repleto de benefícios fiscais, só no âmbito do IRC são mais de 100. A existência de tantos incentivos e deduções cria um cenário de incerteza e distorce a tomada de decisões empresariais. Muitas vezes, as empresas acabam por investir mais em planeamento fiscal do que no crescimento real e produtivo, o que gera ineficiências e custos adicionais.

Outro problema que as empresas enfrentam em Portugal, são as constantes alterações ao Código do IRC. Desde 1989, foram mais de 1.350 mudanças. Esta instabilidade gera incerteza, dificultando o planeamento financeiro e a tomada de decisões estratégicas. Os Investidores procuram ambientes previsíveis e estáveis, e a frequente alteração das regras fiscais em Portugal contribui para um cenário de insegurança que afasta o capital estrangeiro.

Além disso, a dupla tributação sobre os lucros empresariais distribuídos, em forma de dividendos, é outro fator que agrava a carga fiscal. Portugal é o sexto país europeu com maior tributação sobre dividendos. O Governo tentou resolver, pelo menos em parte, este problema, propondo alterações ao regime de "participation exemption" (um regime, que existe para evitar a dupla tributação de rendimentos distribuídos), alargando-o a mais empresas, mas a proposta foi "chumbada" com votos contra do PS, Bloco de Esquerda, PCP e Livre, e com as abstenções do Chega e do PAN.

A justificação é sempre a mes-

ma "querem beneficiar as grandes empresas".

Em Portugal existe uma animadversão, inexplicável, às grandes empresas, e aos seus lucros. O que gostamos é de PMEs e de empresas "estratégicas" que deem prejuízos. Claro que as PMEs são importantes, mas o desejável é que elas passem de pequenas empresas, para médias, e que as médias passem a ser grandes. E o ideal, é que gerem muitos lucros, porque assim podem pagar melhores salários e pôr a economia a crescer de forma saudável.

Nos últimos anos tenho tido oportunidade de visitar muitos dos países europeus que têm economias fortes e pujantes, e não vejo que as pessoas de lá sejam mais inteligentes ou mais trabalhadoras do que as de cá. A grande diferença entre a nossa economia e as "grandes economias" é que elas têm muito mais empresas grandes do que nós.

A solução para o problema do IRC em Portugal não passa pela redução da taxa nominal em 1 ou 2 pontos percentuais. Não vale a pena todo o espetáculo que se fez à volta disto. É essencial, também para o IRC, uma abordagem mais abrangente, que inclua a eliminação ou redução das derramas e das tributações autónomas, a simplificação do sistema fiscal, e a redução da dupla tributação sobre os dividendos.

**Faça a sua
assinatura
anual
e esteja a par
das notícias
do Ave**

CRÓNICA

Cantinho da Saúde

Saúde mental na Era Digital: O impacto das redes sociais e o uso excessivo de tecnologia

Hoje em dia, somos todos habitantes de um mundo conectado, onde as interações humanas frequentemente acontecem através de ecrãs. As redes sociais emergiram como um espaço vital para a comunicação, onde partilhamos as nossas vidas, pensamentos e emoções. Contudo, enquanto a era digital oferecer oportunidades sem precedentes para conectar e expressar, também teremos questões cruciais sobre a nossa saúde mental. Como as redes sociais impactam o nosso bem-estar emocional? Estamos cientes dos riscos que o uso excessivo da tecnologia pode acarretar?

As redes sociais permitem manter-nos em contacto com amigos distantes, encontrar grupos de apoio e partilhar experiências de vida. Para muitos, estas plataformas tornaram-se uma extensão das suas identidades, onde podem expressar as suas opiniões e conectar-se com pessoas que partilham interesses semelhantes. A possibilidade de encontrar apoio e empatia online, especialmente em tempos de solidão, é inegável.

Por outro lado, esta conexão digital pode facilmen-

te transformar-se numa armadilha. A constante exposição a conteúdos editados e idealizados podem gerar um ciclo de comparação que prejudica a autoestima.

Um estudo recente apontou que adolescentes que passam mais de três horas por dia em redes sociais apresentam maior probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. Essa preocupação estende-se a todas as faixas etárias, uma vez que o uso excessivo de redes sociais pode resultar numa série de consequências negativas, incluindo isolamento social e dificuldades de interação no mundo real.

Os sinais de que as redes sociais podem estar a impactar negativamente a saúde mental incluem:

1. Começar a sentir tristeza ou ansiedade persistentes pode ser sinal de que o tempo gasto nas redes sociais está a afetar o bem-estar.
2. A sensação de necessidade constante de verificar as redes sociais, mesmo em momentos inadequados, pode ser um indicador de dependência.
3. O uso de dispositivos

antes de dormir pode interferir e resultar em insónia ou sono de má qualidade.

4. Sentir-se inferior ao comparar a sua vida com a vida dos outros
5. Preferir interações online em vez de encontros presenciais

Um mundo de filtros e expectativas

As redes sociais são muitas vezes um mundo de filtros, onde a realidade é editada para se encaixar numa narrativa idealizada. A pressão para apresentar uma vida perfeita pode ser esmagadora, levando a comportamentos autodepreciativos e ao medo de não corresponder às expectativas.

Esta cultura de comparação é particularmente prejudicial para os jovens, que estão numa fase de formação da identidade. A busca por validação através de likes e comentários pode criar um ciclo vicioso, onde a autoestima está intrinsecamente ligada à interação digital.

Estratégias para um uso saudável

1. Estabelecer limites claros para o tempo que pas-



sa nas redes sociais. Aplicações que monitorizam o tempo de uso podem ser úteis para ajudar a manter esses limites.

2. Fazer pausas programadas das redes sociais, através de um “detox digital” de um dia ou até mesmo uma semana
3. Escolher seguir perfis que promovam mensagens saudáveis e inspiradoras e não aqueles com con-

teúdos desconfortáveis ou com comparações negativas.

4. Incorporar atividades que promovam o bem-estar, como exercício físico, meditação e hobbies que não envolvam tecnologia.
5. Se sentir que está numa luta com sua saúde mental, não hesite em procurar ajuda de um profissional.

Hugo Miguel Sousa
Enfermeiro

Farmácias de serviço	
TROFA	
Dia 24	F. Trofense
Dia 25	F. Barreto
Dia 26	F. Nova
Dia 27	F. Moreira Padrão
Dia 28	F. S. Romão e de Ribeirão
Dia 29	F. Trofense
Dia 30	F. Barreto
Dia 31	F. Nova
Dia 1	F. S. Romão e de Ribeirão
Dia 2	F. S. Romão e de Ribeirão
Dia 3	F. Trofense
Dia 4	F. Barreto
Dia 5	F. Nova
Dia 6	F. Moreira Padrão
Dia 7	F. S. Romão e de Ribeirão

PROVÉRBIO

Quando outubro for erveiro, guarda para março o palheiro

METEOROLOGIA

Quinta, 24	Sexta, 25	Sáb., 26	Dom., 27	Seg., 28	Terça, 29	Quarta, 30	Quinta, 31
14° 22°	10° 16°	10° 17°	10° 20°	10° 21°	11° 22°	11° 21°	10° 21°
SW	NW	NW	NW	N	E	E	E
100%	39%	76%	18%	24%	20%	20%	20%

Ofertas de emprego IEFP

TROFA	Técnico de Engenharia Civil Oferta n.º 589297610
Engenheiro Eletrónico Oferta n.º 589306339	
Administrador de Sistemas Oferta n.º 589302167	Técnico de Eletricidade Oferta n.º 589302424
Desenhadores e Técnicos Afins Oferta n.º 589306270	Técnico de Eletrónica Oferta n.º 589306337
Empregado de Mesa Oferta n.º 589301856	SANTO TIRSO
Empregado de Bar Oferta n.º 589305395	Outros Técnicos de Controlo de Processos Industriais Oferta n.º 589304548
Operador de Contabilidade e Escrituração Comercial Oferta n.º 589301556	Designer, Gráfico Ou de Comunicação e Multimédia Oferta n.º 589304468
Empregado de Armazém Oferta n.º 589301222	Contabilista, Auditor, Revisor Oficial de Contas e Similares Oferta n.º 589303203
Empregado de Armazém Oferta n.º 589302294	Especialista em Higiene e Saúde, Ambiental e Laboral Oferta n.º 589304640
Operadores de Instalações Fixas e de Máquinas, Diversas Oferta n.º 589301842	
Operador de Máquinas de Embalar, Encher e Rotular Oferta n.º 589302793	Empregado de Mesa Oferta n.º 589306149
VILA NOVA DE FAMALICÃO	Empregado de Armazém Oferta n.º 589306006
Outros Trabalhadores da Montagem Oferta n.º 589303846	Operador de Máquinas para Trabalhar a Pedra Oferta n.º 589303778
Motorista de Veículos Pesados de Mercadorias Oferta n.º 589301682	Operador de Máquinas de Costura Oferta n.º 589305865
Especialista de Redes Informáticas Oferta n.º 589302417	Trabalhadores Não Qualificados da Indústria Transformadora Oferta n.º 589304343
Programador de Aplicações Oferta n.º 589305534	Outros Trabalhadores Polivalentes Oferta n.º 589306230

Para mais informações consulte
www.iefp.pt

Agenda

TROFA	milianos, Seide Entrada gratuita Horário: Segunda a sexta das 10h00 às 17h30
Colheita de Sangue 25 de outubro 15h00-19h00 Polo do Coronado da Câmara Municipal da Trofa Aberto à população em geral	Vai à Vila - Mercado Doçura ou Travessura 26 e 27 de outubro Praça D. Maria II Entrada livre
Exposição “O Paraíso São os Outros”, de Lauren Maganete Até 28 de novembro Auditório Tomé Carvalho (Cruz Vermelha Trofa) Entrada livre	Música Helena Fernandes 27 de outubro 18h00 Casa das Artes (Grande Auditório) Entrada: 2 euros. Estudantes, Cartão Quadrilátero Cultural e Seniores (a partir de 65 anos): 1 euro Classificação: M/4 Duração: 75 min
SANTO TIRSO	Cinema “A Vida Íntima de um Casal” 31 de outubro 21h45 Casa das Artes (Pequeno Auditório) Entrada geral: 4 euros Estudantes: 2 euros Grátis para associados do Cineclube de Joane Classificação: M/12 Duração: 80 min.
Música Mridangam Band 26 de outubro 21h30 Centro Cultural Municipal de Vila das Aves Entrada gratuita, mediante levantamento de bilhete no local, aberto uma hora antes do espetáculo	Exposição Insetos em Ordem Até 31 de março Parque da Devesa (Casa do Território) Entrada gratuita Horário: segunda a quinta, das 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30; domingo, das 14h30 às 18h30
Noite de Halloween 31 de outubro 20h00 Centro Cultural Municipal de Vila das Aves Entrada gratuita	Teatro Os Dois Surdos 2 de novembro 21h30 Salão Paroquial de Mouquim Entrada livre
Exposição “Pop Art & Coffee”, de Marcos Bastos 2 a 30 de novembro Centro Cultural Municipal de Vila das Aves Entrada gratuita	3 de novembro 17h30 Vilarinho das Cambas Salão Paroquial Entrada livre
Caminhada de S. Martinho 9 de novembro 09h00 Início: Câmara Municipal de Santo Tirso Inscrição: https://santotirso.sincelo.pt//portal/formulario.php?f=36	Um Hotel Modelo 3 de novembro 15h30 Salão da Junta de Freguesia de Brufe Entrada livre
VN FAMALICÃO	
Exposição Jorge. Desenhos do meu filho 25 de outubro (inauguração) 17h00 Centro de Estudos Ca-	

Sudoku

	2	8		1		9	3	
7					9		4	
		4	7		3			5
3		6	8	7		5		
		7			4	8		
		2	3			1		4
8			5		2	4		
	3		6					2
	6	5		4		3	9	

				3		6		
1		3				4		2
	5			1			7	
		1	2		4	5		
		8	9		7	2		
	7			2			4	
2		9				1		3
			4		5			

Caça Palavras

S	A	L	U	C	A	M	I	O	N	E	T	A	N	Y
C	H	I	E	Q	V	E	B	U	G	G	Y	H	F	O
R	I	M	O	E	U	T	R	A	T	O	R	A	U	N
E	P	U	E	A	T	A	I	L	N	L	L	L	R	E
A	A	S	H	E	D	S	D	T	P	S	W	H	G	C
T	R	I	O	E	L	É	T	R	I	C	O	B	Á	A
T	A	N	Q	U	E	A	T	E	I	D	I	S	O	M
L	E	E	R	U	R	I	T	S	C	T	Á	X	I	
A	A	M	B	U	L	Â	N	C	I	A	I	M	O	N
M	R	E	B	O	Q	U	E	C	S	T	O	C	N	H
B	I	J	I	P	E	C	L	A	O	R	Y	A	L	Ã
R	K	H	I	G	T	E	I	E	G	E	L	R	R	O
E	U	D	E	I	T	E	T	I	Y	A	I	R	Y	J
T	O	I	C	A	T	R	I	C	I	C	L	O	P	W
A	M	I	C	R	O	Ô	N	I	B	U	S	A	E	E

Palavras - Veículos

AMBULÂNCIA	CAMIONETA	TRICICLO
BUGGY	TANQUE	JIPE
LIMUSINE	CARRO	TRIOELÉTRICO
QUADRICICLO	TRATOR	LAMBRETA
REBOQUE	FURGÃO	TÁXI

Soluções da edição anterior

5	3	6	1	7	4	8	2	9
7	2	1	6	8	9	3	5	4
9	4	8	2	3	5	1	7	6
3	8	7	5	1	6	9	4	2
4	1	5	9	2	3	6	8	7
6	9	2	7	4	8	5	3	1
1	5	3	4	9	2	7	6	8
8	7	4	3	6	1	2	9	5
2	6	9	8	5	7	4	1	3

3	8	7	4	1	2	6	5	9
5	2	9	6	3	7	4	8	1
4	1	6	5	9	8	2	7	3
9	7	8	1	2	6	3	4	5
6	3	1	9	4	5	7	2	8
2	4	5	7	8	3	1	9	6
8	5	2	3	7	1	9	6	4
7	9	3	8	6	4	5	1	2
1	6	4	2	5	9	8	3	7

DESPORTO

FUTSAL



LIGA PORTUGAL betclíc

9.ª JORNADA
Casa Pia-Nacional
Santa Clara-Gil Vicente
Estoril Praia-Arouca
Boavista-Moreirense
Famalicação-Sporting (26/10 20h30)
SC Braga-Farense
Benfica-Rio Ave
Est. Amadora-Vitória SC
AVS - FC Porto (28/10 20h15)

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
Sporting	24	08	8	0	0	27-02
FC Porto	21	08	7	0	1	18-04
Benfica	16	07	5	1	1	17-05
Santa Clara	15	08	5	0	3	11-09
Vitória SC	14	08	4	2	2	09-08
Sp. Braga	14	08	4	2	2	13-06
Famalicação	13	08	3	4	1	09-04
Moreirense	11	08	3	2	3	10-11
Gil Vicente	10	08	2	4	2	10-12
AVS	09	08	2	3	3	07-11
Casa Pia	08	08	2	2	4	06-11
Rio Ave	08	08	2	2	4	06-13
Arouca	07	08	2	1	5	04-13
Boavista	06	08	1	3	4	05-10
Estoril Praia	06	08	1	3	4	04-11
Est. Amadora	05	08	1	2	5	05-13
Est. Amadora	02	06	0	2	4	03-09
Farense	00	06	0	0	6	02-13

PRÓXIMA JORNADA
Sporting - Est. Amadora
Rio Ave - Casa Pia
Farense - Benfica
Gil Vicente - Boavista
AVS - Famalicação (03/11 15h30)
Arouca - SC Braga
Vitória SC - Moreirense
FC Porto - Estoril Praia
Nacional - Santa Clara

LIGA 3 - Série A

9.ª JORNADA
Varzim-S. João Ver
Anadia-Fafe
Lus. Lourosa-Trofense (27/10 11h)
SC Braga-AD Sanjoanense
Amarante-Vilaverdense

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
SC Braga B	16	08	4	4	0	09-02
Fafe	16	08	5	1	2	11-09
Amarante	16	08	5	1	2	10-06
Varzim	13	08	4	1	3	12-09
Trofense	11	08	3	2	3	09-09
Lus. Lourosa	10	08	3	1	4	10-08
Anadia	09	08	3	0	5	12-16
S. João Ver	08	08	2	2	4	09-13
Vilaverdense	06	08	1	3	4	06-10
Sanjoanense	06	08	1	3	4	06-12

PRÓXIMA JORNADA
Vilaverdense - Fafe
Amarante - Sanjoanense
SC Braga B - Trofense
Lusitânia Lourosa - S. João Ver
Varzim - Anadia

CAMPEONATO PORTUGAL SA

7.ª JORNADA
Vitória SC B-Os Sandinenses
Brito-Rebordos
Bragança-USC Paredes
GD Joane-Limianos (27/10 15h)
Vianense-Atl. Arcos
Vila Real-Dumiense/CJP
Pevidém-Tirsense (26/10 15h)

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
Bragança	14	06	4	2	0	10-06
Paredes	12	06	4	0	2	15-07
GD Joane	11	06	3	2	1	08-06
Pevidém	10	06	3	1	2	05-04
Rebordosa	10	06	3	1	2	08-05
Vila Real	10	06	3	1	2	10-05
Vitória “B”	10	06	3	1	2	07-03
Limianos	07	06	2	1	3	12-13
Tirsense	07	06	2	1	3	07-08
Vianense	07	06	2	1	3	08-11
Brito SC	07	06	2	1	3	08-08
Sandinenses	05	06	1	2	3	06-14
Atl. Arcos	05	06	1	2	3	04-06
Dumiense	02	06	0	2	4	05-17

PRÓXIMA JORNADA
Os Sandinenses-Bragança
Rebordosa-Vitória SC B
USC Paredes-GD Joane
Limianos-Vila Real
Atl. Arcos-Pevidém
Dumiense/CJP-Vianense
Tirsense-Brito

LIGA REVELAÇÃO

8.ª JORNADA
Rio Ave 2-0 SC Braga
Gil Vicente 3-0 Leixões
Vizela 1-2 Famalicação
Torreense 2-0 Académico

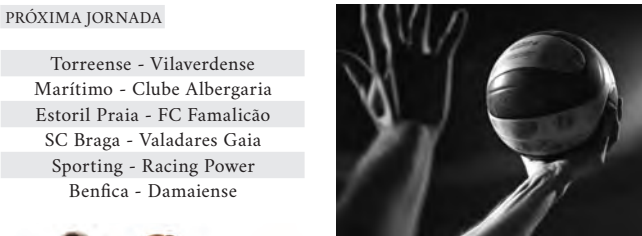
CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
Famalicação	15	08	5	0	3	16-09
Torreense	14	08	4	2	2	11-07
Gil Vicente	13	08	4	1	3	13-13
Rio Ave	11	08	3	2	3	13-12
Vizela	11	08	3	2	3	14-12
Académico	10	08	3	1	4	10-15
SC Braga	09	08	2	3	3	13-16
Leixões	07	08	2	1	5	09-15

PRÓXIMA JORNADA
SC Braga-Gil Vicente
Académico-Rio Ave
Famalicação-Torreense
Leixões-Vizela

CAMPEONATO FEMININO BPI

6.ª JORNADA
Famalicação 0-5 Torreense
Vilaverdense 0-4 SL Benfica
Estoril Praia 0-0 Marítimo
Valadares 5-0 Cl. Albergaria
Racing Power 0-0 SC Braga
Damaíense 0-1 Sporting

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
Benfica	18	06	6	0	0	18-02
SC Braga	16	06	5	1	0	21-04
Sporting	12	05	4	0	1	09-03
Valadares	10	05	3	1	1	12-02
Torreense	09	06	3	0	3	15-11
Marítimo	08	06	2	2	2	05-09
Racing Power	07	05	1	4	0	06-02
Damaíense	04	06	1	1	4	04-08
Estoril Praia	04	06	1	1	4	07-12
Famalicação	03	05	1	0	4	04-18
Cl. Albergaria	00	04	0	0	4	00-11
Vilaverdense	00	04	0	0	4	01-20



4.ª JORNADA
SC Rio Tinto 0-4 Gil Vicente
Vitória SC 0-1 SC Braga B
Romariz Lousada 1-1 Tirsense
Rio Ave 9-0 Boavista

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
Gil Vicente	10	04	3	1	0	09-03
Rio Ave	09	04	3	0	1	19-03
SC Braga B	09	04	3	0	1	06-03
Vitória SC	07	04	2	1	1	08-01
Romariz	04	04	1	1	2	05-06
Tirsense	04	04	1	1	2	03-11
Rio Tinto	03	04	1	0	3	06-08
Boavista	00	04	0	0	4	00-21

PRÓXIMA JORNADA
Boavista-Gil Vicente
Rio Ave - Romariz Lousada
Tirsense-Vitória SC (02/11 15h)
SC Braga B - SC Rio Tinto



FUTSAL

2.ª DIVISÃO NACIONAL

3.ª JORNADA
Marítimo 6-1 Azeméis by Noxae
Nogueiró Tenões 4-7 Famalicação
Nun'Álvares 4-3 Macedense
Arsenal Maia 5-1 Boavista
Amigos de Cerva 3-6 Rio Ave
Modicus 3-3 AD Jorge Antunes

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
Rio Ave	07	03	2	1	0	13-07
Famalicação	07	03	2	1	0	13-09
Macedense	06	03	2	0	1	14-07
Modicus	05	03	1	2	0	11-05
Arsenal Maia	05	03	1	2	0	09-05
Jorge Antunes	05	03	1	2	0	12-09
Nogueiró Tenões	04	03	1	1	1	09-10
Nun'Álvares	04	03	1	1	1	09-14
Boavista	03	03	1	0	2	06-09
Marítimo	03	03	1	0	2	07-11
A. Cerva	00	03	0	0	3	08-16
FC Azeméis	00	03	0	0	3	02-11

PRÓXIMA JORNADA
Famalicação-Marítimo
Boavista-Nogueiró e Tenões
FC Azeméis-Amigos de Cerva
AD Jorge Antunes-Arsenal Maia
Rio Ave-Nun'Álvares
Macedense-Modicus



VOLEIBOL

2.ª DIVISÃO NACIONAL

3.ª JORNADA
CV Lisboa 1-3 GDC Gueifães
GS Santo Tirso 1-3 Sp. Caldas
GC Vilacondense 0-3 CV Oeiras
CN Ginástica 3-1 Esmoriz
VC Braga 2-3 Ruínas VC

CLASSIFICAÇÃO					
	P	J	V	D	PM-PS
Sp. Caldas	09	03	3	0	09-01
CV Oeiras	09	03	3	0	09-01
CN Ginástica	09	03	3	0	09-02
Santo Tirso	05	03	2	1	07-05
Ruínas VC	05	03	2	1	06-06
Gueifães	03	03	1	2	04-07
Vilacondense	03	03	1	2	03-06
Esmoriz	01	03	0	3	03-09
VC Braga	01	03	0	3	03-09
CV Lisboa	00	03	0	3	02-09

PRÓXIMA JORNADA
Ruínas VC - GC Santo Tirso
Esmoriz - Sp. Caldas
GC Vilacondense - CV Lisboa
CV Oeiras - CN Ginástica
GDC Gueifães - VC Braga

HÓQUEI EM PATINS



1.ª DIVISÃO NACIONAL

1.ª JORNADA
Candelária 2-1 GRF Murches
Sporting 4-1 HC Braga
AD Valongo 4-0 Juv. Viana
Juventude Pacense 2-10 Benfica
UD Oliveirense 2-0 Riba d'Ave
SC Tomar 3-4 Sanjoanense
OC Barcelos - FC Porto

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
Benfica	03	01	1	0	0	10-02
Valongo	03	01	1	0	0	04-00
Sporting	03	01	1	0	0	04-01
Oliveirense	03	01	1	0	0	02-00
Sanjoanense	03	01	1	0	0	04-03
Candelária	03	01	1	0	0	02-01
FC Porto	00	00	0	0	0	00-00
OC Barcelos	00	00	0	0	0	00-00
SC Tomar	00	01	0	0	1	03-04
Murches	00	01	0	0	1	01-02
Riba d'Ave	00	01	0	0	1	00-02
HC Braga	00	01	0	0	1	01-04
Juv. Viana	00	01	0	0	1	00-04
Juv. Pacense	00	01	0	0	1	02-10

PRÓXIMA JORNADA
GRF Murches-OC Barcelos
Juv. Viana-Juv. Pacense
HC Braga-Candelária
AD Sanjoanense-AD Valongo
Riba d'Ave-SC Tomar
Benfica-Sporting
FC Porto-UD Oliveirense



BASQUETEBOL

1.ª DIVISÃO - ZONA NORTE

1.ª JORNADA
CD Póvoa B 70-56 BC Barcelos
Famalicense 83-58 Angra
Guifões 107-67 GDAS
CB Viana 57-84 Club 5Basket

CLASSIFICAÇÃO					
	P	J	V	D	PM-PS
Guifões	02	1	1	0	107-67
Club 5Basket	02	1	1	0	84-57
Famalicense	02	1	1	0	83-58
CD Póvoa	02	1	1	0	70-56
BC Barcelos	00	1	0	1	56-70
Angra	00	1	0	1	58-83
CB Viana	00	1	0	1	57-84
GDAS	00	1	0	1	67-107

PRÓXIMA JORNADA
GDAS-Famalicense
Angra-CD Póvoa B
Club 5Basket-Guifões
BC Barcelos-CB Viana

ANDEBOL



DIVISÃO HONRA MASCULINO

6.ª JORNADA
Sporting B 26-20 Almada AC
Xico Andebol 31-30 Ac. Funchal
GC Santo Tirso 24-26 FC Gaia
Boa-Hora 27-29 FC Porto B
S. Bernardo 33-21 Boavista
Arsenal Devesa 32-29 Sanjoanense

CLASSIFICAÇÃO						
	P	J	V	E	D	GM-GS
FC Gaia	18	06	6	0	0	180-146
Ars. Devesa	18	06	6	0	0	209-191
Santo Tirso	12	06	3	0	3	160-156
Ac. Funchal	12	06	3	0	3	168-166
FC Porto B	12	06	3	0	3	183-187
Xico Andebol	12	06	3	0	3	167-186
Almada	11	05	3	0	2	126-119
Boavista	11	05	3	0	2	154-158
Sporting B	09	05	2	0	3	155-148
São Bernardo	07	05	1	0	4	138-132
Boa-Hora	05	05	0	0	5	119-144
Sanjoanense	05	05	0	0	5	135-161

PRÓXIMA JORNADA
FC Porto B - Xico Andebol
Ac. Funchal - S. Bernardo
Sanjoanense - Boa-Hora
Almada AC - GC Santo Tirso
Boavista-Sporting B
FC Gaia-Arsenal Devesa

DIVISÃO HONRA FEMININO

1.ª JORNADA (ATRASO)
Assomada 25-26 Alpendorada
ND Santa Joana 20-22 Maiastars
Col. Gaia B 21-25 Didáxis
Juve Lis-CP Valongo Vouga
EA Beira Douro-CS Madeira

CLASSIFICAÇÃO							
	P	J	V	E	D	PM-PS	
Didáxis	15	05	5	0	0	129-114	
Maiastars	11	05	3	0	2	126-124	
Col. Gaia B	10	05	2	1	2	132-131	
Juv. Lis	09	04	2	1	1	96-93	
Santa Joana	09	05	2	0	3	110-114	
Alpendorada	08	04	2	0	2	94-97	
CS Madeira	07	03	2	0	1	80-79	
Beira Douro	06	04	1	0	3	84-87	
Assomada	05	04	0	1	3	99-103	
Valongo Vouga	04	03	0	1	2	70-78	

Sara Moreira anuncia fim de carreira

No dia em que completou 39 anos, a atleta Sara Moreira anunciou o fim da carreira desportiva. Com quase 30 anos dedicados ao atletismo, 20 dos quais em alta competição, a meio-fundista e maratonista deixa para trás um percurso recheado de conquistas, destacando-se entre elas 35 títulos nacionais e 42 internacionalizações. No entanto, uma nova fase da sua vida começa, com a revelação de que está grávida do segundo filho.

Natural de Roriz, concelho de Santo Tirso, Sara Moreira escolheu o dia de aniversário, 17 de outubro, para partilhar oficialmente o ponto final de uma carreira brilhante, que começou no Núcleo de Atletismo de Roriz. Ao longo das últimas três décadas, participou em inúmeras competições internacionais, incluindo Campeonatos da Europa, Jogos Olímpicos, Jogos da Lusofonia, Mundiais e Universíadas, arrecadando várias me-

dalhas, sendo a última a de ouro na meia-maratona de Amsterdão, em 2016.

Especialista em provas de meio-fundo e fundo, Sara Moreira começou a carreira nos 1500 metros, antes de se destacar nos 3000 metros obstáculos e nos 3000 metros. Com o tempo, evoluiu para distâncias mais longas, como os 5000 e os 10.000 metros, onde se tornou a segunda melhor atleta portuguesa de sempre, até chegar à maratona.

A primeira medalha internacional surgiu em 2007, nos Europeus sub-23, em Debrecen, com um bronze nos 3000 metros obstáculos. Em 2009, alcançou a primeira medalha como sénior, com um bronze nos 3000 metros pista coberta, nos Europeus de Turim. Seguiram-se outros momentos marcantes, como a prata nos 5000 metros nos Campeonatos da Europa de Barcelona, em 2010, e Helsínquia, em 2012. Em 2013, sagrou-se



SARA MOREIRA COLOCA PONTO FINAL NA ALTA COMPETIÇÃO

campeã europeia nos 3000 metros em pista coberta, em Gotemburgo, e em 2016 conquistou o título de campeã da Europa na meia-maratona, em Amsterdão, tanto a nível individual como coletivo.

Sara Moreira também brilhou nas maratonas internacionais, estreando-se na Maratona de Nova Iorque em 2014, um ano após ser mãe pela primeira

vez, com um impressionante 3.º lugar. No ano seguinte, voltou a correr em Nova Iorque, terminando no 4.º posto.

Ao longo da carreira, representou clubes como o FC Porto, Grupo Desportivo do Estreito, Maratona Clube de Portugal, Sporting CP e Grupo Desportivo Feirense.

Agora, com 39 anos e grávida do segundo filho, a ex-atle-

ta admite que a nova fase da sua vida pesou na decisão de antecipar o fim da carreira. Atualmente, concilia o papel de vereadora do Desporto na Câmara Municipal de Santo Tirso com a atividade desportiva e vai integrar a candidatura 'Movimento de Mudança', liderada por Domingos Castro, às eleições da Federação Portuguesa de Atletismo, como candidata a vice-presidente da Direção.

Num vídeo emocionado, publicado nas suas redes sociais, Sara Moreira despediu-se do atletismo de alta competição: "Passados quase 30 anos, estou feliz e realizada, com muitas vitórias, desafios superados e amizades que levarei para a vida".

Ao longo da sua carreira, Sara Moreira foi distinguida com várias honras, incluindo a Medalha de Honra do Município de Santo Tirso, em 2013, e a Comenda da Ordem do Mérito, atribuída pelo Estado português em 2016.

Campeonato Português de Ralis

Armindo Araújo foi melhor português num Campeonato sem campeão

Armindo Araújo e Luís Ramalho, ao volante do Skoda Fabia RS Rally2, venceram o Rali Vidreiro, a última prova do Campeonato de Portugal de Ralis (CPR) 2024, realizada este sábado. Apesar do triunfo, Araújo não conseguiu conquistar o título de campeão nacional de ralis.

A dupla destacou-se ao longo do ano como a melhor formação portuguesa, mantendo-se na liderança entre as equipas nacionais desde a primeira prova. No entanto, apesar da vitória no Rali Vidreiro e de ter alcançado o melhor registo pontual da tempora-

da (164 pontos), Armindo Araújo ficou a dois pontos de sagrar-se campeão.

Na última prova do CPR, Araújo terminou à frente de José Pedro Fontes (Citroën C3) por apenas 1,8 segundos e de Kris Meeke (Hyundai i20), que ficou em terceiro lugar, a 27,8 segundos. Contudo, para garantir o título, Araújo precisava de vencer também a 'power stage', a prova especial que atribui pontos extra. Kris Meeke foi o mais rápido nessa etapa, seguido de Ricardo Teodósio (Hyundai i20) e Araújo, que terminou em tercei-

ro, oito segundos mais lento que o vencedor.

Com este resultado, Kris Meeke tornou-se o primeiro classificado do CPR. No entanto, por não ter nacionalidade portuguesa, a Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting (FPAK) não pôde atribuir-lhe o título, optando por não entregar o campeonato ao melhor piloto português, Armindo Araújo.

"Estamos muito satisfeitos com o que alcançámos este ano. Vencer o Rali Vidreiro foi especial, mas claro que queríamos o título. Demos o nosso máximo até



ARMINDO ARAÚJO VENCEU O RALI VIDREIRO

ao último quilómetro", afirmou Araújo no final da prova. A temporada 2024 do CPR termina

assim sem um campeão nacional, deixando Ricardo Teodósio, campeão de 2023, sem sucessor.

Karaté

Joaquim Fernandes nomeado para a Comissão Europeia de Arbitragem



ÁRBITRO SOBE PATAMAR NA CARREIRA

O avense Joaquim Fernandes foi convidado para integrar a Comissão Europeia de Arbitragem da Federação Europeia de Karatê (EKF). O convite foi feito por António Espinós, presidente da EKF e da Federação Mundial de Karatê (WKF), com o apoio unânime do Comité Executivo. Segundo fonte próxima do árbitro,

"este momento é único na história do karatê em Portugal, nunca ninguém esteve num órgão internacional desta importância".

A nomeação foi formalizada durante o Campeonato Mundial de Cadetes, Juniores e Seniores, que decorreu em Jesolo, Veneza,

entre os dias 9 e 13 de outubro, e contou com a participação de 2000 atletas de 110 países. Joaquim Fernandes, além de chefiar o tatami, arbitrou várias finais.

A EKF inclui 54 países, e a WKF, a nível mundial, representa mais de 200 nações.

"Esta nomeação para além de

ser importante e prestigiante para o próprio é também para Vilas das Aves, Santo Tirso e Portugal, assim como para o karatê e arbitragem do nosso país, desta forma estão todos representados ao mais alto nível na maior instituição europeia de karatê", acrescentou a mesma fonte.

Sara Moreira anuncia fim de carreira

No dia em que completou 39 anos, a atleta Sara Moreira anunciou o fim da carreira desportiva. Com quase 30 anos dedicados ao atletismo, 20 dos quais em alta competição, a meio-fundista e maratonista deixa para trás um percurso recheado de conquistas, destacando-se entre elas 35 títulos nacionais e 42 internacionalizações. No entanto, uma nova fase da sua vida começa, com a revelação de que está grávida do segundo filho.

Natural de Roriz, concelho de Santo Tirso, Sara Moreira escolheu o dia de aniversário, 17 de outubro, para partilhar oficialmente o ponto final de uma carreira brilhante, que começou no Núcleo de Atletismo de Roriz. Ao longo das últimas três décadas, participou em inúmeras competições internacionais, incluindo Campeonatos da Europa, Jogos Olímpicos, Jogos da Lusofonia, Mundiais e Universíadas, arrecadando várias me-

dalhas, sendo a última a de ouro na meia-maratona de Amsterdão, em 2016.

Especialista em provas de meio-fundo e fundo, Sara Moreira começou a carreira nos 1500 metros, antes de se destacar nos 3000 metros obstáculos e nos 3000 metros. Com o tempo, evoluiu para distâncias mais longas, como os 5000 e os 10.000 metros, onde se tornou a segunda melhor atleta portuguesa de sempre, até chegar à maratona.

A primeira medalha internacional surgiu em 2007, nos Europeus sub-23, em Debrecen, com um bronze nos 3000 metros obstáculos. Em 2009, alcançou a primeira medalha como sénior, com um bronze nos 3000 metros pista coberta, nos Europeus de Turim. Seguiram-se outros momentos marcantes, como a prata nos 5000 metros nos Campeonatos da Europa de Barcelona, em 2010, e Helsínquia, em 2012. Em 2013, sagrou-se



SARA MOREIRA COLOCA PONTO FINAL NA ALTA COMPETIÇÃO

campeã europeia nos 3000 metros em pista coberta, em Gotemburgo, e em 2016 conquistou o título de campeã da Europa na meia-maratona, em Amsterdão, tanto a nível individual como coletivo.

Sara Moreira também brilhou nas maratonas internacionais, estreando-se na Maratona de Nova Iorque em 2014, um ano após ser mãe pela primeira

vez, com um impressionante 3.º lugar. No ano seguinte, voltou a correr em Nova Iorque, terminando no 4.º posto.

Ao longo da carreira, representou clubes como o FC Porto, Grupo Desportivo do Estreito, Maratona Clube de Portugal, Sporting CP e Grupo Desportivo Feirense.

Agora, com 39 anos e grávida do segundo filho, a ex-atle-

ta admite que a nova fase da sua vida pesou na decisão de antecipar o fim da carreira. Atualmente, concilia o papel de vereadora do Desporto na Câmara Municipal de Santo Tirso com a atividade desportiva e vai integrar a candidatura 'Movimento de Mudança', liderada por Domingos Castro, às eleições da Federação Portuguesa de Atletismo, como candidata a vice-presidente da Direção.

Num vídeo emocionado, publicado nas suas redes sociais, Sara Moreira despediu-se do atletismo de alta competição: "Passados quase 30 anos, estou feliz e realizada, com muitas vitórias, desafios superados e amizades que levarei para a vida".

Ao longo da sua carreira, Sara Moreira foi distinguida com várias honras, incluindo a Medalha de Honra do Município de Santo Tirso, em 2013, e a Comenda da Ordem do Mérito, atribuída pelo Estado português em 2016.

Campeonato Português de Ralis

Armindo Araújo foi melhor português num Campeonato sem campeão

Armindo Araújo e Luís Ramlho, ao volante do Skoda Fabia RS Rally2, venceram o Rali Vidreiro, a última prova do Campeonato de Portugal de Ralis (CPR) 2024, realizada este sábado. Apesar do triunfo, Araújo não conseguiu conquistar o título de campeão nacional de ralis.

A dupla destacou-se ao longo do ano como a melhor formação portuguesa, mantendo-se na liderança entre as equipas nacionais desde a primeira prova. No entanto, apesar da vitória no Rali Vidreiro e de ter alcançado o melhor registo pontual da tempora-

da (164 pontos), Armindo Araújo ficou a dois pontos de sagrar-se campeão.

Na última prova do CPR, Araújo terminou à frente de José Pedro Fontes (Citroën C3) por apenas 1,8 segundos e de Kris Meeke (Hyundai i20), que ficou em terceiro lugar, a 27,8 segundos. Contudo, para garantir o título, Araújo precisava de vencer também a 'power stage', a prova especial que atribui pontos extra. Kris Meeke foi o mais rápido nessa etapa, seguido de Ricardo Teodósio (Hyundai i20) e Araújo, que terminou em tercei-

ro, oito segundos mais lento que o vencedor.

Com este resultado, Kris Meeke tornou-se o primeiro classificado do CPR. No entanto, por não ter nacionalidade portuguesa, a Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting (FPAK) não pôde atribuir-lhe o título, optando por não entregar o campeonato ao melhor piloto português, Armindo Araújo.

"Estamos muito satisfeitos com o que alcançámos este ano. Vencer o Rali Vidreiro foi especial, mas claro que queríamos o título. Demos o nosso máximo até



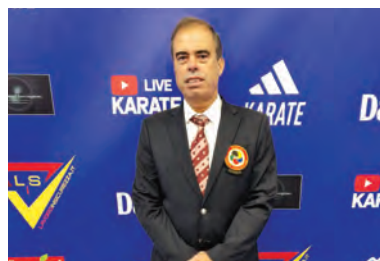
ARMINDO ARAÚJO VENCEU O RALI VIDREIRO

ao último quilómetro", afirmou Araújo no final da prova. A temporada 2024 do CPR termina

assim sem um campeão nacional, deixando Ricardo Teodósio, campeão de 2023, sem sucessor.

Karaté

Joaquim Fernandes nomeado para a Comissão Europeia de Arbitragem



ÁRBITRO SOBRE PATAMAR NA CARREIRA

O avense Joaquim Fernandes foi convidado para integrar a Comissão Europeia de Arbitragem da Federação Europeia de Karatê (EKF). O convite foi feito por António Espinós, presidente da EKF e da Federação Mundial de Karatê (WKF), com o apoio unânime do Comité Executivo. Segundo fonte próxima do árbitro,

"este momento é único na história do karatê em Portugal, nunca ninguém esteve num órgão internacional desta importância".

A nomeação foi formalizada durante o Campeonato Mundial de Cadetes, Juniores e Seniores, que decorreu em Jesolo, Veneza,

entre os dias 9 e 13 de outubro, e contou com a participação de 2000 atletas de 110 países. Joaquim Fernandes, além de chefiar o tatami, arbitrou várias finais.

A EKF inclui 54 países, e a WKF, a nível mundial, representa mais de 200 nações.

"Esta nomeação para além de

ser importante e prestigiante para o próprio é também para Vilas das Aves, Santo Tirso e Portugal, assim como para o karatê e arbitragem do nosso país, desta forma estão todos representados ao mais alto nível na maior instituição europeia de karatê", acrescentou a mesma fonte.

DESPORTO

Queniano bate recorde da Meia Maratona de Famalicão

No passado domingo, a Q8 10.^a edição da Meia Maratona de Famalicão fez história ao ver o recorde da prova ser superado pelo atleta queniano Jonathan Kickoech Kamosong, que completou os 21 quilómetros em 1:02:51. Este feito notável não só lhe garantiu a vitória, mas também marcou a nova marca para o evento, que conta com uma crescente popularidade ao longo dos anos.

A corrida, que teve a participação de cerca de 3000 atletas de 24 nacionalidades — o maior número de sempre —, foi inaugurada com o tiro de partida dado pelo presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, acompanhada pela atleta olímpica Fernan-

da Ribeiro.

Os atletas foram incentivados por uma vasta assistência, que criou um ambiente vibrante ao longo do percurso, complementado por momentos culturais que animaram os pontos chave da prova.

Na competição masculina, além de Kamosong, destacaram-se David Kiplagat, também do Quênia, que terminou em 2.^o lugar, com 1:03:21, e Eric Nzambi-mana, do Burundi, que completou o pódio com 1:03:31.

Na categoria feminina, a vitória foi para Mónica Silva (CD S. Salvador do Campo) com o tempo de 1:17:53, seguida pela campeã do ano anterior, Dulce Félix (SL Benfica), que fez 1:19:05,

e Laura Silva (CD S. Salvador do Campo), que terminou em 1:19:58.

A prova dos 10 km também foi bem disputada, com Rafael Lopes (Santa Tecla) a ser o primeiro a cortar a meta na competição masculina com o tempo de 30:04, enquanto Mariana Machado (SC Braga) conquistou o 1.^o lugar na feminina, com 34:41. O pódio masculino contou ainda com Nuno Fernandes (CD S. Salvador do Campo), em 31:11, e Amado Martins (Santa Tecla), em 31:37. No lado feminino, Mariana Regalo (Maia AC) e Sara Duarte (SC Braga) ocuparam os 2.^o e 3.^o lugares, respetivamente.

A Q8 10.^a Meia Maratona de Famalicão foi organizada pelo



PROVA CONTOU COM CERCA DE 3000 ATLETAS

Município de Vila Nova de Famalicão em parceria com a Run Porto, e fez parte do calendário da World Athletics e dos 10.^o Jo-

gos Europeus para as Forças de Segurança, Proteção, Resgate e Emergência, que se realizam em Braga este ano.

Associação Negrelense com bom desempenho em competições internacionais

A Associação R.C.D. Negrelense marcou presença no 22.^o Campeonato do Mundo de Karaté Tradicional e no 4.^o Europe Open Cup, para classes de formação, que decorreram em Vila do Conde, entre 7 e 13 de outubro.

Na competição para as classes de formação, Talea Martins conquistou o 1.^o lugar em kihon ku-

mite, na categoria 10/11 anos femininos, enquanto Matilde Ribeiro alcançou o 2.^o lugar em kata, na mesma faixa etária. Outros atletas, como Nair Abreu e Santiago Oliveira, também ficaram próximos do pódio, obtendo 4.^o lugar nas respetivas categorias de kata.

No Campeonato do Mundo de

Karaté Tradicional, Bruno Fernandes e Ana Monteiro, em representação da Seleção Nacional da Federação Budo Tradicional Portugal, garantiram o 3.^o lugar em Enbu Sénior misto, uma modalidade de luta combinada.

José Monteiro, treinador da associação, integrou a equipa de arbitragem do campeonato.

NECROLOGIA

S. Martinho de Bougado - Trofa

Maria Alice Ferreira Guimarães
Faleceu dia 16 de outubro com 86 anos.
Viúva de Amândio da Silva Ferreira
AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Santiago de Bougado - Trofa

Armino da Silva Reis
Faleceu dia 16 de outubro com 92 anos.
Casado com Maria Antónia Ferreira de Matos
AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Santiago de Bougado - Trofa

Maria Alice Maia da Silva "Marcolino"
Faleceu dia 11 de outubro com 88 anos.
AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Guidões - Trofa

Isilda Oliveira de Carvalho
Faleceu dia 14 de outubro com 74 anos.
ROCHA FUNERÁRIAS, LDA

Muro - Trofa

Fernanda da Silva Duarte Nogueira
Faleceu dia 12 de outubro com 81 anos.
Viúva de Manuel da Silva Nogueira
ROCHA FUNERÁRIAS, LDA

Guidões - Trofa

Maria da Conceição Rosa da Silva
Faleceu dia 11 de outubro com 94 anos.
Viúva de José Ferreira da Santos
ROCHA FUNERÁRIAS, LDA

Guidões - Trofa

Deolinda da Conceição Dias dos Santos
Faleceu dia 10 de outubro com 96 anos.
Viúva de José do Couto Carvalho
ROCHA FUNERÁRIAS, LDA

Ribeirão - V.N. Famalicão

Abílio Cidália Ferreira Guimarães.
Faleceu dia 17 de outubro com 81 anos.
Casado com Maria Arnaldina de Azevedo Santos
FUNERÁRIA RIBEIRENSE - PAIVA & IRMÃO, LDA

Ribeirão - V.N. Famalicão

Maria de Fátima da Silva Gonçalves Couto
Faleceu dia 17 de outubro com 73 anos.
Casa- do com Manuel Francisco Domingos do Couto
FUNERÁRIA RIBEIRENSE - PAIVA & IRMÃO, LDA

NORTIREPOWER
ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
PNEUS JANTES
CALIBRAGEM ALINHAMENTO

P. C. AUTO
Reparações Auto
Mecânica Geral
964 253 101
Chamada para rede móvel nacional
220 194 625
Chamada para rede fixa nacional
919 902 898
Chamada para rede móvel nacional
Rua José Moura Coutinho, 1720
4745-330 Muro Trofa


Agência Funerária Trofense, Lda
Gerência de João Silva

Serviços fúnebres
Cremações
Embalsamamentos
Conservação de corpos
Tratamento de documentação para a Seg. Social
Caixa Geral de Aposentações e Ass. Socorros Mútuos
Funerais e Trasladações para todo o país e estrangeiro
Praceta Monge Pedro 256-F, 4785-334 TROFA
T. 252 411 381* - 917 552 595** - 912 128 052** - 912 272 920**
email: aftrofenselda@gmail.com
* Chamada para rede fixa nacional ** Chamada para rede móvel nacional



30 anos depois, Santo Tirso continua a homenagear a guitarra

Dois mil e vinte e quatro marca os 30 anos do Festival Internacional de Guitarra de Santo Tirso, que decorreu de 16 a 20 de outubro, com um programa que foi além da música, integrando artes artesformativas e masterclasses. No dia abertura, marcado pelo concerto da Orquestra Portuguesa de Guitarras e Bandolins na Fábrica de Santo Thyrsso, o presidente da Câmara Municipal sublinhou a importância deste evento para o concelho.

O Festival Internacional de Guitarra de Santo Tirso cumpriu-se pela 27.ª edição, marcando o início os 30 anos de uma iniciativa que se propõe a consolidar o município como a capital do instrumento musical. Este ano, com um programa diversificado que incluiu música, tea-

tro, workshops e masterclasses, o evento foi pensado para oferecer novas experiências ao público.

Na cerimónia de abertura, o presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso, Alberto Costa, sublinhou o impacto do festival na promoção cultural da cidade. “Depois de um interregno, retomamos o festival o ano passado e estamos aqui a dar um novo impulso, de forma inovadora e criativa, sempre com novidades. Continuamos com os workshops e masterclasses e a ideia é para continuar a crescer, reafirmando Santo Tirso como a capital da guitarra, com a excelência ao nível dos artistas que vêm atuar”, afirmou.

Alberto Costa também destacou o papel dos comissários do festival, Oscar Flecha, Horário Marques e Joaquim Pavão, como “grandes suportes” do evento. “Santo Tirso aposta na cultura e

na inovação cultural. Queremos sempre mais e melhor”, acrescentou.

Oscar Flecha, diretor do Festival Internacional de Guitarra, sublinhou que inclusão de novas formas de arte, como o teatro, para complementar a música foi para seguir “o conceito” iniciado em 2023, quando o evento foi retomado.

O diretor também destacou a diversidade do festival, mencionando artistas de renome como Jorge Caballero, “conhecido por realizar o impossível na guitarra” e o Cologne Guitar Quartet, que atuou em conjunto com Maria Portela Larisch.

Houve ainda a estreia do concerto resultante da residência artística do ator André Gago e do guitarrista João Diogo Leitão. Tachuri, da Turquia, Rui Fernandes e IN.DIA completaram o cartaz musical.

Centro Cultural de Vila das Aves celebra Halloween com noite de animação gratuita

O Centro Cultural Municipal de Vila das Aves prepara-se para receber, no próximo dia 31 de outubro, a noite mais assustadora do ano com uma programação especial de Halloween. A festa, com entrada gratuita, promete diversão para todas as idades, começando às 20h00 e prolongando-se até à meia-noite.

A iniciativa inclui música, doces e pinturas faciais, oferecendo

um ambiente festivo para miúdos e graúdos, que são incentivados a comparecer trajados a rigor para esta celebração. Para os mais desprevenidos, o evento contará com um serviço de pinturas faciais, garantindo que ninguém fique sem a sua máscara de Halloween.

Com direção musical a cargo de um DJ, cuja identidade será anunciada em breve, o serão pro-

mete momentos de muita animação e magia. Além disso, haverá um serviço de bar disponível, sendo os consumos pagos à parte.

A Câmara Municipal de Santo Tirso convida toda a comunidade a participar e a celebrar o Halloween de uma forma única e divertida, transformando o Centro Cultural de Vila das Aves num palco de alegria e sustos.

Na estante...



A VEGETARIANA
DE HAN KANG

Ela era absolutamente normal. Não era bonita, mas também não era feia. Fazia as coisas sem entusiasmo de maior, mas também nunca reclamava. Deixava o marido viver a sua vida sem sobressaltos, como ele sempre gostara. Até ao dia em que teve um sonho terrível e decidiu tornar-se vegetariana. E esse seu ato de renúncia à carne - que, a princípio, ninguém aceitou ou compreendeu - acabou por desencadear reações extremadas da parte da sua família. Tão extremadas que mudaram radicalmente a vida a vários dos seus membros - o marido, o cunhado, a irmã e, claro, ela própria, que acabou internada numa instituição para doentes mentais. A violência do sonho aliada à violência do real só tornou as coisas piores; e então, além de querer ser vegetariana, ela quis ser puramente vegetal e transformar-se numa árvore. Talvez uma árvore sofra menos do que um ser humano.



O PROTOCOLO CAOS
DE JOSÉ RODRIGUES DOS SANTOS

Um homem encapuzado sai do carro e abre fogo contra a multidão. Morrem dezenas de pessoas, incluindo bebés. Depois do massacre, tira a máscara e revela a sua identidade: Tomás Noronha. Um polícia na Rússia é alertado para atividades suspeitas na cave de um prédio. O que descobre irá mudar a história do país. Uma família americana desfaz-se sem que perceba porquê. A tragédia arrasta-a para uma conspiração que vai dilacerar os Estados Unidos. Uma médica brasileira é perseguida por tentar salvar vidas. Para a ajudar, Maria Flor tem de enfrentar a turba. Um birmanês tem na sua posse um documento comprometedor. Se quiser chegar a ele, Tomás Noronha precisa de mergulhar no inferno.

A ligar todos estes episódios está uma mensagem enigmática.



COMO ASSUSTARES UM MONSTRO
DE TÂNIA CORREIA

Era uma noite como outra qualquer quando a Mimi ouviu um estranho barulho vindo do seu armário. A menina não podia imaginar o que estava prestes a descobrir... os monstros também têm medos e através deles também os

podemos assustar! Esta leitura mostra, de forma leve e divertida, como ao mergulharmos no imaginário da criança, ao invés de minorarmos, podemos criar respostas concretas para as ajudarmos a gerir os seus medos.



Leia o Jornal do Ave
com café SOTOCAL

Contacte: 969 848 258



ATUALIDADE

Multinacional brasileira centralizou toda a operação com 800 trabalhadores

WEG inaugurou parque industrial em Santo Tirso

Agora com um parque industrial que supera os 100 mil metros quadrados na Zona Empresarial da Ermida, a WEG, um dos maiores fabricantes mundiais de motores e equipamentos elétricos, inaugurou a segunda unidade produtiva, num investimento de 23 milhões e meio de euros.

A cerimónia, a 17 de outubro, contou com a presença do administrador do grupo, Alberto Kuba, que explicou as razões que levaram a multinacional a mudar-se da Maia e a centralizar toda a atividade no concelho foram “a boa localização” e ao sucesso conquistado pela primeira unidade instalada em Santo Tirso, em 2018.

“Como fomos muito bem-sucedidos com a instalação da primeira fábrica própria aqui na Ermida, decidimos avançar para esta segunda fase de investimento, que nos permitiu criar este parque industrial completo”, revelou.

Atualmente, trabalham a partir da Zona Empresarial da Er-



WEG TEM CERCA DE 800 TRABALHADORES NO PARQUE INDUSTRIAL EM SANTO TIRSO

mida cerca de 800 pessoas na WEG, numa unidade que passa a ser, segundo Alberto Kuba, a “referência” do grupo “na Europa”.

Presente na inauguração, o presidente da Câmara de Santo Tirso, Alberto Costa, defendeu que além de fortalecer a economia local, a expansão da WEG demonstra a confiança das empresas nas capacidades dos re-

ursos humanos e no ambiente de negócios favorável proporcionado pelo concelho.

“A média de salário nesta empresa ronda os 1400 euros, o que é ótimo. É necessário trabalho qualificado e foi por isso a WEG veio para Portugal e, concretamente, Santo Tirso, porque procura trabalhadores com elevadas qualificações profissionais

para poder competir no mercado. E também é por isso que os protocolos que existem com as escolas, nomeadamente a Tomaz Pelayo, são importantes”, argumentou.

A nova fábrica da Weg é dedicada ao fabrico de motores de média e alta tensão, variadores de frequência e arrancadores suaves de média e alta ten-

são, bem como serviços especializados para estes produtos. Nela está também instalado um dos laboratórios de ensaio mais inovadores e avançados do mundo, e centralizadas as operações financeiras e administrativas das filiais europeias do grupo.

Com sede no Brasil, o grupo Weg está presente nos cinco continentes, contando com mais de 45 mil colaboradores. As 17 fábricas do grupo produzem mais de 60 mil motores diariamente.

Numa zona empresarial que contabiliza já um investimento privado de 850 milhões de euros e mais de dois mil trabalhadores, e que não para de ver nascer novos pavilhões industriais, Alberto Costa revelou que o Município quer apostar na melhoria das acessibilidades, para potenciar “a atratividade do território e a captação de investimento”.

“Queremos criar alternativa à Estrada Nacional 105, em direção a Água Longa e ao Porto, ligando este polo industrial a Água Longa, facilitando as entradas e saídas, ora pela A3, ora pela A41”, adiantou.

Multinacional espanhola estabelece-se no Parque Industrial da Ermida

A multinacional espanhola Kaleido criou um centro logístico no Parque Industrial da Ermida, um espaço desenvolvido pela Logikor, que já alberga as operações da Airbus, Finieco, WEG, e Casfil, além de contar com um centro logístico do Lidl, entre outras.

Seis meses após a conclusão do mega Parque Logístico da Ermida, que acrescentou 30 mil metros quadrados à oferta existente, a Logikor anunciou o arrendamento de mais de 7500 metros quadrados a um grupo galego.

“O arrendatário é a multinacional espanhola Kaleido, um operador logístico global com presença em todos os continentes, com escritórios em Espanha, Portugal, Angola, China, Brasil, Moçambique e Namíbia”, revelou a Cushman & Wakefield (C&W), consultora imobiliária

que assessorou a Logikor nesta transação.

Fundada em 1976 e com sede em Pontevedra, Vigo, a Kaleido presta serviços de distribuição e logística para vários setores, incluindo automóvel, retalho, alimentação e recursos naturais. A empresa destaca-se pela sua aposta em tecnologias que, garante, “aumentam a eficiência das operações” e demonstram a “preocupação com a sustentabilidade”. A Logikor e a Kaleido optaram por não divulgar os valores envolvidos na transação.

“Foi gratificante apoiar a Logikor nesta operação de arrendamento à Kaleido, que fortalece a posição do Parque da Ermida como um ‘hub’ logístico de referência na região Norte”, destacou a C&W, sublinhando a crescente necessidade de armazéns



KALEIDO PRESTA SERVIÇOS DE DISTRIBUIÇÃO E LOGÍSTICA EM VÁRIOS SETORES

que cumpram os atuais requisitos operacionais, especialmente no que toca à sustentabilidade.

Com sede em Londres e Luxemburgo, a Logikor é um dos principais proprietários, gesto-

res e promotores de imobiliário logístico na Europa.