

pub

NT

WWW.ONOTICIASDATROFA.PT

Quinzenário | 20 novembro 2025 | Nº 313 | Ano 11
Diretor: Hermanno Martins | 1€

Jornal do Ave

**JORGE
OCULISTA**

A CUIDAR DA SUA VISÃO DESDE 1964



Cruise Car
RENT-A-CAR

**ALUGUER DE VIATURAS
LIGEIRAS E COMERCIAIS**

TROFA
Rua D. Pedro V, 1149 Edf. 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

5 POLÍCIA

**TRAFICANTE
PROCURADO
NO LUXEMBURGO
APANHADO PELA GNR**

Pub.

Restaurante Churrasqueira de Finzes

Uber Eats **Glovo?** **TAKE AWAY ENCOMENDAS** 252 411 572 925 349 940

TROFA
RUA ANTÓNIO ADÃO, 58



5 POLÍCIA

**DETIDOS POR
ASSALTOS NA
TROFA, SANTO
TIRSO E FAMALICÃO**

12 ATUALIDADE

**BOMBEIROS
RECEBERAM
PAVILHÃO
EM HERANÇA**

7-8 ATUALIDADE

**AUTARQUIAS
PREPARAM
ÉPOCA
DE NATAL**



SANTO TIRSO

KANIMAMBO

CAFÉ • BAR • RESTAURANTE

ATUALIDADE

Famalicão, Santo Tirso e Trofa continuam “Familiarmente Responsáveis”

Os municípios de Vila Nova de Famalicão, Santo Tirso e Trofa voltaram a integrar o lote de autarquias distinguidas pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis (OAFR), um reconhecimento que destaca políticas municipais que valorizam e apoiam as famílias. A entrega das bandeiras decorreu a 19 de novembro, no Auditório da Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, com distinções a 115 municípios.

Vila Nova de Famalicão mantém uma trajetória de destaque no panorama nacional e irá destacar uma bandeira com três trevos, símbolo correspondente a 12 a 16 atribuições. Esta é já a 14.^a distinção do concelho e a 13.^a consecutiva. Entre as medidas avaliadas contam-se o apoio à renda e requalificação habitacional através do programa Casa

Feliz, o pagamento de inscrições federativas e seguros desportivos para jovens atletas, as Bolsas de Talento Jovem e as bolsas para estudantes universitários. Na área da saúde e bem-estar juvenil, foram também valorizadas consultas de nutrição e psicologia dirigidas aos mais novos, bem como políticas internas de conciliação familiar para os trabalhadores municipais, incluindo horários flexíveis e acompanhamento clínico multidisciplinar.

Numa nota enviada pelo Município de Famalicão, o presidente Mário Passos afirma que esta distinção “válida as políticas que são desenvolvidas no território com impacto direto na qualidade de vida das famílias famalicenses e dos trabalhadores da autarquia”, assumindo que o galardão “reforça o compromisso de proximidade social que norteia

a ação municipal”.

Santo Tirso regressa igualmente ao grupo de municípios distinguidos, recebendo a bandeira pela nona vez. Com duas marcas de trevo acumuladas, o concelho volta a ver reconhecido o seu trabalho nas diferentes áreas de intervenção dedicadas ao apoio às famílias.

Já o Município da Trofa foi novamente distinguido como “Autarquia Familiarmente Responsável”, numa atribuição que acontece pela sétima vez, o que lhe garante a bandeira com um trevo.

A iniciativa é promovida pela Associação Portuguesa de Famílias Numerosas, em parceria com o Instituto da Segurança Social, e pretende destacar as boas práticas municipais que promovam melhores condições para as famílias portuguesas.



Sandra Maia

sandramaia.psicologa@linhadoequilibrio.pt

LINHA DO EQUILÍBRIO

Luto: a dor da perda!

O mês de novembro chega com uma atmosfera diferente! As cores mudam, o ar parece carregar uma melancolia própria da aproximação do final do ano, o tempo convida a recolher e, culturalmente, lembramos quem partiu, com o simbolismo do Dia de Todos os Santos e as visitas aos cemitérios. Novembro, então, pode ser considerado um mês de convite à pausa e à reflexão, uma oportunidade para acolher o que dói e compreender que perder também pode ser entendido como crescimento, pois, às vezes, é com a ausência que descobrimos a profundidade do sentido da presença e da perda.

Na psicologia, a dor da perda é compreendida como uma resposta emocional e natural à ausência de algo significativo. O luto não acontece apenas diante da morte, pode surgir com o fim de um relacionamento; com a perda de um vínculo (por exemplo do animal de companhia) ou de um papel social tal como, com a mudança de uma fase da vida ou de um emprego e, até mesmo, com a descoberta de uma nova identidade.

O luto é, assim, um processo emocional de adaptação perante uma realidade imposta pela ausência. Logo, mais do que “superar” a perda, o luto implica redefinir o sentido da existência do que existia “antes” e que dava estrutura à vida. Quando perdemos alguém ou algo importante, perdemos também partes de nós mesmos, papéis, sonhos, referências, hábitos e até certezas. Por isso, o luto é também um processo de reconstrução da identidade. Então, é importante perceber e reconhecer essa dor, pois é o que permite seguir em frente, ressignificando o que se perdeu, possibilitando abrir um espaço para o que está para vir.

Já o sofrimento que acompanha o luto é considerado doloroso, sendo reconhecido como uma expressão legítima do vínculo que existia e do impacto da ausência. Este sentimento revela o quanto aquela relação, papel ou fase tinha significado para a pessoa. Sabe-se que cada pessoa vive esse processo à sua maneira e depende da história de cada um, das suas crenças, dos seus recursos emocionais disponíveis e do apoio que encontra ao redor, não sendo um caminho linear onde não existe um tempo definido para terminar.

Ao longo das últimas décadas, diferentes teorias psicológicas procuraram compreender o luto. Enquanto alguns modelos falam em “etapas”, tais como negação, raiva, negociação, depressão e aceitação, abordagens mais contemporâneas entendem o luto como um movimento contínuo entre a dor da perda e a reconstrução da vida. Logo, não se trata de “superar” ou “esquecer”, mas de integrar a perda à própria história, encontrando um novo equilíbrio entre as memórias e a saudade.

Algumas estratégias para lidar com o luto passam pelo reconhecimento e validação das emoções, sendo que sentir é parte essencial para a “cura”. Pode-se procurar dar significado ao que foi vivido, pois ajuda na reconstrução emocional, podendo fazê-lo através de rituais, cerimónias, conversas, arte, entre outras formas de expressão. A par, deve-se procurar conversar com pessoas de confiança, sendo esta uma forma de compreender os sentimentos internos e expressar e acolher a dor. Paralelamente, será importante manter práticas de autocuidado, de que são exemplos o dormir, o comer e o conviver.

Com o tempo, a dor tende a se transformar. O vazio não desaparece, mas pode dar lugar a uma forma mais tranquila de lembrança, dando ao luto uma reconstrução interna da ausência, conduzindo a pessoa a uma maturidade emocional, onde aprende a gerir o que foi perdido, de modo que a ausência passe a coexistir.

No final, o luto não é sobre despedidas, mas antes sobre recomeços, sobre encontrar novos sentidos, ainda que diferentes, e seguir com a consciência de que aquilo ou aquele que se foi continua, de alguma forma, presente em nós.

ERSAR distingue abastecimento de água na Trofa e Santo Tirso

Num tempo em que se fala cada vez mais de sustentabilidade e de recursos essenciais, a água da torneira volta a ganhar destaque positivo. A Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR) distinguiu 72 entidades gestoras com o selo de “Qualidade Exemplar da Água para Consumo Humano”, uma certificação que, este ano, abrange mais de metade da população portuguesa servida por abastecimento público.

Entre as entidades reconhecidas encontram-se a Indaqua Santo Tirso/Trofa, responsável pela gestão do serviço de abastecimento de água nos respetivos territórios. Para a ERSAR, o selo pretende “evidenciar as entidades que asseguraram uma qualidade de água considerada exemplar no último ano de avaliação”.

Segundo a entidade reguladora, para atribuição do selo foram analisados vários critérios definidos em regulamento, entre os quais o cumprimento integral

dos planos de controlo da qualidade e a garantia de que pelo menos 99% das análises realizadas cumprem os valores paramétricos legalmente estabelecidos, incluindo os relativos às bactérias coliformes e Escherichia coli.

“A qualidade da água da torneira em Portugal tem mantido níveis elevados de fiabilidade nos últimos anos”, refere a ERSAR, sublinhando que esta distinção não é apenas simbólica: confere às entidades o direito de utilizar o selo na sua comunicação institucional, garantindo ao consumidor um indicador claro de confiança e rigor no serviço prestado.

As distinções foram entregues durante a cerimónia de Prémios e Selos dos Serviços de Águas e Resíduos, integrada no ENEG 2025 – Encontro Nacional de Entidades Gestoras de Água e Saneamento, que teve lugar de 18 a 21 de novembro, no Euro-parque, em Santa Maria da Feira, numa organização da Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Águas.

pub

ANDRADE & ANDRADE, LDA

Concessionário:  **REPSOL GAS**

- 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

Centro de Ribeirão debaixo de água com passagem da tempestade Cláudia

A tempestade Cláudia provocou centenas de ocorrências no país e foi, especialmente, sentida nalgumas regiões. Em Ribeirão, freguesia do concelho de Vila Nova de Famalicão, a tromba de água que caiu na madrugada de sábado, 15 de novembro, provocou a subida repentina e muito acentuada do caudal dos rios que atravessam a freguesia e causou inúmeros prejuízos. O cenário era desolador, naquela manhã: carros submersos, habitações, garagens, ar-

mazéns industriais e espaços comerciais inundados, assim como o Centro de Saúde, também muito afetado pela água que entrou no edifício.

A Junta de Freguesia deu conta de que “acompanhou todos os trabalhos no terreno, em articulação permanente com a Proteção Civil e demais equipas operacionais”, que tentaram lutar contra o tempo para repor a normalidade na vila.

Apesar das interrogações ini-

ciais, face aos estragos visíveis, o Centro de Saúde conseguiu reabrir na segunda-feira, e o compromisso assumido foi de que as consultas desse dia “serão atempadamente remarcadas”.

Também se verificaram estragos noutras freguesias do concelho de Famalicão, como inundações no posto da GNR, e aluimento do troço da ciclovia que liga Famalicão e Póvoa, na zona de Barradas, freguesia do Louro, que acabou cortada ao tráfego.

No concelho da Trofa, as primeiras horas de sábado também foram de grande aflição para a população. A precipitação contínua, que ganhou particular intensidade a partir das 05h00, resultou em inundações e deslizamentos de terra que levaram à mobilização imediata das equipas da Proteção Civil.

O principal eixo viário afetado foi a Estrada Nacional 104 (EN 104), que esteve cortada em múl-



EN 104 ESTEVE CORTADA EM VÁRIAS ZONAS DA TROFA

tiplos pontos. Na zona do Bicho, em Guidões, houve registo de um deslizamento de terras que levou ao corte total da estrada. O incidente terá sido alegadamente originado por obras a decorrer nas zonas industriais próximas. Em S. Martinho de Bougado, a EN 104, junto à Escola Napoleão de Sousa Marques, ficou intransitável devido ao alagamento e inunda-

ção da faixa de rodagem. A mesma situação de inundação verificou-se junto à Estação da Trofa e em Santiago de Bougado, na reta de Bairros, confirmando a EN 104 como o principal foco de problemas.

Registaram-se também relatos de deslizamentos de terra em algumas ruas na freguesia de Guidões.



TEMPESTADE PROVOCOU INUNDAÇÕES EM RIBEIRÃO

 FJORDLAKS AS

Partilha
a tradição.

 SANER

TROFA — BRAGA — FELGUEIRAS

Partilha
o Bacalhau
da Noruega.

 SEAFOOD
FROM
NORWAY

ATUALIDADE

Bombeiro dos “Vermelhos” morreu atingido por uma árvore

“Hoje é um dia triste. Morreu um dos nossos”. Foi desta forma que a corporação dos Bombeiros Voluntários de Santo Tirso anunciaram a morte de João Camões. Operacional há vários anos, o bombeiro de 54 anos perdeu a vida, na sequência de um acidente, na tarde de 8 de novembro, em Covelas, concelho da Trofa.

João Camões estava a realizar trabalhos particulares de corte de madeira num terreno rural, quando foi atingido por uma árvore

que caiu, sofrendo ferimentos graves. Ainda foi socorrido pelos Bombeiros Voluntários da Trofa e pela equipa da Viatura Médica de Emergência e Reanimação do Hospital de Famalicão, mas acabou por não resistir aos ferimentos, sendo o óbito declarado no local.

A GNR da Trofa esteve no local e registou a ocorrência.

João Camões era também funcionário do Hospital de Santo Tirso.



JOÃO CAMÕES

SEPNA detém homem em Covelas por posse de armas proibidas

Uma operação de fiscalização ao exercício da caça, realizada a 9 de novembro em Covelas, no concelho da Trofa, levou à detenção de um homem de 58 anos por posse de armas proibidas, informou a GNR de Santo Tirso.

Durante a ação, os militares do Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente (SEPNA) abordaram uma viatura e verificaram que o condutor transportava no interior do carro duas armas cuja detenção não é permitida por lei. “Quem detiver, transportar, guardar ou adquirir armas proibidas sem autorização incorre num crime de posse de arma proibida”, re-



lembra a GNR, acrescentando que a posse de armas não registadas ou manifestadas, quando obrigatória, também constitui crime.

Da fiscalização resultou a apreensão de uma lança e um machado, ambos classificados como

armas proibidas, bem como 40 cartuchos, um telemóvel e 5000 euros em numerário.

O suspeito foi constituído arguido, tendo os factos sido comunicados ao Tribunal Judicial de Santo Tirso.

Suspeito de assalto em Braga apanhado na Trofa após semanas em fuga

Um jovem de 23 anos foi detido no concelho da Trofa pela Polícia Judiciária, no âmbito da investigação ao assalto violento ocorrido a 24 de outubro numa empresa de montagem de stands em Mire de Tibães, Braga. A PJ esclarece que a operação resulta da continuidade das diligências que, a 5 de novembro, já haviam levado à detenção de dois suspeitos.

Segundo a Polícia Judiciária, foi possível “apurar o envolvimento do agora detido no assalto”, após a recolha de novos ele-

mentos probatórios que permitiram identificar e localizar o terceiro suspeito, que se encontrava em fuga desde a primeira operação. A PJ recorda que os três indivíduos – todos cidadãos estrangeiros – estão associados aos crimes de “roubo agravado, falsificação de documento, ofensas à integridade física e furto”.

O crime ocorreu quando a empresa procedia ao pagamento de salários. Dois dos assaltantes entraram nas instalações “tripulando um motociclo com matrícula falsa, com os rostos ocultados

pelos capacetes e gorros, empunhando uma arma de fogo”. A PJ descreve que os indivíduos usaram violência, “agredindo um dos colaboradores e proferindo ameaças”, levando consigo uma caixa com “várias dezenas de milhares de euros” antes de fugirem.

O detido na Trofa foi presente ao Ministério Público – DIAP de Guimarães para primeiro interrogatório judicial, tendo-lhe sido aplicada prisão preventiva. A mesma medida já havia sido decretada a um dos dois suspeitos capturados anteriormente.



EDITAL

Despachos de delegação e subdelegação de competências nos vereadores com competências de coordenação em diversas áreas de gestão municipal

ALBERTO MANUEL MARTINS DA COSTA, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO:

Torna público, para efeitos do disposto no n.º 2 do artigo 47.º e artigo 159.º do Código do Procedimento Administrativo, e artigo 56.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que por:

- Despacho de 6 de novembro de 2025, procedeu à delegação e subdelegação de competências, com a faculdade de subdelegação no pessoal dirigente, nos termos legalmente previstos, no vereador Nuno Miguel Linhares da Silva;

- Despachos de 7 de novembro de 2025, procedeu à delegação e subdelegação de competências, com a faculdade de subdelegação no pessoal dirigente, nos termos legalmente previstos, nas vereadoras Sílvia Manuela Costa Ferreira Tavares e Ana Maria Moreira Ferreira e nos vereadores Fernando Jorge Gomes da Silva e Marco Paulo Pinto da Cunha.

Mais se publicita que foram expressamente ratificados pelos despachos que ora se publicitam, quaisquer atos praticados pelos delegados no período compreendido entre o dia 30 de outubro de 2025 e os dias 6 e 7 de novembro de 2025, respetivamente.

Publicita-se, ainda, que os referidos despachos encontram-se disponíveis, para consulta, nos Editais números 231, de 10 de novembro de 2025, 233, 234, 235 e 236, de 11 de novembro de 2025, disponibilizados em plataforma eletrónica no espaço do município, na internet no sítio institucional do município e na sede das juntas de freguesia do concelho.

Santo Tirso, 13 de novembro de 2025.

O Presidente,

Alberto Costa
Alberto Costa

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

GNR da Trofa detém homem procurado no Luxemburgo por tráfico de droga



DETENÇÃO OCORREU DURANTE AÇÃO DE PATRULHAMENTO

Os militares da GNR da Trofa detiveram, a 14 de novembro, um homem de 45 anos sobre o qual pendia um mandado de detenção europeu emitido pelas autoridades do Luxemburgo, por suspeitas de tráfico de estupefacientes.

A detenção ocorreu durante uma ação de patrulhamento e fiscalização aleatória levada a cabo pelo Posto Territorial da Trofa. No decorrer da operação, os militares da Guarda pro-

cederam à identificação do indivíduo e verificaram que este era alvo de um mandado de detenção internacional. Perante a confirmação, o suspeito foi, de imediato, detido.

O indivíduo, português e com residência na Trofa, foi posteriormente conduzido ao estabelecimento prisional anexo à Polícia Judiciária do Porto, para ser entregue às autoridades judiciais luxemburguesas.



Detida em Santo Tirso por cultivo de canábis

A GNR deteve, a 5 de novembro, uma mulher de 39 anos no concelho de Santo Tirso, após ter sido encontrada uma plantação de canábis na sua habitação. A situação foi detetada na sequência de uma denúncia que alertava para o cultivo da substância numa residência da área.

Perante a informação recebida, os militares do Posto Territorial de Santo Tirso deslocaram-se ao local e realizaram uma bus-

ca domiciliária. Durante a operação, foram apreendidas 71 doses de canábis. “A ação permitiu confirmar a existência da substância estupefaciente, o que levou à detenção em flagrante da suspeita”, referiu a Guarda, em comunicado.

A mulher foi constituída arguida, ficando o caso sob a apreciação do Tribunal Judicial de Santo Tirso.

GNR da Trofa detém homem por furtos na Trofa e em Famalicão

A pronta resposta de duas patrulhas do Posto Territorial da GNR da Trofa permitiu, ao fim da tarde de sábado, 15 de novembro, deter um homem de 42 anos, residente em Vila Nova de Famalicão, na sequência de vários furtos em estabelecimentos comerciais naquele concelho e no da Trofa.

A denúncia surgiu cerca das 17h00, dando conta de “um furto em curso num hipermercado”. Segundo a GNR, o suspeito chegou a ser travado por um segurança, mas conseguiu fugir ao volante de um Renault Mégane preto. “A rápida deslocação e ação no terreno” permitiram localizar o veículo nas imediações e proceder “à sua detenção em segurança”, referiu a Guarda, em comunicado.

Durante a revista ao homem e à viatura, foram apreendidos diversos bens ainda embalados, entre os quais caixas de ferramentas, abraçadeiras, chaves de fendas, uma chave de roquete, uma fita métrica, uma faca de cozi-



HOMEM DE 42 ANOS DETIDO NA SEQUÊNCIA DE VÁRIOS FURTOS

nha, assim como duas embalagens de champô. A GNR adianta que o material havia sido furtado nesse mesmo dia na loja Maxmat, em Vila Nova de Famalicão, e num estabelecimento asiático localizado na Trofa.

A operação evidenciou a “eficá-

cia e coordenação exemplar” dos militares da Trofa, cuja intervenção possibilitou recuperar os artigos furtados e identificar o alegado responsável pelos crimes.

O detido foi presente a tribunal para as diligências legais subsequentes.

Detido após assalto a posto de abastecimento fica em prisão preventiva

Um homem de 36 anos foi detido, a 8 de novembro, pelo Núcleo de Investigação Criminal da GNR de Matosinhos, após assaltar um posto de combustível em Burgães, Santo Tirso.

De acordo com a GNR, o suspeito, cerca das 17h00, ameaçou o funcionário do posto, alegando ter uma arma de fogo, embora nunca a tenha exibido. Sob ameaça, conseguiu furtar cerca de 300 euros da caixa registadora, colocando-se em fuga de automóvel.

O veículo utilizado no assalto foi identificado como furtado em Penafiel, e a fuga terminou junto ao Mercado Abastecedor do Porto, onde o homem foi intercetado e detido pelos militares da GNR.

Durante a operação, foram ainda apreendidas 45 doses de cocaína, 22 isqueiros, oito maços de tabaco e 289 euros em numerário.



DETIDO INDICIADO POR PRÁTICA DE TRÊS CRIMES DE ROUBO ENTRE OUTROS

O suspeito foi conduzido às instalações da GNR e presente ao Tribunal de Instrução Criminal, onde lhe foi interposta a medida de coação mais gravosa, prisão preventiva.

“Na sequência das diligências de investigação efetuadas, foi possível indiciar o detido pela prática de três crimes de roubo,

dois crimes de furto de veículo e um crime de tráfico de estupefacientes”, fez saber a Guarda, que conseguiu ligar o suspeito a outros delitos ocorridos em Lousada.

Nas operações, o NIC de Matosinhos contou com o apoio dos militares do Destacamento de Trânsito do Porto e da PSP.

ATUALIDADE

Governo substitui conselho de administração da Unidade Local de Saúde do Médio Ave

O Governo decidiu dissolver o conselho de administração da Unidade Local de Saúde do Médio Ave (ULS Médio Ave) e nomear uma nova equipa de direção. A decisão, publicada em Diário da República, consta da Resolução do Conselho de Ministros n.º 174/2025, publicada após o Executivo considerar necessário imprimir uma “nova dinâmica” de gestão à unidade que serve a região do Médio Ave.

Para presidir o novo conselho de administração foi nomeado Fernando Luís de Sousa Machado Soares Vales. A equipa integra ainda Germano Adrega Cardoso, como diretor clínico para a área hospitalar, Mariana Beirão Carrapatoso, como diretora clínica para os cuidados de saúde primários, Ana Micaela Bento do Couto, que assume o pelouro financeiro, e Pedro Raul Neves Mota da Silva, que desempenha funções de enfermeiro diretor. Todos exercem, des-

de 10 de novembro, um mandato de três anos.

A resolução esclarece que os membros agora designados podem acumular as funções de administração com atividades docentes no ensino superior público, desde que não haja sobreposição de horários. Mariana Beirão Carrapatoso poderá ainda optar pelo vencimento do seu cargo de origem, dentro dos limites legais aplicáveis.

Esta nova direção substitui a que era presidida por António Barbosa, que administrou o Centro Hospitalar do Médio Ave, entre 2016 e 2024, tendo transitado para a presidência da agora Unidade Local de Saúde do Médio Ave, novo organismo que, além dos hospitais de Santo Tirso e Famalicão, agrega os centros de saúde desses concelhos e dos da Trofa.

A decisão surge logo a seguir à renúncia de mandato de João Marques, então diretor clínico



NOVA ADMINISTRAÇÃO ENTROU EM FUNÇÕES A 10 DE NOVEMBRO

co para a área dos cuidados de saúde primários do conselho de administração da Unidade Local de Saúde do Médio Ave, eleito vereador da Câmara Municipal da Trofa.

Contudo, o Governo entende que “a evolução do modelo organizacional e a necessidade de uma resposta mais ágil e coordenada às exigências assistenciais desta Unidade Local de Saúde impõem uma renovação da sua

liderança”. “Apesar do empenho demonstrado pelo atual conselho de administração, verifica-se que a sua composição não tem conseguido corresponder, de forma plena, à necessidade de imprimir uma nova dinâmica à gestão da Unidade Local de Saúde do Médio Ave, E. P. E”, argumentou o Executivo.

Fernando Vales é psicólogo clínico, com especialização em administração hospitalar e for-

mação avançada em liderança e gestão em saúde, desenvolvida na Universidade Nova de Lisboa, Nova SBE, AESE e SDA Bocconi. Vencedor do Prémio Coriolano Ferreira da Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares em 2022, é atualmente administrador hospitalar responsável pelos serviços farmacêuticos da Unidade Local de Saúde do Alto Ave, onde coordena estratégias de eficiência, segurança e inovação nos cuidados farmacêuticos. Anteriormente, desempenhou funções de gestão no Hospital Senhora da Oliveira, na ULS do Tâmega e Sousa, e exerceu consultoria estratégica no setor da saúde na Altice Portugal. Foi deputado à Assembleia da República entre 2009 e 2019, pelo PSD, destacando-se na área legislativa da saúde, incluindo a participação na elaboração da Lei de Bases da Saúde e do regime jurídico da dedicação plena no SNS.

ULS do Médio Ave duplica capacidade de hospitalização domiciliária

A Unidade Local de Saúde do Médio Ave passou a contar com uma segunda Equipa de Unidade de Hospitalização Domiciliária, reforçando a resposta na prestação de cuidados hospitalares em casa aos utentes dos concelhos da Trofa, Santo Tirso e Vila Nova de Famalicão. O alargamento da equipa permite aumentar o número de utentes acompanhados e consolidar um modelo de cuidados que privilegia a proximidade e a personalização.

A hospitalização domiciliária garante aos doentes o acompanhamento diário por profissionais de saúde, com monitorização clínica e terapêutica equivalentes às de um internamento convencional, mas sem a necessidade de permanecer no hospital. Para a Enfermeira Gestora da Unidade, Inês Ribeiro, esta

evolução representa “um avanço significativo na consolidação deste modelo de prestação de cuidados”, sublinhando que a duplicação da equipa torna possível “chegar a mais pessoas, garantir equidade no acesso e prestar cuidados hospitalares de qualidade no conforto do domicílio, com a mesma segurança de um internamento convencional”.

Até agora, a equipa era composta por três enfermeiras responsáveis pela prestação direta de cuidados, uma enfermeira coordenadora e um médico coordenador. Com o reforço, integram-se mais dois enfermeiros e dois médicos, estando prevista a entrada de novos profissionais para acompanhar o crescimento do serviço. Manuel Rodrigues, médico coordenador da Unidade de Hospitalização Domiciliária, destaca que esta ampliação

“permite duplicar a capacidade de internamentos domiciliários e dar uma resposta mais célere às necessidades da comunidade”.

O serviço, que tem vindo a ganhar expressão nos últimos anos, é apontado como uma alternativa que promove não só o conforto dos utentes e das famílias, mas também a redução de complicações associadas ao internamento prolongado. “Queremos que cada utente sinta que é possível ter acesso aos mesmos cuidados de excelência fora do hospital, com o conforto do lar e o apoio contínuo das nossas equipas”, reforça Inês Ribeiro.

No mês de outubro, o serviço recebeu ainda duas novas viaturas, adquiridas através do Plano de Recuperação e Resiliência, permitindo aumentar a mobilidade e eficiência das deslocações das equipas no território.



PUB

EDITAL

DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS NOS DIRIGENTES DAS DIVERSAS UNIDADES ORGÂNICAS NA ÁREA DOS RECURSOS HUMANOS

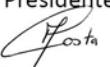
ALBERTO MANUEL MARTINS DA COSTA, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO:

Torna público, para efeitos do disposto no n.º 2 do artigo 47.º e artigo 159.º do Código de Procedimento Administrativo, e artigo 56.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que, por seu despacho de 30 de outubro do corrente ano, foram delegadas na Diretora Municipal, nos Diretores de Departamento, nos Chefes de Divisão e nos Chefes de Serviço competências no domínio da gestão e direção de recursos humanos.

Mais se publicita que cada dirigente tem competência para praticar os atos ora delegados relativamente aos trabalhadores afetos à respetiva unidade orgânica.

Publicita-se, ainda, que o referido despacho encontra-se disponível, para consulta, no Edital n.º 232, de 10 de novembro de 2025, disponibilizado em plataforma eletrónica no espaço do município, na internet no sítio institucional do município e na sede das juntas de freguesia do concelho.

Santo Tirso, 13 de novembro de 2025

O Presidente,

Alberto Costa



EDITAL

ÁREAS DE GESTÃO MUNICIPAL

ALBERTO MANUEL MARTINS DA COSTA, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO:

Torna público, para efeitos do disposto no artigo 56.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que, por seu despacho de 30 de outubro do corrente ano, foram distribuídas pelos membros da câmara municipal abaixo identificados as funções de coordenação relativas às seguintes áreas de gestão municipal:

CARGO	ÁREAS DE GESTÃO MUNICIPAL
Presidente da Câmara Municipal Alberto Costa	- Coordenação Geral das Políticas Municipais; - Gestão Financeira e Crescimento Económico; - Projetos, Obras Municipais e Requalificação do Espaço Público; - Plano de Investimento nas Freguesias; - Proteção Civil, da Floresta e Bombeiros; - Movimento Associativo na Área das Florestas; - Habitação; - Articulação com o Presidente da Assembleia Municipal; - Gestão Supramunicipal e Intermunicipal; - Governação de Proximidade; - Gestão dos Paços do Concelho.
Vereador e Vice-Presidente Nuno Linhares	- Contabilidade e Tesouraria; - INVEST Santo Tirso (em articulação com o Presidente); - Emprego e Inserção Profissional; - Fábrica de Santo Tirso; - Saúde e Bem-estar; - Recursos Humanos; - Património Municipal; - Contratação Pública na Área de Aquisição de Bens e Serviços, e Aproveitamento; - Eleições.
Vereadora Silvia Tavares	- Educação e Formação; - Transição Digital; - Gestão da Qualidade; - Urbanismo (em articulação com o Presidente); - Planeamento e Ordenamento Territorial; - Sistemas de Informação; - Gestão da relação com o Município; - Gestão do Parque Escolar Municipal; - Articulação com o Centro Cultural e Desportivo dos Trabalhadores do Município de Santo Tirso; - Movimento Associativo na Área da Educação.
Vereadora Ana Maria Ferreira	- Transição Climática e Sustentabilidade; - Serviços de Água, Saneamento e Resíduos; - Cultura; - Turismo; - Gestão dos Equipamentos Culturais Municipais; - Proteção da Natureza; - Movimento Associativo nas Áreas Culturais, Recreativas e Ambientais; - Relações Internacionais (em articulação com o Presidente).
Vereador Jorge Gomes	- Desporto e Lazer; - Gestão dos Equipamentos Desportivos Municipais; - Juventude e Voluntariado (em articulação com o Presidente); - Orçamento Participativo Jovem; - Movimento Associativo nas Áreas do Desporto, da Juventude e do Escutismo; - Proteção da Vida Animal; - Gestão dos Equipamentos relativos ao Bem-estar Animal; - Movimento Associativo na Área da Vida Animal; - Fiscalização; - Contraordenações e Execuções Fiscais.
Vereador Marco Cunha	- Coesão Social; - Gestão do Parque Habitacional Municipal; - Movimento Associativo nas Áreas Sociais; - Polícia Municipal; - Serviços Urbanos e Mercado Municipal; - Feira Municipal e Cemitérios Municipais; - Mobilidade e Gestão da Via Pública; - Transportes Públicos; - Serviços Gerais e Frota Municipal; - Gestão da Relação com os Presidentes de Junta (em articulação com o Presidente).

Para constar e devidos efeitos, vai o presente edital ser publicado nos termos legais.

Santo Tirso, 5 de novembro de 2025

O Presidente,



Alberto Costa

Aldeia de Natal volta a animar cidade da Trofa em dezembro

A Aldeia de Natal volta a animar a Trofa de 1 a 31 de dezembro. O programa festivo promovido pela Câmara Municipal não foge ao figurino dos últimos anos, centrando-se no Parque Nossa Senhora das Dores e Dr. Lima Carneiro, com o pontapé de saída a ficar marcado pela Parada de Natal, no primeiro dia de dezembro, às 15h00.

Segundo o caderno de encargos do concurso público lançado pela autarquia para a iniciativa, o Mercadinho de Natal deverá funcionar às sextas-feiras e no dia 23 das 20h00 às 24h00, aos sábados das 15h00 às 24h00 e aos domingos das 15h00 às 20h00. No dia 24 de dezembro estará aberto das 10h00 às 18h00 e encerrado no dia de Natal.

Já o Pai Natal marcará presença às sextas-feiras e aos sábados entre as 21h00 e as 23h00, aos domingos das 16h00 às 19h00 e, no dia 23, também das 21h00 às 23h00.

Os equipamentos de diversão — comboio, carrossel francês, mini roda e pista de gelo — vão funcionar dDe segunda a quinta-feira, das 09h30 às 12h00, das



ALDEIA DE NATAL DECORRE DE 1 A 31 DE DEZEMBRO

14h30 às 17h00 e das 21h00 às 23h00. Às sextas-feiras, funcionam das 09h30 às 12h00, das 14h00 às 17h00 e das 21h00 às 24h00. Aos sábados, o horário é das 14h00 às 24h00, com paragem para jantar entre as 19h00 e as 20h00. Aos domingos, estarão abertos das 10h00 às 20h00, interrompendo apenas para almoço das 12h00 às 13h00. No dia 24 de dezembro, o funcionamento decorre das 10h00 às 18h00 e, no dia 25, das 14h00 às 19h00.

Os horários poderão sofrer pequenos ajustes, sem ultrapassar

o limite de funcionamento estabelecido.

O espaço contará também com uma praça de alimentação, quatro pontos de fotografia e um presépio.

Do calendário constam também espetáculos de palco, animação de rua e a iniciativa “Pai Natal Sobre Rodas”, na qual o Pai Natal visita as crianças de todo o concelho, em dois ou três sábados de dezembro, num cortejo com motards. A campanha de Natal está orçada em 375 mil euros.

Santo Tirso inicia programa de Natal a 28 de novembro

A Câmara Municipal de Santo Tirso adjudicou a organização do programa de Natal 2025, que promete encher a cidade de luz, cor e animação entre 28 de novembro e 31 de dezembro. O evento terá como principais palcos a Praça 25 de Abril e o Parque D. Maria II.

De acordo com o caderno de encargos do procedimento concursal, o objetivo passa por “levar a magia do Natal às ruas de Santo Tirso”, com uma programação diversificada que promova o convívio e o espírito comunitário. Entre as principais atrações estão uma pista de gelo natural de 200 metros quadrados, uma roda gigante, um carrossel, um comboio, um

túnel de luz e espaços cenográficos, na Praça 25 de Abril, e o tradicional Mercado de Natal e a Casa do Pai Natal, no Parque D. Maria II.

Neste último local estará uma das particularidades da edição deste ano: a decoração temática inspirada em diferentes animais, da selva e da quinta, que se integrarão nos elementos luminosos e escultóricos espalhados pelo recinto, criando um ambiente lúdico e visualmente marcante, pensado para atrair famílias e crianças.

A inauguração oficial está agendada para o dia 28 de novembro, com um espetáculo musical e o acendimento das luzes de Natal. O programa pros-

segue com a exposição de presépios, a partir de 7 de dezembro, e uma agenda de concertos, espetáculos de magia e performances itinerantes com personagens natalícias e artistas locais, que animarão os fins de semana até ao final do ano.

A animação sonora vai também marcar presença em várias artérias da cidade — nomeadamente nas ruas Sousa Trêpa, José Luís de Andrade, A. Pires de Lima e na Praça Conde S. Bento —, com cerca de 50 colunas a difundir músicas alusivas à época festiva.

O programa natalício da autarquia foi adjudicado por 359 mil euros, aos quais se somam 88 mil euros para a iluminação.

Atualize
a sua
assinatura anual

ATUALIDADE



Famalicão veste-se de Natal com Praça dos Sonhos e 4 milhões de luzes

A magia do Natal regressa a Vila Nova de Famalicão a partir de 22 de novembro, com a abertura oficial de O Lugar do Natal. O centro da cidade volta a transformar-se numa grande Aldeia Natalícia, com novos espaços e atrações que prometem encantar miúdos e graúdos até 6 de janeiro.

Este ano, o evento ganha uma nova dimensão, com a criação da Praça dos Sonhos, na Praça 9 de Abril, onde as crianças poderão encontrar a Cabana do Pai Natal, um mini comboio, mini roda, mini carrossel, uma rampa de snow tubing com 26 metros e um espaço de realidade virtual.

As praças D. Maria II e Mouzinho de Albuquerque mantêm-se como palcos centrais da programação. Na primeira, ficará instalado o espetáculo multimédia, o Mercado de Natal, a roda gigante, o carrossel e o comboio dinamizados pela Associação Comercial e Industrial de Famalicão (ACIF). Na segunda, em frente ao Mercado Municipal, estarão a pista de gelo e a árvore de Natal gigante. No total, quase quatro milhões de luzes vão iluminar ruas, praças e edifícios da cidade e das vilas do concelho.

A inauguração do evento, marcada para as 18h00 do dia 22, inclui a ligação oficial da iluminação e a apresentação do espetáculo multimédia na Praceta Cupertino de Miranda. O presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, sublinha que o Natal “é uma das épocas mais especiais

do ano” e considera que Famalicão reúne “todos os ingredientes para ser vivido com intensidade e alegria por famílias e visitantes”.

O programa inclui ainda o regresso do Circo de Papel, produzido pelo Instituto Nacional de Artes do Circo (INAC), que este ano apresenta o espetáculo “Afetos: As Mais Belas Coisas do Mundo”, no Parque 1.º de Maio, de 29 de novembro a 4 de janeiro.

A música voltará a marcar presença em vários pontos da cidade, com concertos do FAMART Ensemble, ACAFADO, coral sinfónico da ARTAVE e outras formações locais. Entre os destaques está o espetáculo conjunto do Grupo Etnográfico Rusga de Joane e da fadista Gisela João, a 7 de dezembro, na Fundação Cupertino de Miranda.

No calendário desportivo, a tradicional São Silvestre de Famalicão acontece a 23 de dezembro, às 21h30, e o “Famalicão Porto de Encontro”, organizado pela ACIF, terá lugar na véspera de Natal.

O programa completo de “O Lugar do Natal” estará disponível no site oficial do município, em www.famalicao.pt.

Autarquia lança nova edição de “Um Desejo de Natal”

A época natalícia volta a mobilizar Vila Nova de Famalicão para um gesto solidário dirigido às famílias com maiores di-

ficuldades económicas. O Município abriu as inscrições para mais uma edição da iniciativa “Um Desejo de Natal”, desafiando a comunidade a cumprir o papel de padrinhos e madrinhas de crianças residentes no concelho.

A autarquia explica que a adesão passa por receber a “Carta ao Pai Natal” escrita por uma dessas crianças, onde é indicado o presente que gostaria de receber. A Câmara Municipal sublinha que o objetivo é simples: “Concretizar os desejos de Natal de crianças famalicenses provenientes de famílias carenciadas”, no âmbito do projeto solidário “Partilhar+”.

Esta é já a quarta edição consecutiva da campanha organizada pelo Município e pelo pelouro da Solidariedade Social. As inscrições estão disponíveis no portal famalicaomais.pt e podem ser efetuadas até 27 de novembro.

Os presentes angariados serão entregues no dia 21 de dezembro, num encontro solidário que contará com a presença do Pai Natal, responsável por distribuir os pedidos às crianças, numa iniciativa marcada também por momentos culturais na Praça-Mercado Municipal.

A autarquia recorda ainda os resultados alcançados no ano passado, quando “foram concretizados os desejos de Natal de cerca de 200 crianças com comprovada carência económica e residência no concelho”, sinalizadas pelo Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social.

ASAS Weekend regressa com mercado solidário

A 12.ª edição do ASAS Weekend – Mercado Solidário arranca na próxima semana com passagem por duas cidades: Porto e Santo Tirso. A iniciativa, promovida pela Associação Dar as Asas à Vida, volta a reunir grandes marcas a preços reduzidos, com o objetivo de angariar fundos para apoiar crianças, jovens e famílias em situação de vulnerabilidade.

O primeiro momento está marcado para 29 e 30 de novembro e 1 de dezembro, na Alfândega do Porto, onde o mercado funcionará das 10h00 às 20h00, no dia 29, e das 10h00 às 19h00 nos dias 30 de novembro e 1 de dezembro. Depois, o evento rumará

a Santo Tirso, onde ficará instalado no Club Thyrsense, entre 5 e 10 de dezembro, sempre das 10h00 às 19h00.

Com o mote “Grandes marcas a preços de sonho”, o ASAS Weekend permite ao público adquirir vestuário, calçado, acessórios, têxteis-lar, livros e artigos de decoração e outros produtos de qualidade a valores mais acessíveis, contribuindo simultaneamente para uma causa social. O montante angariado será canalizado para os projetos desenvolvidos pela associação, que atua na proteção, inclusão e promoção do bem-estar de crianças e jovens em risco.



EDITAL

DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIAS NO PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL

ALBERTO MANUEL MARTINS DA COSTA, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SANTO TIRSO:

Torna público, para efeitos do disposto no n.º 2 do artigo 47.º e artigo 159.º do Código de Procedimento Administrativo, e artigo 56.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, que a câmara municipal, em reunião ordinária de 30 de outubro do corrente ano (item 4), deliberou delegar no presidente da câmara, com a faculdade de subdelegação em quaisquer dos vereadores, ou dirigentes municipais, as competências que constam da respetiva ata e que se encontram reproduzidas no Edital n.º 1735/2025, publicado na 2.ª série do Diário da República de 6 de novembro, e no Edital n.º 224, de 31 de outubro de 2025, retificado pelo edital n.º 225, de 4 de novembro, disponibilizados em plataforma eletrónica no espaço do município e na Internet, no sítio institucional do município, e na sede das juntas de freguesia do concelho de Santo Tirso.

Santo Tirso, 6 de novembro de 2025

O Presidente,


Alberto Costa



ALARME
ALARME 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

Tel.: 252 413 672 (Chamada rede fixa nacional)

Tel.: 917 630 374 (Chamada rede móvel nacional)

alarmesdatrofa@gmail.com



João Mendes

Para ti Trofa

Lá diz a sabedoria popular que “até ao S. João é de coração”, e apesar do nosso amado concelho ter celebrado o seu 27.º aniversário na Quarta-feira, este jornal só chega às bancas no dia seguinte, pelo que os parabéns chegam atrasados, mas não menos sentidos e do fundo do coração por isso.

Muitos parabéns, Concelho da Trofa!

Vi-te nascer em Lisboa, do alto dos meus tenrinhos 14 anos, no meio daquela massa humana imparável que ocupou o largo da Assembleia da República, e nunca me vou esquecer desse dia inicial, inteiro e limpo, quando emergimos da noite, do silêncio e do atraso estrutural a que os políticos de Santo Tirso nos tinham condenado.

Foi um dos dias mais bonitos da minha vida. Tenho memórias cristalinas de muito do que vivi naquele dia, desde o embarque madrugador nos autocarros que nos recolheram junto à Igreja Nova até a invasão total das ruas de Lisboa, de ver o Barreira integrado no dispositivo policial que protegia o Parlamento a sorrir para nós sem sair da formatura, das bandeiras, dos chapéus, de cantar, de gritar, de subir a um poste junto à escadaria do Parlamento para ver a multidão, enfim, de tudo isto e do muito mais que se transformou numa das histórias mais felizes e memoráveis da existência comum dos trofenses.

Nunca nada uniu os trofenses como a luta pela criação do nosso concelho. Nem a política, nem os motins dos anos 90, nem sequer a procissão dos andores da Festa da Senhora das Dores conseguiu juntar tantas pessoas como o dia da nossa revolução.

E, julgo eu, dificilmente voltaremos a assistir a um momento destes. Até porque, conseguida a independência, os trofenses dividiram-se quanto ao rumo a seguir daí para a frente. Como é normal numa sociedade democrática onde coexistem visões diferentes sobre o futuro desta colectividade que dá pelo nome de concelho da Trofa.

Os anos passaram, a Trofa desenvolveu-se e evoluiu, e a vários níveis, e, concluída a sua 27.ª volta ao sol, encontra-se hoje perante um impasse e uma mudança de paradigma, fruto dos resultados eleitorais de 12 de Outubro.

Pela primeira vez, em 27 anos de história, a Câmara Municipal da Trofa não

é governada por uma maioria absoluta. E, fruto dessa vicissitude, vivemos hoje uma nova realidade em que a cúpula do PSD Trofa deixou de governar o concelho a seu bel-prazer. É notória a sua incapacidade de negociar e de assumir de forma plena o papel que o voto dos trofenses lhe atribuiu, mas é igualmente incerto aquilo que pretende a oposição. E enquanto o impasse se mantém, vai-se governando o município a conta-gotas, uma reunião de executivo de cada vez.

Cenário idêntico surgiu nas duas maiores freguesias do concelho, Bougado e Coronado, onde a ausência de uma maioria absoluta nas assembleias de freguesia conduziu a um impasse sem resolução à vista. Também aqui compete à coligação dominada pelo PSD tomar a iniciativa de negociar e conseguir acordos com a oposição, como compete à oposição estar aberta à negociação e ter clareza sobre o caminho que deseja seguir. Até lá, todos sairemos a perder.

O concelho da Trofa ainda é um jovem, mas um jovem adulto. Já tem idade para ter juízo, para sair da casa dos pais e para se comportar com mais maturidade. Como ele, os políticos eleitos devem ter a mesma postura. E nós, cidadãos-eleitores, devemos exigir-lhes que nos sirvam, a nós e à nossa Trofa, ao invés de servirem intrigas partidárias, egos enfiados e projectos pessoais de poder.

Os próximos 4 anos serão interessantes de acompanhar e, quiçá, decisivos para o nosso futuro colectivo. Estar à altura dele é o mínimo que se exige a todos. Seja como for, daqui por 100 anos já poucos se vão lembrar ou saber quem foram os protagonistas destes primeiros anos de vida do nosso concelho. Mas a Trofa ainda cá estará, a crescer e a evoluir, e a celebrar mais voltas ao sol. O mínimo que podemos fazer, enquanto cá estamos, é garantir que damos o nosso melhor para que a Trofa prospere e continue a ser motivo de orgulho para os seus filhos. E é por isso que ela precisa de adultos na sala, agora mais do que nunca.

Conta muitos e bons, querida Trofa. Tentaremos estar à altura.

Tu mereces.

Bombeiros Voluntários de Santo Tirso lançam campanha de Natal



QUARTEL VAI ESTAR ILUMINADO DURANTE O MÊS DE DEZEMBRO

Os Bombeiros Voluntários de Santo Tirso dão início este mês à campanha “O Natal é Vermelho!”, uma iniciativa que pretende aproximar ainda mais a corporação da comunidade e celebrar a quadra com espírito de união, solidariedade e partilha. A ação, que se prolonga durante todo o mês de dezembro, inclui caminhadas, momentos festivos, atividades no quartel e uma campanha de recolha de brinquedos.

O arranque oficial da iniciativa acontece com o lançamento das festividades nas redes sociais da associação. Segundo o presidente da direção da Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Santo Tirso, Fernando Vale, o objetivo é mostrar que o trabalho da corporação “vai muito além do socorro”. “Este ano resolvemos assinalar o Natal de uma forma diferente, mais aberta à comunidade, mostrar que não existimos só na época de fogos e que a nossa ação vai muito além do socorro”, sublinha.

Um dos principais momentos da campanha decorre já no próximo dia 30 de novembro, domingo, com a Caminhada Vermelha, que arrancará pelas 09h00 a partir do quartel, na Rua de Celanova. A corporação oferece o tradicional gorro vermelho a todos os participantes, que serão convidados a percorrer as ruas da cidade e a enchê-las de espírito solidário. O percurso termina novamente no quartel, onde será servida uma bebida quente e proporcionado um momento de convívio.

Ainda no mesmo dia, pelas 21h00, será acesa a iluminação natalícia do quartel, num momento simbólico que os bombeiros querem partilhar com toda a população.

A partir de 1 de dezembro, a árvore de Natal e o presépio passam a colorir o corredor principal do quartel, que estará de portas abertas para receber quem quiser visitar e sentir de perto o ambiente festivo.

O único momento reservado da programação será o jantar de Natal da corporação, no dia 13 de dezembro, mas mesmo assim a comunidade é desafiada a participar enviando vídeos, mensagens ou cartas com votos natalícios. “Prometemos responder”, garante a associação.

Na passagem de ano, os Bombeiros Voluntários de Santo Tirso voltam a iluminar o céu da cidade, repetindo o espetáculo de fogo de artifício junto ao quartel. Logo depois, segue-se o Desfile de Ano Novo, tradição retomada em 2025 e que regressa agora às ruas, convidando a população a assistir das janelas ou a juntar-se ao cortejo para dar as boas-vindas a 2026.

Paralelamente, a campanha inclui uma recolha de brinquedos, que serão entregues a associações do concelho e outras entidades. As datas e pontos de entrega serão anunciados nas redes sociais. “Somos uma associação de referência e temos, também, obrigações sociais às quais não podemos, e não devemos, fugir”, reforça Fernando Vale.

PATROCINADO

SEQUÊNCIA EVOLUTIVA - DEGENERATIVA DO AUTOR EDUARDO REIS

AOS 2 ANOS
De boa perninha e
olhinhos de maroto.



AOS 17 ANOS
Foto para passaporte
para a Venezuela.



AOS 28 ANOS
Dinâmico construtor
em Venezuela.



AOS 60 ANOS
Encerrou a
empresa.



AOS 80 ANOS
Cidadão do Mundo
Viajante.



AOS 93 ANOS
Esperando o
último passaporte.

TAL DIA COMO HOJE, 14-11-1932, HÁ 93 ANOS, VEIO AO MUNDO, EDUARDO REIS

O menino que na gravura veis, descalcinho para sentir bem o fraco Universo que pisa! De expressão e mirada triste, sereno, sensível, meditativo, tímido, sofrido, e inconforme!

Desde sempre tentei divisar para mais além do impossível, com a mente e meus olhos, que tanto viram, mas pouco ou nada entenderam!

?Mas, para que nos serviu esta efémera vida, se logo a perdemos Eternamente?!

Não sei já de onde vim nem para onde vou, como nunca saberá o vento quem o empurra, **mas sei sim, que o que antes fui não volto a ser.**

Me aterra a solidão de um novo amanhecer, porque é lei da vida, cada dia estar mais só, e sentir-se mais pesado que o próprio peso!

Pela atrofia mental, e névoa na fraca vista, estes meus passos, cada dia menos vigorosos, são já como as raízes que mal se fixam ao solo! Até a brisa cambaleia o meu já trémulo andar!

De mirada triste, ausente, fixa, mas perdida no passado e na dor dos pensamentos.

Até pressinto já, que a terra atrai e por mim clama!

Creio mesmo e sem lugar a dúvidas, que a vida como a morte, são para nós o mesmo mal, e como a qualquer animal, e sem privilégio algum, acaba o homem igual!

Das fantasias, sonhos e ilusões, já nada me resta, e sendo assim, tudo o que tem fim não presta...

Já o tempo cobriu de neve os meus cabelos, e estes como folhas de Outono me foram caíndo! E já agora em estado senil, até a desgraça tem graça!

Mas apesar do meu Agnosticismo, e se eu voltasse a renascer, não queria habitar um palácio, nem ser filho de algum marquês!

Não queria ser Africano, Americano, nem Japonês!

Eu queria ter os mesmos pais que tive, o mesmo berço, com colchão de palha, a casa onde tudo faltava, ir descalcinho até à escola, por aqueles caminhos de lama!

Queria todos os meus dez irmãos, ter os mesmos quatro filhos; ser Homem, lutar sozinho, fazer-me por minhas mãos; ser o mesmo Comendador, livre-pensador, filósofo, Condecorado pela Universidade Minhota, agnóstico, eclético, humanista, e a mesma construtora profissão.

E tudo isto que eu tanto quis, sucedesse neste meu país.

E se eu voltasse a renascer, na Trofa teria que ser...



Comendador Eduardo Reis





Roriz reforça cobertura de saneamento

A obra de ampliação e requalificação da rede de saneamento em Roriz, freguesia do concelho de Santo Tirso, já arrancou, representando um investimento de 3,25 milhões de euros. O projeto é executado pela Águas do Norte e tem um prazo de execução superior a um ano.

A intervenção é considerada um passo decisivo na melhoria da cobertura e eficiência do sistema de saneamento, abrangendo uma extensão total de mais de 22,5 quilómetros e prevendo

a execução de 895 ramais domiciliários. No final da empreitada, a taxa de cobertura de saneamento em Roriz subirá de 50% para 99%, aproximando a freguesia das metas nacionais e europeias no domínio ambiental.

O financiamento da obra é assegurado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER), através do Ciclo Urbano da Água, com o Município de Santo Tirso a assegurar uma contrapartida nacional de 487,5 mil euros.



Administrador da Endutex eleito EY Entrepreneur of the Year

Vítor Abreu, CEO da Endutex, venceu a 10.ª edição do prémio EY Entrepreneur of the Year. A distinção foi anunciada a 14 de novembro, numa gala no Terminal de Cruzeiros do Porto de Leixões.

Formado em Engenharia Mecânica em Londres e com um MBA na USIU – United States International University, Vítor Abreu está na Endutex desde 1981, liderando a expansão internacional da empresa, a criação de unidades industriais no Brasil e o lançamento da rede de hotéis Moov em Portugal e no Bra-

sil. A Endutex destaca-se pelo investimento em I&D e pelo envolvimento em projetos comunitários locais.

A lista de finalistas do prémio incluía Manuel Violas (Grupo Violas), Rui Sanches (Plateform), João Ortigão Costa (Sugal Group) e Virgílio Bento (Sword Health). A EY sublinha que o prémio distingue empreendedores que “identificam oportunidades, correm riscos, mobilizam recursos, dinamizam equipas e persistem perante a adversidade, sendo os verdadeiros criadores de valor económico e social”.

Transmissão das reuniões de Câmara volta a gerar discórdia em Famalicão

A forma como deve ser assegurada a participação dos cidadãos na atividade municipal voltou a ser tema de discussão em Vila Nova de Famalicão. Na última reunião, a proposta apresentada pelo Partido Socialista para que as reuniões públicas da Câmara Municipal passassem a ser gravadas e transmitidas em direto não reuniu o apoio da coligação PSD/CDS que lidera o executivo.

A proposta socialista pretendia que o modelo já aplicado nas sessões da Assembleia Municipal fosse alargado às reuniões do executivo, permitindo que qualquer cidadão pudesse acompanhar os debates e as deliberações à distância. O PS argumenta que a transmissão online seria um instrumento simples e de baixo custo para aproximar a gestão pública dos munícipes.

O partido lembra que vários municípios do país já adotaram este procedimento, apontando o caso de Guimarães, onde as reuniões camarárias passaram recentemente a ser transmitidas em direto por decisão do presidente do município. Para os socialistas famalicenses, medidas deste género contribuem para reforçar a transparência e o escrutínio público.



AUTARCA REJEITA TRANSMISSÃO DE REUNIÃO JÁ QUE ESTA É ABERTA AO PÚBLICO

“Mais uma vez, a coligação que governa o município preferiu dizer ‘não’ à transparência e à participação cidadã, mantendo uma postura de afastamento e opacidade”, afirmou Eduardo Oliveira, presidente da Comissão Política Concelhia do PS, que entende que a democracia local beneficia quando os cidadãos podem acompanhar o trabalho dos seus representantes “em ação”.

O presidente da Câmara, Mário Passos, rejeita essa leitura. O autarca sublinha que as reuniões públicas do executivo “já são abertas ao público” e consi-

dera que a transmissão em direto não acrescentaria valor ao funcionamento do órgão. Segundo o presidente, o objetivo destas reuniões é tratar “de casos concretos, problemas concretos, propostas concretas, coisas que temos de fazer de imediato”, e não servir de palco a debates políticos. “Assim como o Conselho de Ministros não é transmitido, os executivos têm de se concentrar naquilo que é importante”, afirmou.

Esta proposta de gravação das reuniões de Câmara também foi apoiada pelo vereador do Chega, Pedro Alves.

Famalicão anuncia mais estacionamento junto à Estação Ferroviária

A zona envolvente à Estação Ferroviária de Vila Nova de Famalicão vai sofrer melhorias significativas nos próximos meses. Esta é a promessa da Câmara Municipal, que anunciou uma intervenção no parque de estacionamento daquele espaço, que permitirá aumentar o número de lugares e reorganizar toda a área de circulação e paragem de veículos.

Segundo a autarquia, a obra será executada por fases, de forma a manter o estacionamento parcialmente disponível durante os trabalhos. No final da empreitada, a capacidade aumentará de 76 para 99 lugares, prevendo-se ain-

da a criação de espaços reservados para utilizadores com mobilidade condicionada, estacionamento de motociclos e zonas dedicadas a bicicletas e trotinetes.

Segundo o município, a intervenção responde à necessidade de melhorar as condições de acessibilidade e mobilidade num ponto estratégico da cidade. O parque apresentava já sinais de desgaste, situação que será corrigida com a requalificação do pavimento e com a renovação das infraestruturas de iluminação pública e drenagem de águas pluviais.

A autarquia sublinha que a melhoria das condições de es-

tacionamento junto à Estação Ferroviária se integra num esforço mais amplo de qualificação do espaço público. “Estamos empenhados em garantir soluções de mobilidade mais funcionais e acessíveis para quem circula e utiliza este ponto central da cidade”, refere o município em comunicado.

A intervenção representa um investimento de 200 mil euros e terá um prazo de execução de 120 dias.

No âmbito do diagnóstico realizado às árvores existentes no local, serão também abatidos quatro exemplares identificados com problemas estruturais.

ATUALIDADE

Bombeiros da Trofa celebram 49 anos com novos operacionais e reforço de meios

A Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Trofa assinalou 49 anos de existência, numa cerimónia que voltou a juntar bombeiros, dirigentes, autarcas e comunidade, e que coincidiu com o Dia Municipal do Bombeiro. O aniversário foi marcado pelo juramento de bandeira de 15 operacionais, pela bênção de viaturas e por momentos de homenagem a associados, dirigentes e bombeiros já falecidos.

A entrada de novos bombeiros foi evidenciada pelo comandante da corporação, João Pedro Goulart, que explicou que a corporação melhorou processos de divulgação e integração. “Estamos convencidos que estas mudanças surtiram efeito e, felizmente, temos um resultado positivo de bombeiros a integrarem o quadro ativo”, disse.

A Associação Humanitária recebeu recentemente a acreditação do INEM para formar em suporte básico de vida com desfibrilhador automático externo e em suporte básico de vida pediátrico. Desde então, “têm sido várias as pessoas e entidades, desde o particular ao coletivo, que têm solicitado esta formação”, notou Goulart, considerando que esta nova valência “melhora a qualidade do socorro prestado”.

O comandante destacou ainda o papel da Escola de Infantes e Cadetes, que completa um ano e já demonstra resultados visíveis. “Ao longo deste ano tem sido um trabalho que traz resultados, principalmente neste dia, quando eles integram o corpo e



CÂMARA MUNICIPAL DA TROFA COMPARTICIOU AS DUAS AMBULÂNCIAS

têm maior visibilidade”, afirmou, sublinhando ainda o esforço logístico para garantir formação quinzenal aos mais jovens.

Durante a sessão solene, foi descerrado o quadro da nova benemerita, Amélia Couto Reis, que doou um imóvel com cerca de três mil metros quadrados, em Santiago de Bougado, que segundo o presidente da Associação Humanitária, Luís Elias, poderá ser rentabilizado para efeitos de aluguer a “uma unidade industrial ou comércio”. O dirigente referiu que o donativo é exemplo do apoio contínuo da comunidade: “Nós não temos razão de queixa da nossa comunidade e do nosso tecido empresarial.”

A corporação apresentou duas novas ambulâncias, que vêm substituir outras, já obsoletas, mantendo a operacionalidade do parque automóvel. “Isto é uma dinâmica constante. Não temos aqui um acréscimo, temos uma renovação”, referiu o comandante

João Pedro Goulart.

As viaturas foram compartilhadas pela Câmara Municipal da Trofa, demonstrando uma cooperação regular com o município. Foram ainda apresentados equipamentos adquiridos através de uma candidatura ao NORTE 2030, no valor de cerca de 127 mil euros.

Com os 50 anos da associação à porta, a direção prepara já investimentos de grande dimensão. Luís Elias estima gastos de quase “um milhão de euros”, mais de metade dos quais canalizados apenas para duas viaturas: uma para substituir o atual veículo de desencarceramento, que “está caduco”, e outra para “uma plataforma para combate a incêndios industriais”. A direção quer ainda substituir “outras cinco viaturas”.

Luís Elias reforça, por isso, o apelo à população, aos beneméritos e à Câmara, para que “ajudem” na concretização destes anseios, para marcar as bodas de ouro da Associação Humanitária.

E ao desafio feito, a Câmara Municipal da Trofa não enjeita o compromisso. Sérgio Araújo, presidente da autarquia, garantiu que o Município “continuará ao lado dos bombeiros, sendo parceira, com responsabilidade e em função das possibilidades”. “Ao longo dos anos, temos conseguido responder aos seus desejos e estou certo que, nos 50 anos, também teremos capacidade de ir ao encontro das expectativas”, acrescentou.

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

XAVIER MENESES

**OPORTUNIDADES
DE EMPREGO:**

- SERRALHEIRO**
Vila Nova de Famalicão
- SERRALHEIRO**
Trofa
- SERRALHEIRO MONTADOR**
Porto
- SERRALHEIRO MONTADOR**
Lisboa
- AJUDANTE SERRALHEIRO**
Sever do Vouga
- SOLDADOR ELETRODO**
Porto
- SERRALHEIRO**
Sever do Vouga
- SERRALHEIRO**
Sines

Envie a sua candidatura para:
recrutamento@xaviermeses.pt
ou ligue: **+351 968 852 990**

Tenho Diabetes

e agora?

Jornal
do Ave Saúde

DIABETES E OBESIDADE

OS GRANDES DESAFIOS DA SAÚDE MODERNA

Vivemos numa era em que a ciência e a medicina nunca tiveram tantos recursos, mas, paradoxalmente, enfrentamos doenças que se tornaram verdadeiros flagelos do século XXI: a diabetes e a obesidade. Estes dois problemas de saúde pública estão intimamente ligados e, juntos, representam uma ameaça silenciosa, que cresce a cada dia e afeta todas as gerações.

A obesidade deixou de ser apenas uma questão estética para se afirmar como um fator de risco central em inúmeras doenças, com a diabetes a destacar-se como uma das suas mais graves consequências. O excesso de peso, resultado muitas vezes de estilos de vida cada vez mais sedentários e de hábitos alimentares desajustados, abre caminho ao desenvolvimento da diabetes tipo 2, que atinge já milhões de pessoas em todo o mundo e cujos números não param de aumentar.

Este é um desafio não só para a medicina, mas para a sociedade como um todo. O que está em causa não é apenas tratar a doença, mas prevenir, educar e transformar mentalidades. É preciso olhar para a alimentação, para a prática de atividade física, para os ritmos acelerados do dia a dia que tantas vezes nos afastam de escolhas saudáveis. É preciso, sobretudo, promover uma cultura de responsabilidade individual e comunitária, onde cada gesto conta, desde a mesa da família até às políticas de saúde pública. Mais do que nunca, é urgente refletir e agir. A diabetes e a obesidade são batalhas que só podem ser vencidas se encaradas de frente, com coragem, informação e compromisso. Todos têm um papel a desempenhar nesta causa. Porque cuidar da saúde não é apenas prevenir a doença: é garantir qualidade de vida, dignidade e futuro.



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)

A epidemia silenciosa: números que falam por si

Muitas pessoas vivem com obesidade, com pré-obesidade ou com diabetes sem sequer o saber, enquanto os impactos sobre a saúde individual e colectiva vão crescendo, invisíveis até se tornarem manifestações graves.

- Em Portugal, até dezembro de 2023 os centros de saúde tinham registado mais de 930.000 pessoas com diagnóstico de diabetes — o equivalente a cerca de 8,9% dos utentes do Serviço Nacional de Saúde nos cuidados primários.

- No ano de 2024 foram reportados quase 81.000 novos casos de diabetes.

- Em 2023 estima-se que mais de 90% dos casos de diabetes sejam do tipo 2.

- Em Portugal, em 2023 a diabetes representou aproximadamente 2,8% de todas as mortes.

- Segundo o último relatório da Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) para Portugal, a prevalência de diabetes (população adulta) permanece acima da média dos países da OCDE.

- Estima-se que haja ainda um número significativo de pessoas com diabetes que desconhecem a condição, o que retarda intervenções e favorece complicações. Esses números revelam uma doença que não é residual — está presente na vida de muitos portugueses — e cujas sombras estendem-se para além do diagnóstico: para incapacidades, complicações, gastos elevados e sofrimento evitável.

Obesidade e excesso de peso: a “porta de entrada” para muitos males

A obesidade não é “apenas” uma condição de excesso de peso. É um fator de risco poderoso para a diabetes, para doenças cardiovasculares, para problemas articulares, entre muitos outros males. E os números portugueses mostram o quanto essa condição está presente:

- De acordo com o INE, entre pessoas com 18 ou mais anos, 37,3% da população portuguesa tinha excesso de peso, e 15,9% apresentava obesidade.
 - Portugal tem aproximadamente 60% da população em pré-obesidade (isto é, com índice de massa corporal (IMC) elevado, mas ainda abaixo do limiar da obesidade).
 - A prevalência de obesidade entre adultos portugueses é apontada em torno de 23%.
 - Em relatórios de saúde, com base em dados experimentais, menciona-se que em 2015 cerca de 29% dos adultos portugueses apresentavam obesidade (ou seja, com IMC ≥ 30) quando se medem peso e altura reais.
 - Em crianças e adolescentes, também há estatísticas alarmantes: cerca de 37,9% das crianças portuguesas têm excesso de peso, e 15,3% são consideradas obesas, segundo critérios da OMS.
- Os dados não são apenas paralelos: há uma ligação íntima entre obesidade (ou excesso de peso) e diabetes:
- Estima-se que mais de 80% das pessoas com obesidade desenvolverão diabetes tipo 2 nalgum momento.
 - A obesidade promove resistência à insulina, inflamação crónica e alterações metabólicas que favorecem o aparecimento da diabetes — especialmente quando outros fatores de risco estão presentes (sedentarismo, alimentação desequilibrada, predisposição genética).
 - Ou seja: muitos diagnósticos de diabetes poderiam ser evitados ou retardados se a obesidade fosse controlada adequadamente.
- Esses números — portugueses, europeus e mundiais — contam uma história que não podemos ignorar. Eles evidenciam que a diabetes e a obesidade são, de facto, epidemias modernas silenciosas: silenciosas porque crescem insidiosamente, muitas vezes sem alarme imediato; epidemias porque atingem parcelas muito significativas da população.



Neste caderno especial, queremos que estes números inspirem ainda mais do que choquem: convidem à ação, à prevenção e à responsabilidade coletiva. Porque, por trás de cada estatística, há uma vida — com sonhos, inseguranças, ambições e vulnerabilidades.
E cada vida importa.

GERMANO DE SOUSA
CENTRO DE MEDICINA LABORATORIAL
ANÁLISES CLÍNICAS
SEG-SÁB 8H00 ÀS 11H00



CLÍNICA
MÉDICA
DA TROFA



A REFERÊNCIA DA SAÚDE PARA AS FAMÍLIAS DA TROFA

ACUPUNTURA
DERMATOLOGIA
ENFERMAGEM

ENDOCRINOLOGIA
IMUNOALERGOLOGIA
MEDICINA DENTÁRIA

MEDICINA GERAL E FAMILIAR
NUTRIÇÃO
OSTEOPATIA

PEDIATRIA
PODOLOGIA
PSICOLOGIA

PSIQUIATRIA
TERAPIA DA FALA
TERAPIA OCUPACIONAL

Da infância à idade adulta

Prevenção começa cedo

Na luta contra a obesidade e a diabetes, todos os especialistas concordam: a prevenção tem de começar cedo. E esse caminho começa muitas vezes nas escolas, onde as crianças passam grande parte do dia e onde os hábitos alimentares são moldados para toda a vida.

Em Portugal, já existem programas que procuram levar uma alimentação mais equilibrada às cantinas escolares: fruta obrigatória nas ementas, redução de fritos, incentivo à água em vez de refrigerantes. Mas a realidade continua a mostrar desafios. Muitas crianças chegam ao portão da escola com bolos, snacks processados ou refrigerantes trazidos de casa. O lanche que cabe na mochila nem sempre corresponde às recomendações da roda dos alimentos.

Professores e auxiliares testemunham que a mudança não depende apenas da escola. “O exemplo começa em casa”, dizem muitos. Uma criança que nunca vê fruta na mesa do jantar dificilmente a escolherá no refeitório. Por outro lado, quando as famílias abraçam a mudança, a escola torna-se uma aliada poderosa para consolidar esses hábitos.

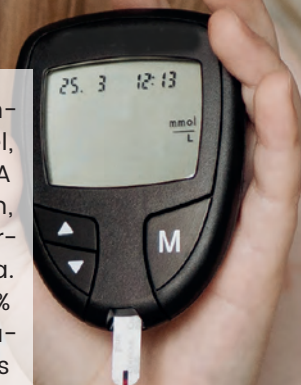
Nalguns estabelecimentos, projetos inovadores começam

a dar frutos: hortas pedagógicas que permitem às crianças plantar e colher legumes, oficinas de culinária saudável, campanhas de sensibilização feitas pelos próprios alunos. A experiência mostra que quando os mais novos participam, compreendem melhor a importância das escolhas e tornam-se embaixadores da saúde também no seio da família.

Mas o problema é urgente. Em Portugal, cerca de 37,9% das crianças têm excesso de peso e 15,3% são obesas (dados OMS). A tendência, se não for contrariada, é que esses números se transformem em adultos com risco aumentado de diabetes e doenças cardiovasculares. Ou seja: um futuro em que a qualidade de vida é comprometida logo à partida.

A escola é, assim, mais do que um espaço de ensino académico. É um lugar onde se aprende cidadania, respeito pelo outro — e também a cuidar do corpo e da saúde. Prevenir começa cedo, e começa com cada escolha: o que se coloca no prato, o que se leva na lancheira, o que se bebe no intervalo.

São pequenos gestos que, repetidos todos os dias, podem construir um futuro mais saudável para todos.



Portugal com quase 81 mil novos casos de diabetes

Portugal registou, em 2024, quase 81 mil novos diagnósticos de diabetes, fazendo com que o número total de pessoas com a doença ultrapassasse as 936 mil, de acordo com o relatório de 2025 do Programa Nacional da Diabetes, divulgado pela Direção-Geral da Saúde (DGS).

O documento indica que, no final de 2024, estavam identificados nos cuidados de saúde primários 936.987 utentes com diabetes tipo 1 e tipo 2, o que representa 8,9% das pessoas inscritas no Serviço Nacional de Saúde. Em quatro anos, o número de casos aumentou em mais de 100 mil, passando de cerca de 833 mil em 2020 para os atuais 936 mil.

A DGS salienta que esta evolução confirma a tendência de crescimento já observada anteriormente, tanto em valores

absolutos como em termos proporcionais. “Portugal mantém uma elevada prevalência de diabetes, que há décadas constitui um dos maiores desafios de saúde pública”, lê-se no relatório.

A maioria dos doentes acompanhados nos cuidados de saúde primários teve pelo menos uma consulta de enfermagem durante o ano, com enfoque na gestão do tratamento — alimentação, exercício físico e medicação.

O relatório destaca ainda que, entre 2022 e 2024, foram avaliados 3,89 milhões de utentes no âmbito do rastreio do risco de diabetes tipo 2, abrangendo cerca de 62% da população-alvo. No caso da diabetes gestacional, esta foi detetada em 8,4% das gravidezes com parto realizado no SNS em 2023.

A DGS chama também a atenção para o impacto dos comportamentos de risco, sublinhando que os fumadores apresentam uma probabilidade de 25% superior de desenvolver diabetes tipo 2.

No que respeita ao tratamento, no final de 2024 usavam bombas de insulina 4661 pessoas com diabetes tipo 1. A disponibilização destes dispositivos nas farmácias, iniciada em 2025, fez aumentar o número de utilizadores para 5537 no primeiro semestre deste ano, dos quais 3546 com sistemas automáticos de administração de insulina.

Os dados relativos a 2023 revelam ainda mais de 260 mil episódios hospitalares de pessoas com diabetes. A doença esteve associada a 33% dos casos de enfarte agudo do mio-

cárdio e a 31% dos acidentes vasculares cerebrais registados nesse ano.

A despesa com medicamentos antidiabéticos também aumentou, passando de 493 milhões de euros em 2023 para 616 milhões em 2024. Apesar disso, a taxa de mortalidade prematura (antes dos 70 anos) associada à doença tem vindo a diminuir desde 2019.

No que toca à prevenção de complicações, o rastreio da retinopatia diabética foi proposto a 46% dos doentes em 2024, mas apenas 29% o realizaram. Já o rastreio do pé diabético atingiu uma cobertura de 83% dos utentes, embora a DGS reconheça que a taxa de amputações continua elevada.

A diabetes tipo 2 continua a representar mais de 90% dos casos registados. A Direção-

-Geral da Saúde reforça a importância da adoção de hábitos saudáveis, nomeadamente uma alimentação equilibrada, atividade física regular e controlo do peso, como medidas essenciais para inverter a tendência de crescimento da doença.

Com o objetivo de melhorar a coordenação entre os vários níveis de cuidados — primários, hospitalares e comunitários —, a DGS anunciou a nomeação das equipas de coordenação local do Programa Nacional para a Diabetes. Criado em 1999 e integrado desde 2012 no conjunto de Programas de Saúde Prioritários, o programa tem sido adaptado ao longo dos anos para responder à evolução da doença e ao seu impacto crescente na sociedade portuguesa.

Ficha Técnica

Este caderno é parte integrante do Jornal do Ave edição 313 de 20 de Novembro de 2025 e não pode ser vendido separadamente. Estatuto editorial em <http://jornaldoave.pt/index.php/estatuto-editorial>
 Proprietário e Editor: We do com unipessoal, Lda | Gerência: Magda Araújo | Sede: Rua de Freitas 387 r/c esq. Santo Tirso | Redação: Rua Aldeias de Cima, 280 Trofa | NIF: 506529002 Detentor 100 % capital: Magda Araújo | ERC: 126524 | ISSN 2183-4601
 | Depósito Legal: 469158/20 | Diretor: Hermanno Martins | Subdiretora: Cátia Veloso | site: www.jornaldoave.pt | e-mail: geral@jornaldoave.pt | Redação: Cátia Veloso e Hermanno Martins | Composição: Magda Araújo | Impressão: Gráfica do Diário do Minho, Rua de S. Brás, n.º1 Gualtar Braga Tiragem 3500 exemplares | IBAN: PT50 0007 0605 0039952000684 | Telefone: 252 414 714 | Publicidade 969848258 | Redação 925 496 905 | Nota de redação: Os artigos publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus subscritores. É totalmente proibida a cópia e reprodução de fotografias, textos e demais conteúdos, sem autorização escrita.

A mesa portuguesa: tradição saudável ou excesso à vista?

Poucos países se orgulham tanto da sua mesa como Portugal. Do peixe fresco à sopa que abre tantas refeições, do azeite ao pão, da fruta ao vinho, há na tradição gastronómica portuguesa um património cultural que nos liga ao Mediterrâneo e à sua famosa dieta, considerada pela UNESCO Património Cultural Imaterial da Humanidade.

A dieta mediterrânica é, de facto, um modelo de equilíbrio: privilegia os vegetais, a fruta, os cereais integrais, as leguminosas, o peixe e o azeite, com a carne consumida em menor quantidade e o vinho em moderação. Está associada a uma menor incidência de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, e representa uma herança que une prazer, convívio e saúde.

Mas, ao longo das últimas décadas, a realidade portuguesa tem sofrido mudanças. À mesa mediterrânica juntaram-se novos hábitos: refeições rápidas, processadas, ricas em açúcar, sal e gorduras. O ritmo acelerado do dia-a-dia, aliado à abundância da oferta industrial, tem afastado muitas famílias do modelo tradicional. Hoje, não são raras as mesas em que refrigerantes substituem a água, snacks industrializados ocupam o lugar da fruta, e os pratos perdem a simplicidade que sempre foi a sua força.

O contraste é evidente: temos à disposição um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo, mas corremos o risco de o perder. Entre a herança da dieta mediterrânica e a realidade do excesso, joga-



-se o futuro da saúde pública em Portugal.

O desafio é, portanto, duplo. Por um lado, preservar a cultura alimentar portuguesa, valorizando as sopas, o peixe, os legumes e a fruta da época. Por outro, combater a tentação de cair no excesso — seja

no consumo de carnes vermelhas e enchidos, seja no abuso do açúcar e do álcool, que tantas vezes acompanha as celebrações.

Manter viva a dieta mediterrânica não é apenas uma questão de saúde. É também respeitar a memória dos que,

com pouco, souberam criar uma mesa rica, equilibrada e cheia de sabor. A tradição pode ser o caminho para um futuro mais saudável, mas cabe-nos a nós fazer a escolha consciente: recuperar o equilíbrio, sem perder o prazer de estar à mesa.



FARMÁCIA TROFENSE

GRUPO CRUZ & REIS

Preparação Individualizada da Medicação

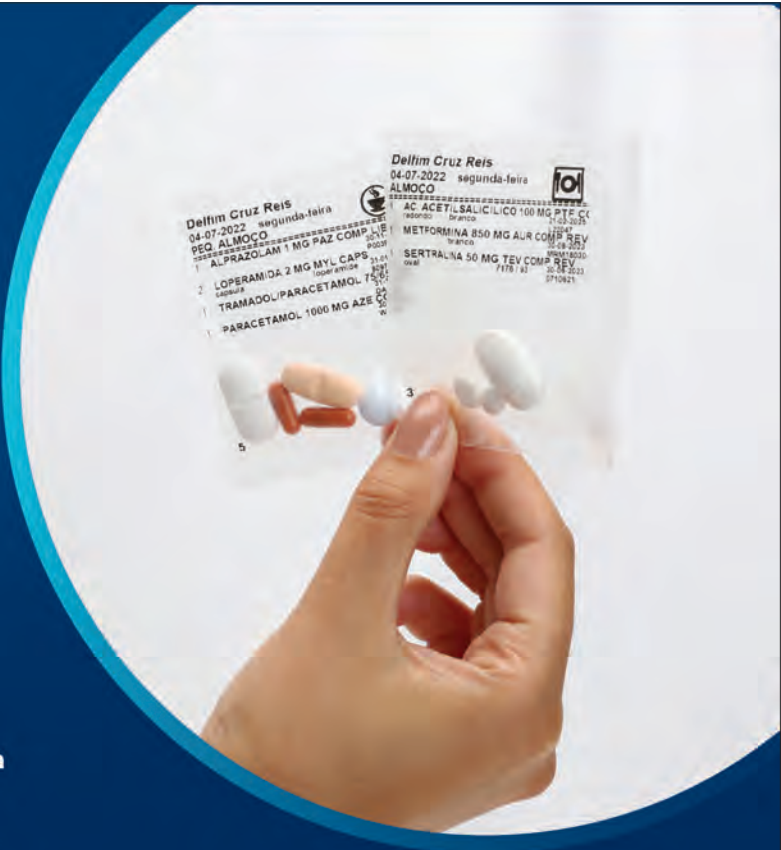
A forma mais simples e segura de ter a sua medicação sempre certa

Receba toda a sua medicação organizada por dia, hora e refeição sem confusões nem caixas espalhadas.

 Organização Personalizada

 Segurança e Precisão

 Comodidade e Praticidade



Farmácia Trofense

T. +351 252 412 543

E. geral@farmaciatrofense.pt

Farmácia Juncal

T. +351 227 312 167

E. geral@farmaciajuncal.pt

Farmácia Falcão

T. +351 222 001 566

E. geral@farmaciafalcao.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

Farmácia Mendonça

T. +351 229 670 335

E. geral@farmaciamentonca.pt

Diabetes Tipo 1: Quando o pâncreas deixa de produzir insulina

A diabetes tipo 1 é uma doença crónica que surge quando o pâncreas deixa de produzir insulina — a hormona responsável por permitir que a glicose entre nas células e forneça energia ao organismo. Sem insulina, o açúcar acumula-se no sangue, levando a níveis elevados de glicemia que, se não forem controlados, podem causar complicações graves a curto e longo prazo. Este tipo de diabetes é mais comum em crianças, adolescentes e jovens adultos, mas pode surgir em qualquer idade. Ao contrário da diabetes tipo 2, a tipo 1 não está relacionada com hábitos de vida. Trata-se de uma doença autoimune: o sistema imunitário ataca por engano as células beta do pâncreas, responsáveis pela produção de insulina.

Sintomas frequentes

Os primeiros sinais costumam aparecer de forma súbita e incluem:

- Sede intensa e aumento da frequência urinária;
- Perda de peso inexplicada;
- Cansaço constante;
- Visão turva;
- Aumento do apetite.

Quando não é diagnosticada a tempo, a doença pode evoluir rapidamente para uma situação grave chamada cetoacidose diabética, que exige tratamento urgente.

Tratamento e controlo

As pessoas com diabetes tipo 1 necessitam de injeções diárias de insulina ou de uma bomba de insulina para manter os ní-



veis de glicose no sangue equilibrados. O tratamento envolve também:

- Monitorização regular da glicemia;
- Alimentação equilibrada e adequada;

Prática regular de atividade física;

Consultas médicas periódicas para acompanhamento.

Graças aos avanços da medicina, é possível viver de forma saudável com diabetes tipo

1, desde que haja um controlo rigoroso e uma boa educação sobre a doença. O envolvimento da família, da escola e da comunidade é fundamental para garantir qualidade de vida às pessoas com este diagnóstico.

Cetoacidose Diabética: Uma urgência médica que não pode ser ignorada

A cetoacidose diabética é uma complicação grave da diabetes, que ocorre quando o organismo não tem insulina suficiente para permitir que a glicose entre nas células e seja usada como fonte de energia. Sem glicose disponível, o corpo começa a queimar gordura rapidamente, produzindo corpos cetónicos — substâncias ácidas que, em excesso, acidificam o sangue. Se não for tratada rapidamente, esta situação pode ser potencialmente fatal.

A cetoacidose diabética surge com mais frequência em pessoas com diabetes tipo 1, sobretudo quando: há falta de administração de insulina (por esquecimento, problemas com a bomba ou doses insuficientes); existe uma infeção ou doença aguda que aumenta as necessidades de insulina; há diagnóstico tardio — por vezes, é o primeiro sinal de diabetes tipo 1 em jovens.

Em pessoas com diabetes tipo 2, é menos comum, mas pode ocorrer em situações de grande stress físico ou infeções graves.

Os sinais aparecem de forma relativamente rápida — em poucas horas — e exigem atenção imediata: sede intensa e boca seca; urinar com frequência; náuseas e vômitos; dores abdominais; respiração rápida e profunda; halitose com cheiro a fruta ou acetona; fraqueza extrema, confusão mental ou sonolência.

Se não for tratada rapidamente, a cetoacidose pode levar ao coma diabético e até à morte.

O tratamento é sempre hospitalar e envolve:

- Administração de insulina intravenosa, para baixar os níveis de glicose e parar a produção de cetonas;

- Reposição de líquidos e eletrólitos (como potássio), para



corrigir a desidratação e o desequilíbrio ácido-base;

Identificação e tratamento da causa que desencadeou a crise (por exemplo, uma infeção).

Prevenção

A melhor forma de evitar a cetoacidose é:

Nunca interromper a insulina;

Monitorizar regularmente os níveis de glicose e, se possível, de cetonas (sobretudo em caso de doença ou valores altos de glicemia);

Procurar assistência médica rapidamente sempre que os valores estejam persisten-

temente elevados ou surjam sintomas suspeitos.

A cetoacidose diabética é uma emergência médica, mas pode ser prevenida com um bom controlo da diabetes, vigilância adequada e atuação rápida perante sinais de alarme. Informação e atenção salvam vidas.

Como se desenvolve a Diabetes Tipo 2

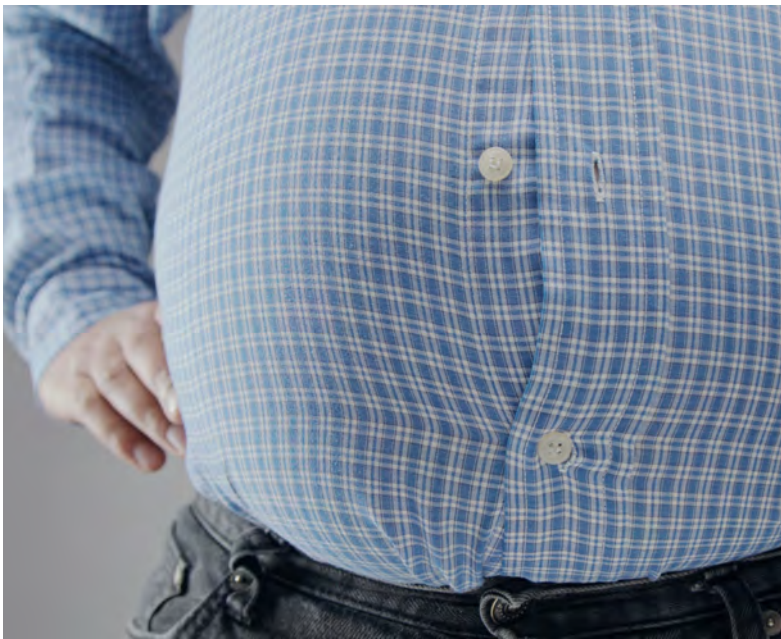
A diabetes tipo 2 não surge de um dia para o outro. É o resultado de uma combinação de fatores genéticos, comportamentais e ambientais, que, ao longo do tempo, levam o organismo a perder a capacidade de usar eficazmente a insulina — a hormona que controla os níveis de açúcar no sangue.

O que acontece no corpo

Nas fases iniciais, o pâncreas continua a produzir insulina, mas as células do corpo tornam-se resistentes à sua ação. Para compensar, o pâncreas produz cada vez mais insulina. Com o passar dos anos, este esforço esgota as células produtoras, e os níveis de glicose começam a subir. É aí que a diabetes tipo 2 se instala.

Principais fatores de risco

- Embora qualquer pessoa possa desenvolver a doença, existem situações que aumentam muito a probabilidade:
- Excesso de peso ou obesidade, sobretudo com acumulação de gordura abdominal;
- Estilo de vida sedentário, com pouca ou nenhuma atividade física regular;
- Histórico familiar de diabetes, especialmente em pais ou



irmãos;

Idade acima dos 45 anos, embora esteja a surgir cada vez mais em adultos jovens e até adolescentes;

Diabetes gestacional no passado (durante a gravidez);

Hipertensão, colesterol elevado ou outras alterações metabólicas, que muitas vezes andam associadas.

Não é “castigo”, mas sim resultado de circunstâncias

É importante sublinhar que ter diabetes tipo 2 não é culpa da pessoa. Muitos destes fato-

res são resultado de estilos de vida modernos — alimentação mais processada, menos movimento e ritmo acelerado — combinados com predisposição genética.

Deteção precoce faz a diferença

A diabetes tipo 2 pode desenvolver-se silenciosamente durante anos, sem sintomas claros. Por isso, é essencial fazer exames de rotina — sobretudo quem pertence a grupos de risco — para detetar alterações precoces e agir a tempo.



SINTOMAS DA DIABETES TIPO 2

Atenção aos sinais silenciosos

- Sede constante e boca seca
- Aumento da frequência urinária, sobretudo durante a noite
- Visão turva ou enevoada
- Aumento do apetite, mesmo após comer
- Cansaço persistente e falta de energia

- Feridas que demoram mais tempo a cicatrizar
- Infecções recorrentes, como urinárias, gengivites ou fúngicas (por exemplo, nos pés ou zonas íntimas)
- Formigamentos ou dormências nas mãos e pés, sinal de possível attingimento nervoso



Alimentação na diabetes: equilíbrio é a palavra-chave

A alimentação é uma das principais ferramentas no controlo da diabetes. Mais do que uma “dieta rígida”, trata-se de aprender a fazer escolhas equilibradas, respeitando horários e mantendo a qualidade nutricional.

O que deve estar presente no prato de um diabético?

- Legumes e hortícolas:** base de qualquer refeição, ajudam a controlar a glicemia e trazem fibras e vitaminas.
- Fruta fresca:** em quantidades moderadas, de preferência inteira (não em sumos), privilegiando a fruta da época.
- Cereais integrais e leguminosas:** arroz integral, aveia, pão escuro, feijão, grão e lentilhas são boas opções para manter a energia estável.
- Proteínas magras:** peixe, frango, peru e leguminosas são preferíveis a carnes vermelhas e processadas.
- Azeite:** a gordura saudável de eleição, usado com moderação.
- Água:** a bebida fundamental, evitando refrigerantes, sumos açucarados ou álcool em excesso.

O que deve ser limitado ou evitado?

- Açúcares simples:** bolos, bolachas, doces e refrigerantes
- Fritos e fast food:** ricos em gordura e sal, dificultam o controlo da glicemia e do peso.
- Álcool:** deve ser consumido com muita moderação e nunca em jejum.

Regras de ouro

- Fazer refeições regulares, sem grandes intervalos.
- Controlar as porções, evitando excessos mesmo em alimentos saudáveis.
- Associar sempre a dieta a atividade física regular.
- Consultar regularmente um profissional de saúde ou nutricionista, para adaptar o plano às necessidades individuais.

A dieta para quem tem diabetes não é um castigo: é, na verdade, um regresso a princípios de alimentação simples, equilibrada e próxima da nossa tradição mediterrânica. Uma forma de viver com mais energia, mais qualidade de vida e menos complicações no futuro.

Diabetes e Periodontite: Um problema esquecido

A saúde oral é muitas vezes deixada em segundo plano, mas no caso das pessoas com diabetes, merece uma atenção redobrada. A periodontite, uma infeção crónica das gengivas, é uma das complicações menos faladas da diabetes — mas tem consequências importantes para a saúde geral.

A periodontite começa geralmente com gengivite (inflamação das gengivas), que se manifesta por vermelhidão, inchaço e sangramento durante a escovagem. Sem tratamento adequado, a infeção evolui e afeta os tecidos de suporte dos dentes, podendo levar à mobilidade dentária e até à perda de dentes.

Uma relação de mão dupla

A ligação entre diabetes e doença periodontal é bidirecional:

A diabetes mal controlada favorece o aparecimento e agravamen-



to da periodontite, pois níveis elevados de glicose no sangue enfraquecem as defesas do organismo e facilitam a proliferação de bactérias. Por sua vez, a periodontite ativa processos inflamatórios que dificultam o con-

trolo da glicemia, agravando a diabetes. Ou seja, uma gengiva doente pode dificultar o equilíbrio da doença, e uma diabetes descompensada pode agravar problemas dentários — criando um ciclo vicioso silencioso.

Sinais de alerta

- Sangramento frequente das gengivas
- Mau hálito persistente
- Retração gengival (dentes parecem mais compridos)
- Dentes a abanar ou sensação de "dentes soltos"

A prevenção começa no dia a dia

A higiene oral adequada — escovagem cuidadosa, uso de fio dentário e visitas regulares ao dentista — é fundamental. As pessoas com diabetes devem fazer consultas odontológicas periódicas, pois a deteção precoce da doença periodontal permite um tratamento mais eficaz e contribui para um melhor controlo da glicemia.



HORÁRIO
segunda a
sábado
9h30–12h30
14h30–19h

EM PRIMEIRO LUGAR A SUA SAÚDE

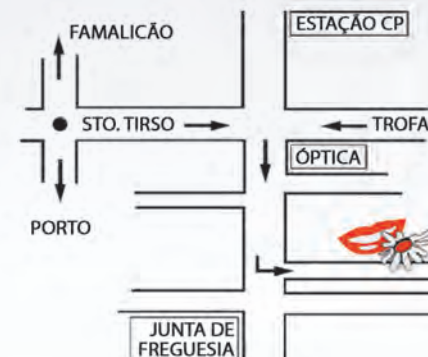


ACORDOS:

Cheque Dentista

Mutualista do Montepio
Sindicato dos Notários
SS Caixa Geral de Depósitos
Advance Care – Dentinet
CISM
Cartão Municipal
Cartão Jovem
Cruz Vermelha
Cartão SimSaúde

Desempregados (inscritos no Centro de Emprego)
Trabalhadores da Ind.Têxtil
Cartão ExponorFirst
Sams – Quadros
Seguros AXA e ALLIANZ
Tranquilidade
Saúde prime
Lusitânia
BES – Seguros



Av. de Paradela,
n.º 165, Loja 4
S. Martinho de Bougado
4785-248 – Trofa



Tel: 252 413 382
Tlm: 960 135 988
Urgências: 963 135 988

Diabetes e os olhos: Proteger a visão é fundamental

A diabetes não afeta apenas o sangue — também pode comprometer seriamente a saúde ocular. Uma das complicações mais frequentes e graves é a retinopatia diabética, uma doença que atinge os vasos sanguíneos da retina e que, se não for detetada e tratada a tempo, pode levar à perda irreversível da visão. A retina é a parte do olho responsável por captar a luz e enviar imagens ao cérebro. Quando os níveis de açúcar no sangue permanecem elevados por longos períodos, os vasos da retina tornam-se frágeis e podem sangrar, causar inchaço ou originar novas ramificações anormais. Estes problemas comprometem a visão de forma progressiva e silenciosa.

Doenças oculares associadas à diabetes

Além da retinopatia diabética, as pessoas com diabetes têm maior risco de desenvolver:

- Cataratas — surgem mais cedo e evoluem mais rapidamente;
- Glaucoma — aumento da pressão ocular que pode danificar o nervo ótico;
- Edema macular — acumulação de líquido na parte central da retina, afetando a visão nítida.

Sintomas que exigem atenção

Nos estágios iniciais, a retino-



patia pode não causar sintomas. À medida que progride, podem surgir:

- Visão turva ou manchas no campo visual
- Dificuldade em ver ao longe ou ao perto
- Flashes de luz ou “moscas vo-lantes”
- Perda súbita de visão

Rastreio e controlo são a chave

A boa notícia é que estas complicações podem ser pre-

venidas ou controladas. O rastreio oftalmológico regular é essencial — idealmente, uma vez por ano — mesmo que não existam sintomas visuais. Um diagnóstico precoce permite iniciar tratamentos eficazes, como laser, injeções intraoculares ou cirurgia, evitando danos permanentes. Além disso, manter a glicemia, a tensão arterial e o colesterol dentro dos valores recomendados é fundamental para proteger a visão.



PÉ DIABÉTICO

Prevenção é a melhor cura

O pé diabético é uma das complicações mais comuns e graves da diabetes, podendo levar a infeções severas e, em casos extremos, à amputação. Surge devido à combinação de dois fatores frequentes nesta doença: a má circulação sanguínea e a perda de sensibilidade nos pés (neuropatia periférica). Com a perda de sensibilidade, pequenas feridas ou calosidades podem passar despercebidas, evoluindo para úlceras difíceis de tratar. Ao mesmo tempo, a má circulação atrasa a cicatrização, favorecendo infeções. Por isso, é fundamental que todas as pessoas com diabetes dediquem atenção especial aos pés.

Cuidados diários que fazem a diferença

- Inspeção diária:** Verificar os pés todos os dias, procurando cortes, bolhas, vermelhidões ou alterações na pele.
- Higiene e hidratação:** Lavar e secar bem os pés, sobretudo entre os dedos, e aplicar creme hidratante (evitando o espaço interdigital).
- Calçado adequado:** Usar sapatos confortáveis, fechados e bem ajustados, que evitem fricções.
- Corte cuidadoso das unhas:** Sempre em linha reta, evitando cantos arredondados que possam causar feridas.
- Evitar andar descalço:** Mesmo dentro de casa, para reduzir o risco de pequenas lesões.

Acompanhamento médico regular

Consultas regulares com o médico e, quando necessário, com o podologista, são essenciais para detetar precocemente qualquer alteração. Se surgir uma ferida que não cicatrize em poucos dias, deve-se procurar assistência médica imediatamente.



CENTRO DE TRATAMENTO DO PÉ

Dr.ª Luísa Borges

Tratamento de :
Micoses, unhas encravadas, calosidades, verrugas,
transpiração excessiva, alterações na postura, pés planos
ou cavos, tendinites, esporões, dores musculares

252 400 650
962 541 104

myfoot.podologia@gmail.com
Rua Fernão Magalhães, n.º 254 Edifício S. José, 1º - s/11 4785-319 Trofa

Nº de Registo ERS - E107290
(Centro Clínico da Trofa)



Risco de AVC é duas a quatro vezes maior em pessoas com diabetes

A diabetes não afeta apenas os níveis de açúcar no sangue — também aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares, incluindo o Acidente Vascular Cerebral (AVC). Estudos mostram que as pessoas com diabetes têm um risco duas a quatro vezes superior de sofrer um AVC em comparação com quem não tem a doença.

Este risco acrescido está relacionado com o impacto da diabetes nos vasos sanguíneos. A hiperglicemia prolongada (níveis elevados de açúcar no sangue) danifica as artérias, tornando-as mais estreitas e rígidas. Essa alteração favorece a formação de coágulos e dificulta a circulação adequada do sangue para o cérebro, criando condições propícias para um AVC.

Sinais de alerta que não devem ser ignorados

- **Fraqueza súbita num dos lados do corpo (braço, perna ou rosto)**
- **Dificuldade em falar ou compreender palavras**
- **Perda súbita de visão**
- **Tonturas intensas ou perda de equilíbrio**
- **Dor de cabeça súbita e forte, sem causa aparente**
- **Perante qualquer um destes sinais, é essencial ligar de imediato para o 112.**



Prevenção: controlar a diabetes é proteger o coração e o cérebro

Manter a diabetes bem controlada, através de uma alimentação equilibrada, prática regular de exercício físico, medicação adequada e vigilância médica regular, é fundamental para reduzir o risco de AVC.

Também é importante vigiar a pressão arterial e os níveis de colesterol, que muitas vezes estão elevados em pessoas com diabetes.

Como controlar a diabetes tipo 1: Viver bem com insulina e disciplina

A diabetes tipo 1 é uma doença crónica em que o pâncreas deixa de produzir insulina, obrigando à sua administração diária para manter os níveis de glicose no sangue dentro dos valores normais. Com um bom controlo, é possível viver de forma saudável e ativa, evitando complicações e garantindo qualidade de vida.

Administração diária de insulina

A insulina é essencial para as pessoas com diabetes tipo 1.

Pode ser administrada através de injeções múltiplas diárias (canetas) ou de bombas de insulina (dispositivos que fornecem insulina continuamente).

A quantidade e o tipo de insulina são definidos pelo médico, adaptados a cada pessoa.

É fundamental seguir rigorosamente o plano prescrito e nunca alterar doses sem orientação.

Monitorização frequente da glicemia

Controlar os níveis de glicose no sangue é indispensável para ajustar as doses de insulina e evitar tanto a hiperglicemia (valores altos) como a hipoglicemia (valores baixos).

A monitorização pode ser feita com picadas no dedo ou com sistemas contínuos de monitorização (sensores).

Normalmente, são necessárias várias medições por dia, incluindo antes e depois das refeições, ao deitar e sempre que haja sintomas estranhos.

Alimentação equilibrada e planeada

Embora não exista uma “dieta específica”, é essencial:

Contar os hidratos de carbono para ajustar corretamente a dose de insulina;

Preferir alimentos saudáveis, com baixo índice glicémico;

Evitar alimentos ricos em açúcares simples e bebidas açucaradas;

Fazer refeições regulares e planeadas para evitar variações bruscas da glicemia.

O equilíbrio entre alimentação, insulina e atividade física é a base do controlo diário.

Prática regular de atividade física

O exercício físico traz benefícios importantes, mas exige ajustes no plano de insulina e alimentação.

Antes de praticar atividade, deve verificar-se a glicemia e, se necessário, fazer pequenos lanches para evitar hipoglicemia.

O plano deve ser adaptado individualmente com apoio da equipa de saúde.

Acompanhamento médico regular

As pessoas com diabetes tipo 1 devem:

Realizar consultas periódicas com endocrinologista ou equipa de diabetologia;

Fazer exames regulares (olhos, rins, colesterol, pés, entre outros);

Atualizar conhecimentos sobre a doença — a educação terapêutica é uma parte central



do tratamento.

Reconhecer e tratar hipoglicemias

A hipoglicemia (níveis de açúcar demasiado baixos) pode acontecer rapidamente.

Sintomas frequentes incluem tremores, suores frios, tonturas, palpitações e sensação de fome súbita.

Deve tratar-se de imediato com açúcares de absorção rápida (ex.: sumo, comprimidos de

glicose) e depois fazer um pequeno lanche. É importante que familiares, amigos ou colegas saibam como agir em caso de emergência.

Controlar a diabetes tipo 1 exige organização e atenção diária, mas com os meios modernos — insulinas eficazes, sensores de glicose, educação adequada e acompanhamento médico — é possível ter uma vida longa, ativa e saudável.

Remissão da diabetes tipo 2: É possível voltar atrás

Durante muito tempo acreditou-se que a diabetes tipo 2 era uma doença progressiva e irreversível. No entanto, nos últimos anos, a investigação tem mostrado que, em alguns casos, é possível alcançar a remissão — isto é, manter níveis normais de glicemia sem necessidade de medicação antidiabética, durante um período prolongado.

A remissão não significa “cura”, mas representa um controlo tão eficaz da doença que os valores de glicose no sangue regressam aos níveis saudáveis, sem recurso a fármacos.

Mudanças no estilo de vida: o primeiro passo

A base para alcançar a remissão está nas alterações consistentes dos hábitos de vida. Os principais pilares são:

Perda de peso significativa e sustentada — Perder cerca de 10% do peso corporal pode ter um impacto profundo no



controlo da glicemia

Em alguns casos, a perda de peso mais acentuada (15 kg ou mais) está associada a taxas mais elevadas de remissão.

Alimentação equilibrada — Optar por refeições simples, ri-

cas em legumes, frutas, leguminosas, peixe, carne magra e gorduras saudáveis, reduzindo açúcares e alimentos processados.

Atividade física regular — Caminhadas diárias, exercícios

leves ou moderados, ajudam o organismo a usar melhor a glicose e a melhorar a sensibilidade à insulina.

Rotinas consistentes — Estabelecer horários regulares para refeições e descanso ajuda a estabilizar o metabolismo.

Intervenções médicas podem apolar

Em alguns casos, programas estruturados de perda de peso supervisionada por profissionais de saúde — incluindo dietas muito baixas em calorias, cirurgias metabólicas (como a bariátrica) ou acompanhamento intensivo — podem aumentar significativamente as hipóteses de remissão.

Acompanhamento médico é fundamental

Mesmo em remissão, é essencial manter vigilância médica regular, pois a diabetes tipo 2 pode regressar se os hábitos saudáveis forem abandonados.

O objetivo não é apenas “tirar a medicação”, mas sim garantir saúde a longo prazo, prevenindo complicações cardiovasculares, renais, oculares ou neurológicas.

Medicina, ciência e futuro: novas respostas para velhos desafios

A diabetes e a obesidade são conhecidas há décadas, mas nunca como hoje a ciência teve tantas ferramentas para as compreender e combater. O que antes parecia inevitável — viver com complicações, resignar-se ao peso da doença — começa a ser desafiado por novos avanços na prevenção, no diagnóstico e no tratamento.

Na área da obesidade, surgem medicamentos inovadores que atuam no apetite e no metabolismo, permitindo resultados consistentes na perda de peso e, conseqüentemente, na redução do risco de diabetes tipo 2. Estas terapêuticas, até há poucos anos impensáveis, estão a abrir novas perspectivas para pessoas que antes viam na cirurgia bariátrica a única solução viável.

Já na diabetes, a investigação tem caminhado a passos

largos. Hoje é possível contar com insulinas de ação mais prolongada e estável, sistemas de monitorização contínua da glicose, bombas de insulina inteligentes e, mais recentemente, dispositivos que simulam um “pâncreas artificial”, ajustando automaticamente as doses necessárias. A tecnologia aproxima-se cada vez mais de tornar a vida das pessoas com diabetes mais livre e menos marcada pela doença.

A genética também tem um papel crescente. Estudos procuram identificar predisposições individuais, permitindo estratégias de prevenção mais personalizadas. E há, inclusive, linhas de investigação promissoras na área das células estaminais, com a esperança de regenerar a produção de insulina no futuro.

Mas, apesar dos avanços, a



ciência não substitui o papel da prevenção. A tecnologia pode ajudar a viver melhor, mas a verdadeira revolução continua a residir nos hábitos de vida: alimentação equilibrada, atividade física regular, consultas

de rotina e educação em saúde.

Os velhos desafios da obesidade e da diabetes mantêm-se. A novidade está em que, hoje, temos armas mais fortes para enfrentá-los. Medicina e ciência mostram-nos o cami-

nho, mas a responsabilidade de transformar esse conhecimento em prática continua a ser de todos nós — sociedade, instituições e cidadãos. O futuro depende do que fazemos no presente.

Inibição de pequenas moléculas acelera a cicatrização de feridas na diabetes

Em pessoas com diabetes, a cicatrização de feridas é lenta e complexa, o que favorece o aparecimento de úlceras difíceis de curar. Um novo estudo, liderado pela Universidade de Coimbra (UC) e pela Universidade de Roskilde (Dinamarca), mostra uma cicatrização quase total destas feridas ao fim de dez dias, através de uma abordagem molecular que inibe, em simultâneo, dois microARN (microRNA, na sigla em inglês). Este método pode abrir caminho ao desenvolvimento de novas terapias para melhorar o tratamento de feridas em pessoas diagnosticadas com diabetes.

“O objetivo do estudo foi investigar se bloquear dois microARN – o miR-146a-5p e o miR-29a-3p, que são pequenas moléculas que regulam a expressão genética e que descobrimos estarem aumentadas na pele de pessoas com diabetes – poderia melhorar a cicatrização destas feridas”, explicam os investigadores do grupo Obesidade, Diabetes e Complicações do Centro de Neurociências e Biologia Celular da UC (CNC-UC) e do Centro de Inovação em Biomedicina e Biotecnologia (CiBB), Ermelindo Leal e Eugénia Carvalho.

Segundo os cientistas, os resultados publicados na revista



científica Diabetologia “abrem novas possibilidades para o desenvolvimento de terapias inovadoras que atuem diretamente sobre o miR-146a-5p e o miR-29a-3p, com potencial para modular processos-chave envolvidos na cicatrização de feridas, como a inflamação, o stress oxidativo, a formação de novos vasos sanguíneos e a remodelação da matriz extracelular”.

Para alcançar estes resultados, os investigadores testaram o efeito da inibição dos microARN através de moléculas desenhadas para o efeito, tan-

to em células humanas como em ratinhos com diabetes tipo 1. Posteriormente, foram analisadas as consequências ao nível da inflamação, formação de novos vasos sanguíneos e remodelação tecidual. Nos testes com ratinhos, a abordagem terapêutica reduziu o tamanho das feridas de forma significativa em dez dias, com alterações que levaram a uma pele mais resistente e estruturalmente mais organizada.

Ao identificar os dois microARN como alvos terapêuticos promissores, o trabalho cria bases para futuras abor-

dagens personalizadas e mais eficazes no tratamento de feridas crónicas, especialmente em pessoas com diabetes. “Estes futuros alvos de terapia molecular podem ter o potencial de melhorar significativamente as feridas e a recuperação de doentes, podendo reduzir o tempo de internamento hospitalar, diminuir o risco de amputações e, assim, aliviar o peso económico e social associado”, avançam os investigadores da UC. Podem, igualmente, “potenciar estratégias semelhantes aplicadas a outras patologias marcadas por cicatrização de-

ficiente ou inflamação crónica”, acrescentam.

“Este estudo tem grande relevância social, especialmente num contexto global em que a diabetes é uma doença que afeta milhões de pessoas – causando dor, infeções recorrentes, hospitalizações frequentes e até amputações – e apresenta uma tendência de crescimento contínuo”, sublinham Ermelindo Leal e Eugénia Carvalho.

Existem cerca de 540 milhões de casos de diabetes em todo o mundo. Em Portugal, cerca de um milhão de pessoas sofrem da doença. A úlcera diabética surge em cerca de 25% dos casos, dos quais cerca de 70% resulta em amputações.

Além da Universidade de Roskilde, o estudo contou com participação de cientistas de outras instituições dinamarquesas, a Universidade da Dinamarca do Sul e a Universidade de Aalborg. Na equipa do CNC-UC participou também Marija Petkovic.

O estudo foi apoiado por várias entidades: Fundação Europeia para o Estudo da Diabetes; Academia Dinamarquesa de Diabetes e Endocrinologia; National Institute on Aging (Estados Unidos da América); e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.



FARMÁCIA TROFENSE
GRUPO CRUZ & REIS

**Entregas ao domicílio
gratuitas em encomendas
superiores a 35€**

Receba os seus produtos sem sair de casa

252 412 543

encomendas@farmaciatrofense.pt

Assembleias de Freguesia de Bougado e Coronado rejeitam listas para executivos

As assembleias de freguesia de Bougado e do Coronado rejeitaram, a 4 de novembro, as listas apresentadas pelos presidentes de Junta para formar o novo executivo da Junta de Freguesia.

A lista proposta por Jorge Campos, em Bougado, para a

constituição do executivo tinha como elementos Xavier Costa, Maria José Sampaio, Luís Cruz e Ana Paula Carneiro – todos eleitos pela coligação Unidos Pela Trofa (PSD/CDS-PP), e acabou chumbada com sete votos contra, cinco a favor e um voto branco.

Face ao impasse, Jorge Campos decidiu interromper a reunião e retomá-la em data a definir.

O mesmo aconteceu no Coronado. Ricardo Santos viu a lista proposta para o executivo – que continha Susana Oliveira, Maria Tedim e Fernando Rocha, todos da coligação Unidos Pela Trofa – chumbada com cinco votos a favor, sete contra e um em branco.

Perante o impasse, os dois presidentes de Junta assumem as funções em “serviços mínimos”, ou seja, a gestão corrente, tendo como vogais os do mandato que terminou.

Na Assembleia de Freguesia de Bougado, Jorge Campos referiu que o “tempo” que mediar entre esta e a próxima Assembleia “será utilizado para uma reflexão mais profunda de todos sobre o que se pretender fazer”.

Neste órgão foram empossa-



RICARDO SANTOS ESTÁ A GERIR JUNTA EM “SERVIÇOS MÍNIMOS”

dos 13 elementos na Assembleia de Freguesia: cinco da coligação Unidos Pela Trofa, quatro da coligação Trofa em Primeiro (PS/PAN/Livre), três do movimento independente A Trofa é de Todos (TDT) e um do Chega.

No Coronado, a coligação Unidos pela Trofa elegeu cinco membros, enquanto o movimento independente TDT tem quatro eleitos, a coligação Trofa em Primeiro tem três e o Chega tem um.



LISTA APRESENTADA POR JORGE CAMPOS FOI CHUMBADA

Mário Passos é o novo presidente da CIM do Ave

A Comunidade Intermunicipal do Ave (CIM do Ave) entrou num novo ciclo de liderança. A 12 de novembro, os oito presidentes de Câmara que integram o órgão elegeram, por unanimidade, o autarca de Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, para assumir a presidência até 2029.

Além do presidente famalicense, a equipa diretiva contará com Antero Barbosa, presidente da Câmara de Fafe, e Bruno Ferreira, presidente do Município de Mondim de Basto, que passam a desempenhar funções de vice-

presidentes. O Conselho Intermunicipal integra ainda os autarcas de Cabeceiras de Basto (Manuel Teixeira), Guimarães (Ricardo Araújo), Póvoa de Lanhoso (Frederico Castro), Vieira do Minho (Filipe de Oliveira) e Vizela (Victor Hugo Salgado).

Depois da eleição, Mário Passos afirmou ser “uma honra receber a confiança dos autarcas que são parte deste órgão”, garantindo que o objetivo passa por trabalhar “em estreita colaboração com todos os municípios, promovendo o desenvolvimento susten-



MÁRIO PASSOS ELEITO POR UNANIMIDADE

tável e a coesão territorial da nossa Comunidade Intermunicipal”.

Criada em 2009, a CIM do Ave agrega os concelhos de Cabeceiras de Basto, Fafe, Guimarães, Mondim de Basto, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, Vizela e Vila Nova de Famalicão, representando mais de 425 mil habitantes distribuídos por 1453 quilómetros quadrados. A estrutura tem como missão a articulação de políticas públicas, o desenvolvimento económico e social da região e a partilha de recursos e serviços entre os municípios.

Pedro Duarte é o novo líder da AMP

O Conselho Metropolitano do Porto entrou num novo mandato com várias mudanças na sua composição e liderança. A reunião ordinária, realizada na sede da Área Metropolitana do Porto (AMP) e convocada pelo Município de Vila Nova de Gaia, marcou a eleição dos órgãos que estarão em funções entre 2025 e 2029.



Pedro Duarte, presidente da Câmara Municipal do Porto, foi escolhido para presidir ao Conselho Metropolitano. O autarca destacou que pretende reforçar o trabalho conjunto entre os municípios que integram a AMP, defendendo “um diálogo construtivo e uma visão ambiciosa” para consolidar o território como referência em “inovação, competi-

tividade e desenvolvimento sustentável”.

Para assumir as vice-presidências, foram eleitos Amadeu Albergaria, presidente da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, e Margarida Belém, autarca de Arouca.

A reunião aprovou ainda a lista de nomes proposta para a nova Comissão Executiva Metropoli-

tana, que seguirá agora para votação nas assembleias municipais dos 17 municípios que compõem a AMP. A proposta conta com Agostinho Branquinho como primeiro-secretário e com Orlando Leal, Ana Amorim, Andreia Ferreira e Tiago Araújo como secretários metropolitanos. Este último é o antigo vereador da Câmara Municipal de Santo Tirso.

ATUALIDADE

Tirsenses vão atravessar o deserto em missão solidária de FIAT Panda



José Pedro Reis

MEMÓRIAS E HISTÓRIAS DO VALE DO AVE

A história das eleições autárquicas na Trofa

Dentro de poucos dias, ou melhor quando o estimado leitor ler este texto a Trofa irá ter mais um aniversário de autonomia, comemorado. Existe data mais bela na nossa história que a de 19 de novembro de 1998?

Rapidamente se passou 27 anos de uma autonomia que mais não foi de forma simplista que a conquista de uma velha aspiração: tornar-se concelho independente, separado de Santo Tirso, um território que tão pouco ou nada nos dizia, atendendo à força das nossas tradições com o vizinho concelho da Maia.

Podemos afirmar de forma evidente e com pouco ou até mesmo nenhum espaço para dúvida que esta conquista política não foi apenas administrativa; foi também emocional e identitária. A criação do concelho abriu caminho para que, pela primeira vez, os trofenses pudessem escolher de forma mais direta quem os representassem. Todos nós, estaremos seguramente recordados daquela figura um pouco sinistra para os habitantes da Trofa de seu nome Joaquim Couto.

As primeiras eleições autárquicas após a criação do concelho foram marcadas por um grande entusiasmo. Havia uma energia coletiva em torno da ideia de “construir de raiz” um município capaz de responder à indústria crescente, às freguesias dinâmicas e ao rápido crescimento populacional, mas, sobretudo e penso que o sonho de muitos era ver também suprimidas as necessidades básicas de um território com tanto potencial, tanto capital económico e financeiro, mas que era tão desaproveitado.

Atendendo a tudo que é explicado anteriormente era óbvio que as forças políticas tentassem disputar a liderança com uma narrativa centrada nas obras básicas que a Trofa urgentemente precisava: escolas, vias de comunicação, infraestrutura urbana e reorganização do território. Relativamente às vias de comunicação só recentemente é que tivemos direito à nossa variante.

Percebemos, pois, que os anos se foram passando e obviamente o escopo dos debates políticos e até a própria agenda política deixava de se discutir apenas “o essencial” para discutir “o futuro”.

Em 2001 fomos chamados a votar, eu não, os meus 13 anos não o permitiam, mas, lembro-me da euforia que reinava nesta terra que daria a primeira de várias vitórias ao PSD, seguida de nova vitória em 2005, para que em 2009 existisse um quebrar de ciclo vitorioso do PSD para estarmos perante a vitória e única do PS neste jovem concelho.

Eis que seria apenas sol de pouca dura e voltava o concelho da Trofa ao registo que nos habituara na sua fundação com o PSD pela primeira vez a conseguir coligar-se com o CDS, embora fosse um namoro antigo, e eis que iria vencer novamente as eleições com maioria absoluta repetidamente em

2017, 2021 e agora em último em 2025.

Estamos perante um domínio evidente de uma força política que em sete eleições apenas perderia uma, mas, ao contrário do que se possa imaginar isso não impediu que existisse uma democracia até ao presente, embora claramente moldada em tons de maioria absoluta que nem são sinónimos de diálogo e partilha de ideias

A discussão política centra-se hoje numa Trofa que quer crescer melhor, que quer recuperar serviços, não ignorar a questão do metro que está prometido há vários anos, que quer afirmar as suas freguesias e que quer ser reconhecida como um concelho moderno, competitivo e coeso.

A história das eleições autárquicas da Trofa mostra um concelho que aprendeu rapidamente a ser município. Em pouco mais de duas décadas, passou de uma luta autonómica intensa para uma democracia local plena, com uma ligeira alternância com um debate político por vezes bastante vivo em que por vezes para atestar esta argumentação as Assembleias Municipais arrastavam-se por horas e iam madrugada dentro, naquele salão nobre dos Bombeiros Voluntários da Trofa em muitas das assembleias sentia-se a paixão e sentimento por esta terra. Pena que ao longo destes anos se tenha perdido esse sentimento.

Esperava eu que os cidadãos fossem cada vez mais conscientes do papel que têm, da relevância das suas escolhas e por vezes fossem um pouco mais compreensivos, sobretudo em perceber que a política por vezes é um jogo de xadrez em que a estratégia tem de ser adaptada e podem permitir a construção de novas realidades, ao qual o agente político tem de pura e simplesmente adaptar-se, não ficando na expectativa do poder absoluto, quando na realidade não o tem.

Vimos pela primeira vez recentemente um movimento independente que a lei permite e que até ao momento neste território praticamente não tinha sido utilizado, sim, tivemos o MIT (Movimento Independente da Trofa) mas, nem de longe nem de perto se pode comparar ao que se passou nestas autárquicas.

Escrevo por fim, que se calhar, atendendo ao que tem lido e visto estaria na hora de deixar de hostilizar oponentes, sentar “verdadeiramente à mesa” e iniciar um diálogo em que a Trofa e os trofenses seguramente iriam ganhar. A política é feita de cedências, equilíbrios e tentar agilizar processos, lembrando que o povo é soberano e devemos olhar para os resultados nas duas vertentes, é certo que o PSD ganhou com 35% dos votos, mas os outros 65% ficaram nas mãos dos outros partidos e movimentos. Dialogar é preciso, só com uma troca de ideias e pontos de vista é que todos iremos ganhar...

Parabéns Trofa.



DUPLA PREPARA MISSÃO E PROCURA PARCEIROS

Dois jovens de Santo Tirso vão atravessar o deserto de Marrocos, em 2026, ao volante de um FIAT Panda, com uma missão que une aventura e solidariedade. João Oliveira, de 30 anos, e Mário Carneiro, de 33, preparam a participação no UNIRAID 2026, um desafio de nove dias que se distingue pelo caráter humanitário: cada equipa deve transportar pelo menos 40 quilos de material solidário — brinquedos, roupa, alimentos ou material escolar — a distribuir por crianças e famílias de aldeias isoladas.

A ideia, dizem, surgiu do desejo de “unir a paixão pela aventura com a vontade de ajudar”. Para os dois tirsenses, que já estiveram envolvidos em ações de voluntariado, esta será “a maior missão em conjunto”, com partida marcada para 17 de outubro de 2026. O evento não é uma corrida de velocidade, mas sim uma prova de resistência e navegação, onde GPS é proibido e mapa e bússola tornam-se essenciais para enfrentar areia, calor e trilhos difíceis.

O FIAT Panda, já adquirido, precisa agora de ser transformado num veículo à altura do deserto. Entre as alterações previstas estão reforço estrutural,

suspensão adaptada, pneus todo o terreno, proteções adicionais, melhoria do sistema de arrefecimento e criação de espaço para o transporte de material solidário. Para isso, a dupla, que trabalha no concelho da Trofa, estima um orçamento total de cerca de 7675 euros, que inclui também inscrições, segurança, viagens e transporte de bens.

À espera de uma “experiência transformadora”, João e Mário acreditam que os maiores desafios serão navegar em pleno deserto e lidar com as temperaturas extremas. Até lá, vão treinar técnicas de orientação à moda antiga, enquanto buscam patrocinadores que se identifiquem com o projeto e com o impacto social que pretendem gerar. Além disso, querem envolver a comunidade através de campanhas e pontos de recolha de donativos, privilegiando bens como roupa de criança, produtos de higiene, material escolar e brinquedos educativos.

Com apoio já garantido de alguns parceiros e as famílias e amigos a torcer pela aventura, os dois jovens deixam uma mensagem simples, mas convicta: “É possível juntar aventura e solidariedade num mesmo projeto e, com vontade, tudo é possível.”

Teatro marca Dia para a Eliminação da Violência Contra a Mulher



SESSÃO ESTÁ MARCADA PARA AS 15H30 DE 23 DE NOVEMBRO

O Centro de Arte Alberto Carneiro, em Santo Tirso, assinala o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra a Mulher com a apresentação do espetáculo “Sa(n)tã — uma vida em delírio ou a tentativa de não esquecer”, a 23 de novembro, às 15h30.

A sessão é de entrada gratuita, dirigida ao público geral a partir dos 12 anos, e requer inscrição prévia, no link

bit.ly/3LJ7vvU.

A criação reúne Neusa Fanguero e Priscila Clemente numa proposta que se afirma como uma cerimónia teatral “sagrada”, construída “como uma espécie de jogo artesanal, como uma brincadeira”. O espetáculo mergulha nas vivências e memórias de várias mulheres, explorando o impacto do tempo, as cicatrizes da existência e a dualidade entre o sagrado e o

profano, a luz e a escuridão.

Segundo a sinopse, trata-se de uma reflexão que desdobra “memórias, alegrias, solidões e os impactos emocionais” das histórias apresentadas. A teatralidade, acrescenta o texto, funciona como “substituto laico do ato religioso”, guiando o público por um território onde a dor, a resistência e a procura de sentido convivem com momentos de ternura.

Biblioteca de Santo Tirso comemora 25 anos

A Biblioteca Municipal de Santo Tirso encontra-se a comemorar o seu 25.º aniversário ao longo do mês de novembro, com um conjunto de iniciativas que valorizam o livro, as artes e a ligação à comunidade. As celebrações já arrancaram, mas ainda há várias propostas para os próximos dias, entre concertos, teatro e um congresso dedicado à literatura.

O presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso, Alberto Costa, afirma que este programa “reflete o facto de a Biblioteca Municipal ser um equipamento de excelência, que vai além da promoção da leitura, afirmando-se como um espaço aberto a todas as formas de arte”. O autarca realça também “a vontade de alargar as comemorações a outros espaços do concelho, aproximando-as das pessoas”.

Na terça-feira, 18 de novembro, foi inaugurado o mural comemorativo dos 25 anos da Biblioteca, criado por David Shivchenko. Nesse mesmo dia, Ana Lua Caiano apresentou, às 21h30, um concerto que juntou tradição e inovação musical, com bilhetes disponíveis online e na Loja Interativa de Turismo.

O programa continua nos próximos dias. Esta sexta-feira, 21 de novembro, o Centro Cultural Municipal de Vila das Aves recebe Dan Riverman, às 21h30. O músico tirsense leva ao palco o seu novo álbum, Safe Shores. Os bilhetes, a três euros, podem ser adquiridos nos locais habituais.

No sábado, 22 de novembro, decorre o Congresso Internacional “Manuel Andrade – 30 Anos de Vida Literária”, entre as 14h30 e as 19h30, na Biblioteca Municipal.

No mesmo dia, à noite, a Fábrica de Santo Thyrsos acolhe a apresentação do livro de ensaios “A Voz que Fica: A Paixão de Escrever o Mundo”, coordenado por Luísa Antunes Paolinelli e dedicado ao escritor natural de Santo Tirso.

O encerramento das comemorações está previsto para domingo, 23 de novembro, com o espetáculo “BubU”, da Andante Associação Artística, dirigido a bebés e crianças até aos cinco anos. Há duas sessões, às 10h00 e às 11h30, mediante inscrição, com entrada gratuita.

Ao longo destas semanas, a Biblioteca Municipal reforça o seu papel enquanto espaço de cultura, encontro e criação, celebrando um quarto de século de serviço à comunidade tirsense e olhando ao futuro com novos desafios e ambições.

Na estante...



O MISTERIOSO CASO DA ESCRITORA DESAPARECIDA (HELGI 2)
RAGNAR JÓNASSON

Numa noite de inverno, a autora best-seller de livros policiais, Elín S. Jónsdóttir, desaparece. Não há quaisquer pistas sobre o seu desaparecimento, e cabe ao jovem inspetor Helgi Reykdal desvendar o caso antes que este chegue às mãos da imprensa. Ao entrevistar as pessoas que lhe são mais próximas – uma editora, um contabilista, uma juíza reformada – percebe que a vida de Elín não era o que parecia. Na verdade, o seu passado é ainda mais estranho do que a sua ficção.



VAMOS RECEITAR-LHE OUTRO GATO
SYOU ISHIDA

Embora esteja misteriosamente localizada numa morada incerta, a Clínica da Alma Kokoro pode sempre ser encontrada por quem dela necessita. E já provou inúmeras vezes que um gato prescrito tem o poder de curar as feridas emocionais de todos os seus pacientes.



TREMOR
EMMA PATTEE

Quando um sismo de enorme magnitude atinge Portland, no Oregon, Annie encontra-se grávida e sozinha numa grande superfície comercial. Sem forma de falar com o marido, sem telefone ou dinheiro, e com a cidade mergulhada no caos, nada lhe resta a não ser caminhar. Atravessando os destroços da cidade, Annie experiencia o desespero e a bondade humana: estranhos a oferecer ajuda, uma rebelião num supermercado, uma amizade improvável com uma jovem mãe... Enquanto caminha, Annie reflete sobre o seu casamento em dificuldades, a sua carreira dececionante e a ansiedade em ter um bebé. Se conseguir voltar para casa, está determinada a mudar de vida.



O RESTO É HISTÓRIA
TOM HOLLAND, DOMINIC SANDBROOK

Tom Holland e Dominic Sandbrook trazem-nos um livro que é uma autêntica viagem pelo que verdadeiramente marcou a Humanidade, sempre com as revelações mais suí generis, e respondendo às perguntas que nem sequer pensávamos em fazer.



EXPLORA AS ESTRELAS, OS PLANETAS E OUTRAS MARAVILHAS DO ESPAÇO!
GONÇALO ELIAS

Neste livro divertido e cheio de ilustrações deslumbrantes, vamos ajudar-te a conhecer melhor tudo o que há para ver no céu noturno e dar-te algumas dicas de como poderás compreender os seus segredos.

ATUALIDADE

Fórum Trofa XXI cheio para ouvir Luís Portela

O Fórum Trofa XXI voltou a ser palco de reflexão e partilha, com o 6.º Ciclo de Palestras do Rotary Club da Trofa a registar lotação esgotada para ouvir o médico, investigador e presidente da Fundação BIAL, Luís Portela. A sessão decorreu a 11 de novembro e juntou centenas de pessoas numa noite dedicada à relação entre o conhecimento científico e a dimensão espiritual do ser humano. A abrir o encontro, o presidente do Rotary Club da Trofa, Luís Filipe Mo-



LUÍS PORTELA FALOU SOBRE CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE reira, afirmou que este foi “um dia em que escolhemos pensar mais alto. Sentir mais fundo. Acreditar —

verdadeiramente — que o conhecimento pode, e deve, transformar o mundo”. Com uma intervenção

centrada no tema “Da Investigação Científica a uma Transcendência Espiritual!”, Luís Portela partilhou um percurso ligado à medicina, à investigação e à escrita, abordando a importância de integrar a espiritualidade na compreensão do ser humano. O orador relembrou o contributo de áreas como a neurociência e sublinhou a relevância de dar espaço à ética, à intuição e à reflexão sobre a consciência, defendendo pontes entre diferentes campos do saber.

Famalicão distinguido pelas boas práticas em Proteção Civil

O Município de Vila Nova de Famalicão foi distinguido pelo Centro de Estudos e Intervenção em Proteção Civil (CEIPC) pela forma como tem promovido políticas e boas práticas de segurança e prevenção. A autarquia famalicense recebeu a Estatueta de Reconhecimento CEIPC durante a cerimónia do 15.º aniversário da associação, que decorreu no Auditório da Ordem dos Engenheiros, em Lisboa. Em representação do município, esteve presen-

te a vereadora da Proteção Civil, Vânia Marçal, que recebeu o galardão numa sessão presidida pelo secretário de Estado da Proteção Civil, Rui Rocha, e que contou com a intervenção da presidente do Laboratório Nacional de Engenharia Civil (LNEC), Laura Caldeira. Em comunicado, a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão sublinha que o reconhecimento “reflete o trabalho consistente que tem vindo a ser desenvolvido no domínio da segurança e pre-



VEREADORA VÂNIA MARÇAL RECEBEU PRÉMIO venção, em estreita articulação com as forças de proteção e socorro e com a comunidade”. A autarquia destaca ainda que “esta distinção va-

loriza o compromisso do município com uma política de Proteção Civil participada, moderna e orientada para o bem-estar e segurança dos cidadãos”.

Trofa celebra Dia das Cidades Educadoras com encontro intergeracional dedicado à leitura

A Câmara Municipal da Trofa vai assinalar o Dia Internacional das Cidades Educadoras, a 28 de novembro, com uma iniciativa que junta duas gerações em torno dos livros. A atividade, intitulada “Ler é Cuidar —

Encontro de Gerações pela Leitura”, será promovida em colaboração com os seniores do Centro Comunitário Municipal e com alunos do 1.º Ciclo do Agrupamento de Escolas da Trofa. Segundo o município,

esta ação pretende reforçar o papel da leitura enquanto ponto de encontro entre diferentes idades, criando momentos de proximidade, partilha e aprendizagem. Em nota enviada, a autarquia explica que a pro-

posta valoriza a convivência intergeracional e sublinha “os princípios de inclusão, solidariedade e aprendizagem ao longo da vida”, elementos que considera fundamentais numa comunidade educadora.



FUTEBOL		CLASSIFICAÇÃO		J	V	E	D	PT
LIGA 3 - SÉRIE A		1.º - Sobriense	7	7	0	0	21	
10.ª JORNADA		2.º - FC Parada	7	7	0	0	21	
TROFENSE 1-1 S. João Ver		3.º - CCD Sobrosa	8	5	0	3	15	
USC Paredes 2-0 SC Braga B		4.º - Estrelas Fânzeres	7	4	1	2	13	
Vitória SC B 1-0 AD Marco 09		5.º - Sousense B	8	4	1	3	13	
AD Sanjoanense 1-1 Fafe		6.º - Moc. Sangemil	7	3	1	3	10	
Varzim 0-0 Amarante FC		7.º - FC S. ROMÃO	8	2	3	3	9	
CLASSIFICAÇÃO		8.º - GDRC S. Luiz	7	3	0	4	9	
1.º - Trofense	10	9.º - Leões Valboenses	7	2	2	3	8	
2.º - SC Braga B	10	10.º - Aliados Lordelo B	8	2	2	4	8	
3.º - Varzim	10	11.º - GD Covelo	8	2	0	6	6	
4.º - AD Sanjoanense	10	12.º - Escola Futebol 115	7	1	0	6	3	
5.º - Vitória SC B	10	13.º - ADR S. Pedro Fins	7	0	2	5	2	
6.º - Fafe	10	PRÓXIMA JORNADA						
7.º - USC Paredes	10	Sousense B-Leões Valboenses						
8.º - Amarante FC	10	Aliados Lordelo B-Escola Futebol 115						
9.º - AD Marco 09	10	Mocidade Sangemil-GDRC S. Luiz						
10.º - S. João de Ver	10	ADR S. Pedro Fins-CCD Sobrosa						
		FC Parada-ISC Sobriense						
		Estrelas Fânzeres-FC S. ROMÃO						

FUTSAL		CLASSIFICAÇÃO		J	V	E	D	PT
AF PORTO - LIGA TRUST 1.ª FASE		1.º - CD Aves	6	5	0	1	15	
6.ª JORNADA		2.º - GDR Retorta	5	5	0	0	15	
AD Marco 09-AD Sanjoanense		3.º - Miramar Império	6	5	0	1	15	
Amarante FC-Vitória SC B		4.º - CCD Ordem	6	4	0	2	12	
S. João Ver-Varzim		5.º - CR BOUGADO	6	3	1	2	10	
Fafe-USC Paredes		6.º - Est. Susanenses	6	3	0	3	9	
SC Braga B-TROFENSE		7.º - Balantuna	5	3	0	2	9	
AF PORTO - DIV. HONRA 1.ª FASE SÉRIE 2		8.º - GUIDÕES FC	6	2	0	4	6	
9.ª JORNADA		9.º - Juventude Gaia	6	1	2	3	5	
SC Campo 1-0 AJM Lamoso		10.º - Coahemato	6	1	1	4	4	
Vandoma 3-0 Melres DC		11.º - CD Póvoa	6	1	0	5	3	
Raimonda 1-1 Penamaior		12.º - AD Penafiel	6	0	0	6	0	
USC Baltar 1-0 Alfenense		PRÓXIMA JORNADA						
Cête 3-4 TROFENSE B		GUIDÕES FC-Estrelas Susanenses						
CA Rio Tinto 2-2 SC Rio Tinto B		Cohaemato-CD AVES						
Ataense 2-1 Crestuma		AD Penafiel-GDR Retorta						
BOUGADENSE 1-0 FC Cristelo		Juventude Gaia-Desp. Ordem						
CLASSIFICAÇÃO		Miramar Império-Balantuna						
1.º - Vandoma	9	CR BOUGADO-CD Póvoa						
2.º - AJM Lamoso	9	AF PORTO - 1.ª DIVISÃO 1.ª FASE - SÉRIE 3						
3.º - CA Rio Tinto	9	4.ª JORNADA						
4.º - Cête	9	Iniciação S. Roque 3-4 Paço Sousa						
5.º - USC Baltar	9	ADC Figueiras 4-3 Leais e Videirinhos						
6.º - Alfenense	9	Juv. Matosinhos 4-0 Juventude Gaia B						
7.º - TROFENSE B	9	AD TARRIO (adiado) ALVARELHOS						
8.º - BOUGADENSE	9	Folga: VALE DO AVE						
9.º - SC Campo	9	CLASSIFICAÇÃO						
10.º - Ataense	9	1.º - Juv. Matosinhos	2	1	1	0	4	
11.º - Raimonda	9	2.º - Paço de Sousa	2	1	1	0	4	
12.º - Penamaior	9	3.º - ADC Figueiras	2	1	1	0	4	
13.º - SC Rio Tinto B	8	4.º - Leais Videirinhos	2	1	0	1	3	
14.º - FC Cristelo	9	5.º - AD TARRIO	2	1	0	1	3	
15.º - Crestuma	9	6.º - Iniciação S. Roque	2	1	0	1	3	
16.º - Melres DC	8	7.º - Juventude Gaia B	1	0	1	0	1	
		8.º - ALVARELHOS	1	0	0	1	0	
		9.º - VALE DO AVE	2	0	0	2	0	

PRÓXIMA JORNADA		CLASSIFICAÇÃO		J	V	E	D	PT
SC Rio Tinto B-Raimonda		1.º - Juv. Matosinhos	2	1	1	0	4	
FC Cristelo-USC Baltar		2.º - Paço de Sousa	2	1	1	0	4	
TROFENSE B-Vandoma		3.º - ADC Figueiras	2	1	1	0	4	
Penamaior-SC Campo		4.º - Leais Videirinhos	2	1	0	1	3	
AJM Lamoso-Cête		5.º - AD TARRIO	2	1	0	1	3	
Sifenense-CA Rio Tinto		6.º - Iniciação S. Roque	2	1	0	1	3	
Melres-Ataense		7.º - Juventude Gaia B	1	0	1	0	1	
Crestuma-BOUGADENSE		8.º - ALVARELHOS	1	0	0	1	0	
AF PORTO - 1.ª DIVISÃO 1.ª FASE SÉRIE 4		9.º - VALE DO AVE	2	0	0	2	0	
8.ª JORNADA		PRÓXIMA JORNADA						
Leões Valboenses 0-0 Aliados Lordelo B		Paço de Sousa-Juventude Matosinhos						
Escola Futebol 115 0-4 GD Covelo		Juventude Gaia B-ADC Figueiras						
CCD Sobrosa 6-1 Mocidade Sangemil		Leais e Videirinhos-VALE DO AVE						
ISC Sobriense 2-0 Sousense B		ALVARELHOS-Iniciação S. Roque						
FC SÃO ROMÃO 4-1 ADR S. Pedro Fins		Folga: AD TARRIO						
GDRC S. Luiz 0-3 FC Parada								

DESPORTO

FUTEBOL

LIGA PORTUGAL BETCLIC

11.ª JORNADA

Estoril Praia 4-3 FC Arouca
FC Alverca 1-1 Rio Ave
CD Tondela 0-1 Vitória SC
Santa Clara 1-2 Sporting
Est. Amadora 1-1 Nacional
AFS 1-1 Gil Vicente
FC FAMALICÃO 0-1 FC Porto
Benfica 2-2 Casa Pia AC
SC Braga 2-1 Moreirense

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - FC Porto	11	10	1	0	31
2.º - Sporting	11	9	1	1	28
3.º - Benfica	11	7	4	0	25
4.º - Gil Vicente	11	7	2	2	23
5.º - FC FAMALICÃO	11	5	4	2	19
6.º - Moreirense	11	6	0	5	18
7.º - SC Braga	11	4	4	3	16
8.º - Vitória SC	11	4	2	5	14
9.º - Estoril Praia	11	3	4	4	13
10.º - Nacional	11	3	3	5	12
11.º - Rio Ave	11	2	6	3	12
12.º - Santa Clara	11	3	2	6	11
13.º - Estrela Amadora	11	2	5	4	11
14.º - FC Alverca	11	3	2	6	11
15.º - Casa Pia AC	11	2	3	6	9
16.º - FC Arouca	11	2	3	6	9
17.º - CD Tondela	11	1	3	7	6
18.º - AFS	11	0	3	8	3

PRÓXIMA JORNADA

Vitória SC-AFS
Casa Pia AC-FC Alverca
Moreirense-FC FAMALICÃO
Nacional-Benfica
Gil Vicente-CD Tondela
Rio Ave-Santa Clara
Sporting-Est. Amadora
FC Porto-Estoril Praia
FC Arouca-SC Braga

CAMPEONATO DE PORTUGAL SÉRIE A

9.ª JORNADA

Ribeira Brava 1-1 TIRSENSE
Bragança 4-1 Machico
Camacha 2-1 Brito SC
Vilaverdense FC 1-2 AR S. MARTINHO
Mirandela 2-1 GD Chaves B
CD Celoricense 2-1 Vianense
Monção 1-2 AD Limianos

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - AD Limianos	9	6	2	1	20
2.º - GD Chaves B	9	5	2	2	17
3.º - Bragança	9	5	1	3	16
4.º - CD Celoricense	9	4	3	2	15
5.º - Camacha	8	4	2	2	14
6.º - Mirandela	9	4	1	4	13
7.º - Brito SC	9	3	2	4	11
8.º - Ribeira Brava	9	2	5	2	11
9.º - AR S. MARTINHO	9	3	1	5	10
10.º - Vilaverdense	9	2	4	3	10
11.º - TIRSENSE	9	1	6	2	9
12.º - Vianense	8	2	3	3	9
13.º - Machico	9	2	2	5	8
14.º - Monção	9	1	2	6	5

PRÓXIMA JORNADA

AR S. MARTINHO-CD Celoricense
Machico-Camacha
TIRSENSE-Mirandela
GD Chaves B-Monção
AD Limianos-Bragança
Vianense-Ribeira Brava
Brito SC-Vilaverdense

2.ª DIVISÃO FEMININA

6.ª JORNADA

Leixões 0-5 FC FAMALICÃO
Clube Albergaria 0-1 Gil Vicente
FC Porto 4-0 SC Rio Tinto
TIRSENSE 0-8 SC Braga B

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - FC Porto	6	5	0	1	15
2.º - Gil Vicente	6	4	2	0	14
3.º - Clube Albergaria	6	3	1	2	10
4.º - SC Braga B	6	2	2	2	8
5.º - FC FAMALICÃO	6	2	2	2	8
6.º - SC Rio Tinto	6	2	1	3	7
7.º - TIRSENSE	6	1	2	3	5
8.º - Leixões	6	0	0	6	0

PRÓXIMA JORNADA

FC FAMALICÃO-TIRSENSE
Gil Vicente-Leixões
SC Rio Tinto-Clube Albergaria
SC Braga B-FC Porto

LIGA REVELAÇÃO

9.ª JORNADA

SC Braga 2-1 Marítimo
FC FAMALICÃO 1-3 Leixões
Académico 3-1 Gil Vicente
FC Vizela 3-1 Rio Ave

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - Académico	9	5	3	1	18
2.º - Leixões	9	4	5	0	17
3.º - SC Braga	9	4	4	1	16
4.º - Gil Vicente	9	4	2	3	14
5.º - FC Famalicão	9	4	1	4	13
6.º - FC Vizela	9	2	2	5	8
7.º - Rio Ave	9	2	1	6	7
8.º - Marítimo	9	1	2	6	5

PRÓXIMA JORNADA

FC Vizela-SC Braga
Rio Ave-FC FAMALICÃO
Leixões-Académico
Gil Vicente-Marítimo



FUTSAL

LIGA PLACARD

9.ª JORNADA

Benfica 4-2 FC FAMALICÃO
Ferreira Zêzere 1-1 Leões Porto Salvo
Rio Ave 4-1 Torreense
Sporting 2-4 Elétrico
Quinta dos Lombos 2-2 SC Braga
AD Fundão-ADCR Caxinas

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - Benfica	9	9	0	0	27
2.º - Leões Porto Salvo	9	7	1	1	22
3.º - Sporting	9	7	0	2	21
4.º - Ferreira Zêzere	9	5	1	3	16
5.º - SC Braga	9	5	1	3	16
6.º - Rio Ave	9	4	1	4	13
7.º - FC FAMALICÃO	9	3	2	4	11
8.º - Quinta dos Lombos	9	2	1	6	7
9.º - Torreense	9	2	1	6	7
10.º - Elétrico	9	2	0	7	6
11.º - ADCR Caxinas	8	2	0	6	6
12.º - AD Fundão	8	1	0	7	3

PRÓXIMA JORNADA

Leões Porto Salvo-Benfica
FC FAMALICÃO-Sporting
Torreense-Ferreira do Zêzere
Elétrico-AD Fundão
Quinta dos Lombos-ADCR Caxinas
SC Braga-Rio Ave

HÓQUEI EM PATINS

CAMPEONATO PLACARD

6.ª JORNADA

HC Braga 3-2 AD Sanjoanense
CH Carvalhos 3-3 AD Valongo
RIBA D'AVE (suspensão) Juv. Pacense
CD Póvoa 2-6 Benfica
HC Turquel 2-4 Sporting
OC Barcelos 3-2 UD Oliveirense
FC Porto 5-2 SC Tomar

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - Benfica	6	6	0	0	18
2.º - OC Barcelos	6	5	0	1	15
3.º - Sporting	6	4	1	1	13
4.º - HC Braga	6	4	1	1	13
5.º - FC Porto	6	3	1	2	10
6.º - SC Tomar	6	3	0	3	9
7.º - AD Valongo HC	6	2	2	2	8
8.º - UD Oliveirense	6	2	2	2	8
9.º - RIBA D'AVE	5	2	0	3	6
10.º - AD Sanjoanense	6	1	3	2	6
11.º - HC Turquel	6	2	0	4	6
12.º - Juv. Pacense	5	1	1	3	4
13.º - CH Carvalhos	6	0	1	5	1
14.º - CD Póvoa	6	0	0	6	0

PRÓXIMA JORNADA

AD Valongo-OC Barcelos
UD Oliveirense-HC Turquel
Sporting-FC Porto
Benfica-Juv. Pacense
AD Sanjoanense-CH Carvahos
SC Tomar-RIBA D'AVE
CD Póvoa-HC Braga



ANDEBOL

DIVISÃO HONRA 1.ª FASE

9.ª JORNADA

GC SANTO TIRSO 27-25 FC Porto B
Xico Andebol 42-22 Académico Funchal
Almada AC 26-29 Feirense
São Bernardo 27-31 SC Horta
AD Carvalhos 27-25 Sporting B
AD Sanjoanense 24-40 Boa-Hora

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - AD Carvalhos	9	9	0	0	27
2.º - FC Porto B	9	7	0	2	23
3.º - Boa-Hora	9	6	0	3	21
4.º - Xico Andebol	9	5	1	3	20
5.º - GC SANTO TIRSO	9	5	0	4	19
6.º - Feirense	9	4	0	5	17
7.º - SC Horta	9	4	0	5	17
8.º - Sporting B	9	3	1	5	16
9.º - São Bernardo	9	3	0	6	15
10.º - Acad. Funchal	9	3	0	6	15
11.º - Almada AC	8	2	0	6	12
12.º - AD Sanjoanense	8	1	0	7	10

PRÓXIMA JORNADA

FC Porto B-AD Carvalhos
Académico Funchal-Almada AC
AD Sanjoanense-São Bernardo
Boa-Hora-Sporting B
Feirense-GC SANTO TIRSO
SC Horta-Xico Andebol

DIVISÃO HONRA FEMININA

9.ª JORNADA

Almeida Garrett B 24-26 EA Beira Douro
SIR 1.º Maio 17-33 Feirense
AA DIDÁXIS 27-25 ARC Alpendorada
Alavarium 33-32 ASS Assomada
Maiastars 16-21 ND Santa Joana

CLASSIFICAÇÃO	J	V	E	D	PT
1.º - Feirense	9	9	0	0	27
2.º - Maiastars	9	7	0	2	23
3.º - Alavarium	9	5	1	3	20
4.º - ND Santa Joana	9	5	0	4	19
5.º - AA DIDÁXIS	8	5	0	3	18
6.º - ARC Alpendorada	9	3	1	5	16
7.º - Almeida Garret B	9	3	0	6	15
8.º - ASS Assomada	9	3	0	6	15
9.º - EA Beira Douro	8	2	2	4	14
10.º - SIR 1.º Maio	9	0	0	9	9

PRÓXIMA JORNADA

AA DIDÁXIS-Feirense
Almeida Garrett B-ASS Assomada
ND Santa Joana-ARC Alpendorada
Alavarium-Maiastars
SIR 1.º Maio-EA Beira Douro

BASQUETEBOL

CN1 ZONA NORTE

6.ª JORNADA

FAMALICENSE 56-77 CD Póvoa sub-23
BC Barcelos 65-58 Guifões
FC Gaia 77-80 GDAS
Académico FC 66-55 CB Viana

CLASSIFICAÇÃO	J	V	D	PT
1.º - BC Barcelos	6	6	0	12
2.º - CD Póvoa sub-23	6	5	1	11
3.º - Académico FC	6	4	2	10
4.º - GDAS	6	3	3	9
5.º - Guifões	6	3	3	9
6.º - FC Gaia	6	3	3	9
7.º - CB Viana	6	0	6	6
8.º - FAMALICENSE	6	0	6	6

PRÓXIMA JORNADA

CD Póvoa sub-23-BC Barcelos
Guifões-FC Gaia
GDAS-Académico FC
CB Viana-FAMALICENSE

VOLEIBOL

LIGA UNA SEGUROS

5.ª JORNADA

CA Madalena 3-1 Ala Nun'Álvares
GC SANTO TIRSO 0-3 SC Espinho
Clube K 0-3 AA São Mamede
Benfica 3-0 AA Espinho
Vitória SC 1-3 Leixões
Sporting 3-0 Castelo Maia

CLASSIFICAÇÃO	J	V	D	PT
1.º - AA São Mamede	5	5	0	9
2.º - Sporting CP	5	4	1	7
3.º - SL Benfica	5	4	1	7
4.º - Leixões SC	5	4	1	6
5.º - SC Espinho	5	3	2	5
6.º - AA Espinho	5	3	2	5
7.º - Castelo Maia	5	2	3	5
8.º - Ala Nun'Álvares	5	2	3	3
9.º - CA Madalena	5	1	4	3
10.º - GC SANTO TIRSO	5	1	4	3
11.º - Vitória SC	5	1	4	1
12.º - Clube K	5	0	5	0

PRÓXIMA JORNADA

Ala Nun'Álvares-Clube K
Leixões-Benfica
Castelo Maia-SC Espinho
AA Espinho-GC SANTO TIRSO
AA São Mamede-Sporting
Vitória SC-CA Madalena



DESPORTO

Ana Azevedo vence Prémio Excelência na Gala do Desporto de Famalicão

Ana Azevedo, atleta com mais internacionalizações na seleção nacional feminina de futsal, recebeu o Prémio Excelência da 10.^a Gala do Desporto de Famalicão, que decorreu a 9 de novembro.

Com 125 internacionalizações, a jogadora tem um longo percurso na modalidade e vários títulos nacionais.

Na cerimónia, Ana Azevedo agradeceu ao FC Vermoim, clube onde esteve mais de 15 épocas, à seleção nacional para onde vai “sempre como se fosse a primeira vez” e à família, principalmente à mãe e irmã, que a “ensinaram” pelos “exemplos”.

“Eu cresci a saber que podíamos conciliar ambição e respeito. Percebi ao longo dos anos que, para conseguir os meus sonhos, teria de me sacrificar e lutar ao máximo, mas acima de tudo, para enfrentar os obstáculos na nossa vida, temos de ter muita força e um amor

único. Por isso, eu amo-vos muito”, referiu.

Em Oeiras, no estágio da seleção nacional, que vai disputar o 1.º Campeonato do Mundo de futsal feminino, a atleta veio a Famalicão receber o prémio e transmitir o desejo de que, “a 7 de dezembro, esta terra possa dizer que tem uma campeã do Mundo”.

O galardão de Associação Desportiva do Ano foi atribuído ao Futebol Clube Famalicão, enquanto Patrícia Carneiro venceu o prémio de Árbitro do Ano.

Hugo Azevedo, treinador da seleção nacional de Sub-17 de Hóquei em Patins foi escolhido como Treinador do Ano.

A Atleta Revelação Feminina do Ano foi a futebolista Rita Cunha, enquanto o Atleta Revelação Masculino foi Tiago Pereira, do atletismo.

O galardão de Dirigente do Ano foi entregue a Mário Oliveira, do



ANA AZEVEDO TEM LONGA CARREIRA

Clube de Xadrez da Associação Académica da Didáxis.

O Evento Desportivo do Ano, mais votado pelos internautas, foram os 15.ºs Jogos do Eixo Atlântico.

Treinador da Trofa nomeado para prémio de melhor treinador do mundo

O trofense Miguel Cardoso está entre os 20 treinadores indicados pela Federação Internacional de História e Estatísticas do Futebol (IFFHS) para o prémio de melhor treinador mundial de 2025. A nomeação coloca o técnico português, atualmente ao serviço do Mamelodi Sundowns, ao lado de alguns dos nomes mais reconhecidos do futebol internacional.

A presença de Miguel Cardoso nesta lista surge após uma época em que conduziu o Mamelodi Sundowns ao 15.º título de campeão da África do Sul e levou a equipa à final da Liga dos Campeões africanos, onde acabou por ser derrotado pelo Pyramids. Aos 53 anos, esta é a primeira vez que o treinador português surge como finalista no galardão atribuído anualmente pela IFFHS.

“Estou encantado por ter sido nomeado para o prémio de Treinador do Ano de 2025 pela IFFHS. Reconhecimento por um ano fantástico no FC Mamelodi Sundowns, onde acumula-



CARDOSO CONTENTE COM NOMEAÇÃO

mos vitórias, excelentes performances, troféus, recordes e prestígio. Será sempre um testemunho do trabalho dos meus jogadores, treinadores e da estrutura a que pertencem! Um beijo espe-

cial para a minha família! Obrigado a todos! Vamos por mais!”, referiu o técnico, numa publicação nas redes sociais.

A lista divulgada inclui ainda nomes como Abel Ferreira, técnico do Palmeiras, Luis Enrique, vencedor da Liga dos Campeões com o Paris Saint-Germain, Antonio Conte, que conquistou a Serie A ao serviço do Nápoles, Enzo Maresca, que guiou o Chelsea ao título mundial de clubes, Diego Simeone, do Atlético de Madrid, Mikel Arteta, ao serviço do Arsenal, e Xabi Alonso, como técnico do Bayer Leverkusen e Real Madrid.

A escolha dos finalistas resulta da avaliação de um júri composto por jornalistas e especialistas de 120 países, que consideram o desempenho dos treinadores ao longo do ano civil.

O vencedor será anunciado a 10 de dezembro. No ano passado, o prémio foi atribuído ao italiano Carlo Ancelotti, então treinador do Real Madrid e atualmente selecionador do Brasil.



Famalicão Dança fez vibrar os famalicenses

O Pavilhão Municipal de Vila Nova de Famalicão recebeu, a 8 de novembro, a 11.^a edição do Famalicão Dança, evento dedicado à competição de dança desportiva nacional e internacional, organizado pela Academia Gindança com o apoio da Câmara Municipal.

O ponto alto foi o Campeonato do Mundo de Sub-21 nas 10 Danças, competição oficial atribuída pela Federação Mundial de Dança Desportiva, que reuniu 30 campeões nacionais de 17 diferentes países. Kristupas Mlinskas & Liepa Rudnickaite, da Lituânia, foram os grandes vencedores da noite, após várias

rondas que fizeram vibrar o público presente.

O Famalicão Dança voltou também a dar palco à sexta e última prova do Circuito Nacional de Dança Desportiva, em latinas e standard, atribuída pela Federação Portuguesa de Dança Desportiva (FPDD), que contou com a participação de cerca de 150 pares de 30 escolas nacionais.

A 11.^a edição do Famalicão Dança destacou-se também pela referência ao bicentenário do nascimento do escritor Camilo Castelo Branco, procurando unir a dança à literatura e ao património cultural do concelho.

Tiago Silva confirma título de Campeão Norte de Ralis em Fafe

Tiago Silva garantiu o título de Campeão Norte de Ralis na passagem pelo Historic Rally de Fafe, prova em que terminou no 3.º lugar, resultado que lhe permitiu confirmar a conquista depois de uma época marcada pela regularidade. Ao volante da viatura da Tiajo Motorsport e acompanhado por Pedro Alves, o piloto somou quatro vitórias consecutivas ao longo do campeonato, desempenho que o colocou de forma destacada na luta pelo título regional.

A temporada foi marcada por uma evolução consistente e por um ritmo competitivo que se manteve ao longo das várias provas, fatores que contribuíram para colocar a dupla entre os nomes em evidência na competição. No final da prova de Fafe, Tiago

Silva assumiu o orgulho pelo resultado alcançado, sublinhando o contributo de todos os que o acompanham. “Esta conquista é fruto de muito trabalho, dedicação e do apoio de toda a equipa e parceiros. Estamos muito orgulhosos do que alcançámos, mas o trabalho ainda não está completo. Em Murça vamos lutar para que o nosso navegador, Pedro Alves, também alcance o título de Campeão Norte!”, afirmou.

Com o título de piloto já assegurado, as atenções voltam-se agora para a última prova do calendário. A equipa prepara a participação em Murça com o objetivo de encerrar a época com mais um resultado de relevo e, ao mesmo tempo, permitir que Pedro Alves possa também confirmar o título na navegação.



Luís Filipe Moreira

Desculpas, não. Os trofenses querem resultados

A política local não pode continuar a viver de justificações, desculpas ou arranjos de bastidores. O que os trofenses exigem é: resultados concretos, visíveis, que melhorem a sua vida todos os dias!

NEGOCIAR, SIM! Sim, negociar é essencial! O diálogo aproxima visões distintas e transforma divergências em compromissos que beneficiam todos. Mas o diálogo só tem valor quando conduz a resultados. Não pode ser confundido com adiamento, nem usado como desculpa ou escudo para a falta de decisão ou inação. A Trofa precisa de líderes, humildes, capazes de ouvir e construir consensos, mas também de assumir responsabilidades - agir. Porque negociar é importante, mas governar é indispensável. Se o diálogo não se traduz em progresso, quem perde são os cidadãos, sem desculpas!

3 ÁREAS PARA AGIR!

1. Inclusão social, envelhecimento & diversidade: Sim, o envelhecimento populacional é um dos desafios da Trofa. A cada ano, cresce o número de séniores que precisam de respostas sociais eficazes: serviços de proximidade, cuidados de saúde acessíveis, programas de apoio às famílias e iniciativas que combatam a solidão. É preciso agir com políticas robustas que garantam dignidade e qualidade de vida a quem construiu a Trofa! Sim, a inclusão social não se esgota aqui, a Trofa é também uma terra de diversidade, onde os imigrantes desempenham um papel cada vez mais relevante na economia local, nas escolas e na vida cultural. Integrar estas comunidades não é apenas uma questão de solidariedade: é uma condição para o desenvolvimento sustentável. A integração plena exige políticas de acolhimento, acesso à Educação, oportunidades de emprego e respeito pela identidade cultural de cada pessoa.

2. Juventude & futuro: Sim, os jovens são o futuro da comunidade, mas enfrentam falta de oportunidades de emprego, precariedade laboral e ausência de políticas que incentivem a fixação de talento. Veem-se obrigados a procurar fora da Trofa aquilo que não encontram cá: formação avançada, inovação, cultura e espaços de participação. Investir nos jovens é estratégico. É garantir programas de qualificação, acesso à Ciência e Tecnologia, apoio ao empreendedorismo e espaços culturais. É dar-lhes condições para construir aqui o seu futuro, em vez de os empurrar para os concelhos vizinhos ou emigração!

3. Sustentabilidade ambiental & transição energética: Sim, a Trofa precisa de políticas ambientais estratégicas e intermunicipais: gestão eficiente de resíduos, proteção dos recursos hídricos - o rio Ave! Há que apostar em energias renováveis e planeamento urbano sustentável, chega de bombas de gasolina! A sustentabilidade é base da competitividade e qualidade de vida no século XXI.

OS TROFENSES QUEREM! Os trofenses querem transparência, querem compromissos que se traduzam em melhorias reais. Querem ver políticas aplicadas nas ruas, nas escolas, nos serviços públicos. Querem uma governação que exista para servir o povo e não para alimentar equilíbrios partidários.

CORAGEM! Cabe aos políticos escolher se querem ser construtores de futuro ou meros negociadores de ocasião. Cabe aos cidadãos exigir que essa escolha seja feita com responsabilidade e compromisso com o bem comum. A Trofa não precisa de desculpas: precisa de governação transparente e transformadora!

Os trofenses querem governação firme e transparência sem desculpas, querem políticas que melhorem a sua vida todos os dias.

Sim, os TROFENSES exigem FUTURO, exigem RESULTADOS, não cálculos de bastidores!



Diamantino Costa

diamantino.costa@hotmail.com

Entre a Liberdade e a Lealdade: o dilema dos eleitos partidários

Há um fenómeno recorrente na vida política portuguesa que merece reflexão séria: o dos eleitos que, depois de alcançarem o cargo através de listas partidárias, se comportam como se o mandato fosse apenas seu, desligado de qualquer obrigação moral ou política perante o partido que os apoiou e, mais importante ainda, perante os eleitores que confiaram nesse vínculo.

A lei é clara: o mandato é pessoal e não pertence ao partido. Mas a política não se esgota na letra da lei. A legitimidade democrática é também ética e política. Quando um cidadão se candidata por um partido, apresenta-se ao eleitorado como representante de um conjunto de ideias, valores e compromissos. O eleitor vota nesse pacote, nessa confiança partilhada. Romper com ela após as eleições é, por isso, uma forma de deslealdade - não apenas para com o partido, mas para com os próprios eleitores.

Tem sido visível este dilema, nomeadamente em casos recentes envolvendo autarcas eleitos por coligações em que a Iniciativa Liberal participou. Situações em que, depois de eleita, uma vereadora decide manter-se no executivo municipal mesmo quando a coligação se desvirtua, envolvendo forças políticas com as quais a IL rejeita qualquer entendimento. É um caso que expõe uma tensão antiga: a fronteira entre a liberdade individual do eleito e a responsabilidade institucional perante o partido.

Um liberal sabe que a liberdade é um valor inegociável. Mas sabe também que a liberdade sem responsabilidade é mero oportunismo. A liberdade política é o direito de decidir, não o direito de trair compromissos livremente assumidos. Quem aceita integrar uma lista partidária fá-lo voluntariamente, sabendo que está a representar um projeto coletivo. Não é forçado; é uma escolha consciente. E toda a escolha livre implica consequências.

A lealdade não é submissão. É carácter. É o reconhecimento de que nenhum de nós chega sozinho a um cargo público. Há uma estrutura, há uma equipa, há militantes, há votos que só existem porque havia um partido que deu credibilidade, bandeira e coerência a uma candidatura. Desvincular-se dessa identidade logo após a eleição é o mesmo que usar o nome do partido como trampolim e, depois, puxar a escada.

Dizem alguns: "Eu faria o mesmo." Mas dizer isso é confessar que se encara o poder como um bem próprio, e não como um mandato de confiança. É assumir que vale mais o lugar do que o compromisso. Ora, a política liberal - aquela que se constrói sobre a ética da responsabilidade - não pode tolerar essa lógica. O verdadeiro

liberal não é o que usa a liberdade para servir-se; é o que usa a liberdade para servir melhor.

Quem quer agir sem vinculações partidárias deve lutar por eleições unipessoais. Deve defender que o voto recaia sobre pessoas, e não sobre listas. Essa é uma posição legítima. Mas enquanto o sistema for baseado em listas partidárias, é incoerente aproveitar a estrutura, o símbolo e o trabalho de um partido para ser eleito e, depois, agir como se o mandato não tivesse qualquer ligação a essa mesma estrutura. O mandato é pessoal, sim, mas a confiança que o sustenta é coletiva.

É certo que sair de um executivo municipal pode, num primeiro olhar, parecer um gesto que reduz o partido à insignificância. Contudo, na verdade, pode significar o contrário: a afirmação clara de que há princípios que valem mais do que o poder. A presença no poder é útil se for instrumento para aplicar ideias; é nociva se for preço de uma cedência. Quando o partido permanece num executivo que se afasta dos valores que o definem, deixa de ter influência verdadeira e passa a ser refém de conveniências alheias.

Abdicar de lugares pode ser um sacrifício tático, mas é uma vitória moral - e é essa coerência que distingue quem faz política por convicção de quem a faz por carreira.

Apenas em situações muito específicas se justifica que um eleito se afaste da orientação partidária: quando o partido trai de forma evidente os seus próprios princípios fundadores ou quando age contra os valores com que se apresentou aos eleitores. Fora desses casos-limite, a coerência exige lealdade, e a lealdade exige respeito pelas diretrizes legítimas do partido que conferiu legitimidade ao eleito.

O caso recente na Iniciativa Liberal expõe, de forma clara, a maturidade política que o partido está a conquistar. A Comissão Executiva fez bem em defender a coerência e em traçar linhas vermelhas. É fácil ceder à tentação do poder e justificar tudo em nome da "governação". É mais difícil, mas moralmente mais digno, recusar atalhos e preservar a integridade do projeto.

A credibilidade de um partido mede-se pela sua coerência. E a confiança dos cidadãos constrói-se quando os eleitos mostram que a palavra dada antes das eleições vale tanto como o cargo conquistado depois delas. A política precisa menos de quem "faria o mesmo" e mais de quem faz o que é certo, mesmo que custe caro.

Porque no fim, o verdadeiro teste da liberdade não é o que fazemos quando podemos tudo - é o que escolhemos não fazer, por respeito a quem confiou em nós.

MEMORIAL II

por José Manuel Cunha

Decreto n.º 11:887 de 6 de Julho de 1926

Posse judicial dos bens - S. Romão do Coronado - 1.ª parte

A corporação encarregue do culto Católico da freguesia de São Romão de Cornado, na pessoa do seu presidente Padre Augusto Moreira Lagoa, enviou um requerimento protocolar, em papel selado, pedindo ao Ministro da Justiça e dos Cultos, em conformidade com do Decreto nº 11:887 de 6 de Julho de 1926 Art. nº 10 e 11º, a 15 de Junho de 1929, para ordenar a entrega dos bens da igreja, descrevendo-os minuciosamente, em conformidade com o arrolamento feito em 1911, aludindo o passal, residência paroquial e seus anexos, quinteiro e quintal, não referenciando os títulos da dívida pública.

Importa enfatizar este requerimento e transcrever algumas alíneas:

“1º *Egreja paroquial com as dependências anexas sacristia, torre, baptistério, adro, sinos tres.*

2º *Residência paroquial e seus anexos quinteiro e quintal.*

3º *Duas capelas, a de Sam Bartolomeu no souto da Portela e a de S.ta Eulália no souto de seu nome.”*

A estas três alíneas segue o restante rol do arrolamento de 16 de Setembro de 1911.

De referir que a residência paroquial, anexos e quintal, com uma área de 978m2 foi cedida à junta de freguesia para aí se instalar, assim como a regedoria e um subposto da Guarda Nacional Republicana – Decreto 10.372 Diário do Governo 274 1º Série de 9-12-1924 – pela quantia de seis mil escudos, como se verá mais à frente.

Neste requerimento está um croqui com as medições da área do quintal e residência.

A 7 de Outubro de 1929 é solicitado pelo Presidente da Comissão Jurisdicional dos Bens Culturais ao Presidente da Comissão Administrativa dos Bens Culturais do concelho de Santo Tirso informação sobre os bens móveis e imóveis:

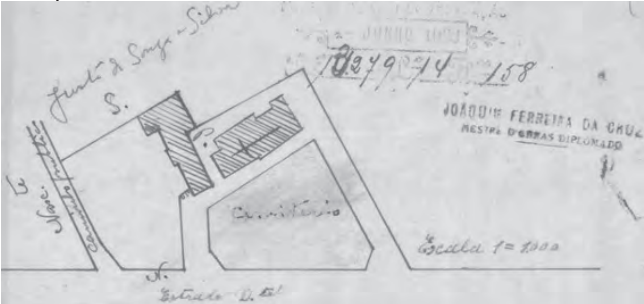
Acres dos bens de natureza civil usufruídos pelo pároco da freguesia de Coronado (S. Romão), a esse concelho, antes de Julho de 1911, pelo a V. Ex.ª se digno enviar descrição minuciosa, atendo de a sua situação e confrontações pelos quatro lados; distância a que se acham uns dos outros, lugar dessa situação, estado de conservação dos urbanos e áreas dos rústicos, sua aplicação actual e anterior a Julho de 1911, se dos prédios rústicos algum pode ser considerado como quintal da habitação do pároco e porque, se estão arrendados, a quem, por quanto, quando começou o arrendamento e quando termina, se as rendas estão pagas em dia e quem as tem cobrança.

Um outro ofício, com a mesma data, é enviada ao Administrador do concelho de Santo Tirso:

Em resposta o administrador concelho de Santo Tirso informa, através do ofício datado de 24 de Outubro

de 1929, que os bens estão afectos ao culto, que a capela de S. Bartolomeu vai sofrer as primeiras reparações e a residência é habitada pelo pároco, tendo uma sala destinada para as sessões da junta de freguesia.

A 2 de Junho de 1931 o Presidente da Comissão Administrativa dos Bens Culturais do concelho de Santo Tirso em resposta envia um croqui da área da residência paroquial e passal e informa que a residência é utilizada pelo pároco com uma sala para sessões da junta e o quintal tem cerca de 800m2.



Perante estes testemunhos é elaborado um parecer do Ministério da Justiça, Comissão Jurisdicional dos Bens Culturais, baseado numa informação do mesmo departamento datada de 3 de Agosto de 1929:

A corporação encarregada do culto católico na freguesia de S. Romão de Coronado, concelho de Santo Tirso, veio requerer, oportuna e legitimamente, a entrega, em uso e administração, da igreja paroquial com as suas dependências, móveis, paramentos e alfares, das capelas de S. Bartolomeu e de Santa Eulália com os seus recheios, e da residência paroquial com um quintal anexo.

Os bens foram arrolados.

Quanto à residência e quintal, foram cedidos definitivamente pelo Decreto n.º 10.372, de 9 de Dezembro de 1924 à Junta de freguesia pela quantia de 6.000\$00, para ali se estabelecer a sua sede e arquivo, um sub-posto da Guarda Republicana e para alargamento do cemitério.

Pelas informações constantes dos autos, verifica-se que a Junta de freguesia está ali instalada, cedendo uma parte da residência para habitação do pároco.

Nestas condições, é parecer da Comissão Jurisdicional que só são de entregar os bens culturais pedidos, com as formalidades legais e em uso.

Lisboa, 18 de Fevereiro de 1932

Perante este parecer e por despacho ministerial do Ministro da Justiça e dos Cultos datado de 20 de Fevereiro de 1932 é decretada a entrega dos bens:

Os bens a entregar são os seguintes:

Residência paroquial e as capelas públicas com as suas dependências e o objecto do culto.

É comunicado, nessa mesma data por ofício, ao Administrador do concelho de Santo Tirso e informam que se terá de elaborar um auto de entrega.

O auto de entrega ocorre a 29 de Fevereiro de 1932, na sacristia da igreja de São Romão do Coronado, onde

estavam presentes:

O administrador do concelho Dr. Adriano Fernandes de Azevedo;

Dr. Luiz Simões Trepa e Manuel Maria Teixeira da Comissão Administrativa dos Bens Culturais;

Joaquim Marques da Silva presidente da junta;

Da comissão encarregue do Culto Católico:

Padre Augusto Moreira Lagôa, pároco e presidente;

Serafim Gonçalves dos Santos, secretário;

José Moreira Lagôa, Tesoureiro;

Luciano Francisco de Sousa, Luciano Moreira Lagôa e Luciano Moreira de Souza Marques, membros da comissão;

Neste auto é entregue à comissão encarregue do Culto Católico a igreja, capelas e os paramentos, alfares e móveis, respeitando o despacho ministerial, ficando por esclarecer o passal, residência paroquial e anexos, já cedidos à junta de freguesia.

O padre Augusto Moreira Lagôa nunca se conformou com a situação da residência e com a publicação do Decreto-Lei 33100 de 28 de Setembro de 1943 encontrou uma oportunidade para questionar o Ministro da Justiça.

A 4 de Fevereiro de 1944 escreveu ao Ministro da Justiça a solicitar esclarecimento da legalidade da residência paroquial, porque das diferentes diligências encetadas não obteve cabal esclarecimento para esclarecer o seu prelado.

O cônego Manuel Pereira Lopes, Vigário Geral da Diocese do Porto, envia, a 14 de Março de 1944, ao Ministro das Finanças o seguinte requerimento:

“Senhor Ministro das Finanças

Excelência

Manuel Pereira Lopes, Vigário Geral da Diocese do Porto, vem requerer que, ao abrigo do Decreto-Lei 33.100, de 28 de Setembro de 1943, seja entregue ao Benefício Paroquial da freguesia de SÃO ROMÃO DE CORONADO, concelho de Santo Tirso, distrito do Porto, o edifício da residência paroquial com o seu quinteiro e quintal.

Este edifício foi adquirido pelos fiéis católicos para residência do seu Pároco e como tal se tem conservado.

Por Decreto de 9 de Dezembro de 1924, foi cedido à Junta de Freguesia, para instalação da sua sede e arquivo da Secretaria da regedoria e de um sub-posto da guarda nacional republicana e alargamento do cemitério público, ficando a cessão sem efeito se os bens tivessem aplicação diversa da indicada ou não comessem as obras no prazo de seis meses.

As obras para alargamento do cemitério começaram, na verdade, dentro do prazo estabelecido, mas não foi instalado no edifício cedido o arquivo da regedoria nem o posto da guarda.

Á face do exposto, requer-se que V. Ex.ª se digno mandar entregar ao Benefício Paroquial da freguesia de SÃO ROMÃO DE CORONADO, concelho de Santo Tirso, os referidos bens.

Pede Deferimento

Porto, 14 de Março de 1944.

Manuel Pereira Lopes

Ex-Combatentes da Trofa promovem convívio anual

A Associação dos Combatentes da Trofa vai realizar o seu habitual convívio anual no dia 29 de novembro, na sede do Rancho das Lavradeiras da Trofa. A iniciativa pretende reunir antigos combatentes e amigos num momento de partilha e reencontro, tal como tem acontecido em anos anteriores.

As inscrições devem ser efetuadas presencialmente na loja da associação, localizada no Centro Comercial da Vinha (loja n.º 12), às quintas-feiras, entre as 14h30 e as 17h00. A participação tem um custo de 30 euros e as inscrições decorrem até ao dia 22 de novembro.

A organização faz ainda um apelo à participação da comunidade, reforçando que este encontro é uma oportunidade para manter os laços e preservar a memória e o espírito de camaradagem entre os combatentes.

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

PROVÉRBIO (africano)

Para quem não sabe, um jardim é uma floresta.



PARCERIA COM MARIA HELENA | HORÓSCOPO DIÁRIO | 761 101 808

CARNEIRO

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura. **Amor:** Desabafe com as pessoas que realmente são suas amigas e não com aquelas que apenas são suas conhecidas. Descubra a estrada que deve percorrer na vida, só você pode saber qual é. **Saúde:** Tenha mais cuidados na sua alimentação. **Dinheiro:** Na sua vida financeira está a reencontrar o equilíbrio necessário. **Números da Sorte:** 5, 25, 36, 44, 47, 49 **Pensamento positivo:** O Amor alegra o meu coração.

TOURO

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade. **Amor:** Não deixe que os assuntos domésticos interfiram na sua vida amorosa. **Saúde:** Cuide da sua saúde mental. **Dinheiro:** Conseguirá vencer os contratempos. **Números da Sorte:** 1, 3, 24, 29, 33, 36 **Pensamento positivo:** Acredito que tenho força para vencer todos os desafios.

GÊMEOS

Carta Dominante: Rei de Copas, que significa Poder de Concretização. **Amor:** Não confunda os seus sentimentos e pense muito bem antes de assumir uma relação. **Saúde:** Possibilidade de ter dores de rins. **Dinheiro:** Período propício para investir em novos projetos. **Números da Sorte:** 4, 6, 7, 18, 19, 33 **Pensamento positivo:** procuro ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam.

CARANGUEJO

Carta Dominante: Rainha

de Ouros, que significa Ambição. **Amor:** Não se dedique somente à carreira, a sua família precisa de si. Cuide dela com carinho. **Saúde:** Descanse as horas necessárias para manter a boa forma física e psíquica. **Dinheiro:** O seu trabalho decorre dentro da normalidade. **Números da Sorte:** 7, 11, 18, 25, 47, 48 **Pensamento positivo:** Eu sei que todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar.

LEÃO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa. **Amor:** A sua relação afetiva anda um pouco desequilibrada, seja mais atencioso com a pessoa que ama. **Saúde:** Procure dormir pelo menos oito horas por dia. **Dinheiro:** O seu rendimento poderá crescer. **Números da Sorte:** 3, 7, 11, 18, 22, 25 **Pensamento positivo:** Tenho o poder de corrigir os meus erros.

VIRGEM

Carta Dominante: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro. **Amor:** Um dos seus amigos chegados poderá desiludi-lo, o que o deixará muito magoado. Mantenha-se atento. **Saúde:** Faça exames de rotina. **Dinheiro:** Estabeleça bem as suas prioridades, minimize as perdas. **Números da Sorte:** 1, 8, 17, 21, 39, 48 **Pensamento positivo:** Eu venço as dificuldades com determinação e coragem, eu sei que sou capaz!

BALANÇA

Carta Dominante: Cavaleiros de Ouros, que significa Pessoa Útil. **Amor:** Deixe



PREVISÕES PARA A PRIMEIRA QUINZENA DE DEZEMBRO

que o amor comande o seu coração, aproveite este período de romantismo. **Saúde:** Faça pilates e yoga. **Dinheiro:** Seja prudente nas suas despesas, controle os seus impulsos. **Números da Sorte:** 7, 22, 29, 33, 45, 48 **Pensamento positivo:** Agradeço a Deus a graça da vida que se renova a cada dia.

ESCORPIÃO

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade. **Amor:** Tire maior proveito de todos os momentos que tem para estar com a pessoa que ama. **Saúde:** Sistema emocional instável. **Dinheiro:** Não é um momento propício para fazer investimentos. **Números da Sorte:** 6, 14, 36, 41, 45, 48 **Pensamento positivo:** eu sei que o momento mais importante da minha vida é o “agora”.

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa Novos Planos. **Amor:** Lute por

aquilo que quer e não se arrependerá. Esteja aberto aos desafios que a vida lhe apresenta, aceite-os e enfrente-os com coragem. **Saúde:** Cuidado com o seu sistema urinário, risco de infeção. **Dinheiro:** Explore outros recursos e ideias mais ambiciosas. **Números da Sorte:** 1, 8, 42, 46, 47, 49 **Pensamento positivo:** sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos.

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia. **Amor:** Não deixe que a razão fale mais alto do que o coração e siga o que ele lhe diz. **Saúde:** Vigie o aparelho reprodutor, vá ao médico. **Dinheiro:** A sua prudência irá beneficiar o seu orçamento. **Números da Sorte:** 7, 13, 17, 29, 34, 36 **Pensamento positivo:** Procuro criar harmonia na minha vida todos os dias.

AQUÁRIO

Carta Dominante: 3 de Es-

padas, que significa Amizade, Equilíbrio. **Amor:** O seu poder de atração pode deixar muitos corações a suspirar. A vida é uma surpresa, divirta-se! **Saúde:** Preserve o seu equilíbrio mental. **Dinheiro:** Cuidado com o excesso de confiança, seja mais prudente. **Números da Sorte:** 8, 17, 22, 24, 39, 42 **Pensamento positivo:** Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer!

PEIXES

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez. **Amor:** A sua relação afetiva poderá enfrentar um período menos positivo. **Saúde:** Cuidado ao conduzir, maior risco de acidentes. **Dinheiro:** Saiba agir de forma rápida e adapte-se às situações com sabedoria. **Números da Sorte:** 1, 18, 22, 40, 44, 49 **Pensamento positivo:** Não desanimo perante as dificuldades nem desisto dos meus sonhos!

DESPORTO

Associação Setas do Porto destaca-se nas Finais Nacionais com equipas de Famalicão, Santo Tirso e Trofa

A presença da Associação Setas do Porto nas Finais Nacionais de Setas Tradicionais, realizadas no Centro Cultural e Desportivo das Paivas, em Setúbal, resultou numa prestação de destaque para várias equipas do Norte, com especial evidência para atletas e coletivos de Vila Nova de Famalicão, Santo Tirso e Trofa. A competição decorreu entre 30 de outubro e 2 de novembro e reuniu representantes de várias regiões do país.

A Associação Setas do Porto, sediada em Santo Tirso e com equipas ativas em diferentes localidades do distrito, entre as quais Santo Tirso, Landim e Riba d’Ave (Vila Nova de Famalicão), e Alvarelhos (Trofa), afirmou-se ao longo dos quatro dias de prova com resultados expressivos em diferentes categorias. No arranque da competição, Samuel Alves garantiu o terceiro lugar na classificação de mais pontuados masculinos. No mesmo dia, as duplas Edgar Rebelo e Fili-

pe Castro e Tarcísio Ferreira e Orlando Almeida alcançaram igualmente o terceiro lugar na prova de pares masculinos.

Na jornada seguinte, dedicada aos pares mistos e provas individuais, as formações compostas por Marlene Barcelos e Manuel Ferreira, e por Sónia Ribeiro e Orlando Almeida, conquistaram o terceiro posto nos pares mistos. No individual masculino, Samuel Alves sagrou-se vice-campeão, enquanto no quadro feminino Luísa Silva ficou em terceiro lugar e Marlene Barcelos terminou como vice-campeã.

A competição por equipas trouxe um novo momento de destaque, com o Grupo Cultural e Recreativo de Alvarelhos, representante da Trofa, a assegurar o terceiro lugar na 1.ª Divisão (Categoria Pro). Já a formação Bitocles, também pertencente à Associação Setas do Porto, foi vice-campeã da 2.ª Divisão. No encerramento, a associação terminou no sexto lugar da Taça Interassociações.

De acordo com a direção da ASP, estes resultados espelham o trabalho realizado ao longo da época, assim como o crescimento sustentado da modalidade na região. “O nosso objetivo é continuar a criar novas oportunidades para que novos jogadores possam experimentar a modalidade e levar este magnífico desporto junto da comunidade, promovendo o espírito de união, o desenvolvimento da estratégia e o aprimoramento do cálculo mental, despertando assim o interesse e a paixão dos mais jovens”, refere a associação.

Com atividade regular na Póvoa de Varzim, Maia, Ermesinde, Lousada, Santo Tirso, Landim, Riba d’Ave, Alvarelhos (Trofa), Broalhos, Águas Santas e Sangemil, a Associação Setas do Porto realça a importância da participação nestas finais nacionais como forma de valorizar o trabalho dos clubes locais e projetar a modalidade no panorama desportivo regional.

Necrologia

S.Martinho de Bougado - Trofa



Jorge Manuel Pereira Reis
Faleceu dia 17 de novembro com 72 anos.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S.Martinho de Bougado - Trofa



José Dias da Silva
Faleceu dia 15 de novembro com 87 anos.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S.Martinho de Bougado - Trofa



Maria Emília Dias de Sousa. Faleceu dia 7 de novembro com 95 anos. Viúva de José Luís Ferreira da Silva (José Luís do Gás).

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S. Martinho de Bougado - Trofa



António da Costa Rodrigues
Faleceu dia 17 de novembro com 77 anos.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S.Martinho de Bougado - Trofa



Maria Inês Rodrigues Ferreira “Inês “Bispa”
Faleceu dia 15 de novembro com 87 anos.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Muro - Trofa



Maria Augusta Pereira de Brito
Faleceu dia 17 de novembro com 62 anos. Viúva de Mário Fernando Oliveira Paiva

FUNERÁRIAS ROCHA, LDA

S.Martinho de Bougado - Trofa



Ilídio Matos Guerreiro
Faleceu dia 16 de novembro com 85 anos. Fundador da Ourivesaria Guerreiro.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S.Martinho de Bougado - Trofa



Maria Augusta Couto da Silva
Faleceu dia 7 de novembro com 70 anos.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Alvarelhos - Trofa



Francisco Manuel Cardoso Moreira e Sá . Faleceu dia 5 de novembro com 72 anos. Casado com Maria Beatriz Moreira da Rocha e Sá

FUNERÁRIAS ROCHA, LDA

Plano Funeral em Vida

Prepare hoje. Tranquilize o futuro

O que é?

É um serviço contratado antecipadamente que garante a realização do seu funeral ou de um familiar, conforme os desejos previamente definidos.

Porque optar por este plano?

Porque planear o inevitável é um ato de responsabilidade.

Ao contratar este plano, assegura que:

- O funeral será realizado de acordo com a sua vontade;
- Evita decisões difíceis para a família num momento de dor;
- Controla os custos inesperados e decisões precipitadas.

O que devo fazer antes de aderir?

- Converse com os seus familiares;
- Esclareça dúvidas com os nossos profissionais;
- Recolha de informação para tomar uma decisão tranquila e consciente.

Qual o custo?

O valor varia conforme as opções escolhidas. Temos soluções ajustadas a diferentes preferências e orçamentos.

Como pode ser pago?

Pode optar por:

- Pagamento a pronto;
- Pagamento em prestações mensais sem juros.



Telef: 229 8270 31 | www.rochafunerarias.com
Manuel Rocha - 939 827 031 Vítor Rocha - 939 556 059
agencia@rochafunerarias.com | agencia@rochafunerarias.pt

Pub

 **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

Correio do leitor

O 25 de Novembro de 1975 reforçou a Democracia

Este ano celebra-se os 50 anos do 25 de Novembro de 1975. Em 28 de agosto passado, o Conselho de Ministros aprovou uma resolução que determina a comemoração do 50º aniversário do 25 de Novembro de 1975, sendo criada uma comissão para a justa homenagem. O ano de 1975 fica na história como o de maior perturbação política no país, após o 25 de Abril de 1974. A nossa Democracia e a Liberdade vacilavam com o país à beira da “banca rota”. Era necessário mudar o rumo para não voltarmos a outra ditadura, esta de esquerda comunista, pior que a ditadura que tínhamos vivido durante 48 anos de repressão, miséria, analfabetismo e a guerra colonial que causou cerca de 11 mil jovens soldados mortos.

A evolução que se seguiu à Revolução dos Cravos não foi nada pacífica. Viveu-se com muita instabilidade, perseguição, medo, homicídios, bombas, sabotagens, assaltos a bancos, ocupação de terras, de casas e de empresas, colocando em causa postos de trabalho e encerramento de fábricas. Grandes grupos económicos foram abalados e extintos nessa época. Houve também saneamentos em empresas, greves selvagens, nacionalizações e reforma agrária no Alentejo. Enfim, um país destroçado com grande perturbação política e social, liderada pela ala esquerdista. A nossa jovem Democracia caminhava convulsa desde o 25 de Abril/74. Era necessário mudar o rumo de uma vez por todas! Perante a situação, surge o grande militar General Ramalho Eanes, que também participou no 25 de Abril/74. Um homem pouco conhecido, vestido de camuflado e de óculos escuros, que ostentava uma imagem de oficial duro e enigmático que conquistou a confiança dos portugueses pela sua honestidade e honradez. Ele foi o coordenador operacional do grupo dos nove e, assim, comandou uma grande coluna militar sobre Lisboa, tendo o apoio de várias unidades, impedindo a tentativa de golpe de estado em Portugal.

No Rossio houve grande aglomeração de militares e muitos civis. Ramalho Eanes foi um grande vitorioso! Comandou um segundo 25 de Abril/74, devolvendo a plena Democracia para todos nós. Foram declarados oito dias de “estado de sítio”, com muitas operações de stop. Nessa altura foi extinto o COPCON de Otel. Esta foi a derrota dos sublevados e a vitória dos moderados que ansiavam um futuro promissor para o país. Assim se foi consolidando a Democracia apesar de muitos contratemplos, que ainda hoje estão presentes no nosso dia a dia pela má governação. Estamos sufocados pelo mau serviço dos políticos em defesa dos interesses do povo.

O General Ramalho Eanes, nasceu em Alcains, distrito de Castelo Branco, a 25 de janeiro de 1935. Nunca imaginou o papel de relevo que viria a ter e acabou por brindar-nos com a sua notável postura, em 25 de Novembro de 1975. Esteve em todas as províncias ultramarinas portuguesas. Foi várias vezes condecorado. Nos bastidores da cena política foi mencionado como um dos possíveis candidatos a presidente da República e até apoiado por Francisco Sá Carneiro, quando ganhou as eleições de 27 de junho de 1976 e depois em 1981. Foi um dos melhores Presidentes de Portugal. Foi o Homem que não quis ser Marechal, um ato de humildade. Faz parte do Conselho de Estado. No próximo dia 25 vai decorrer a comemoração dos 50 anos deste grande dia para Portugal, onde vai certamente discursar com os seus 90 anos de idade. Está sempre presente em cerimónias oficiais, onde é muito acarinhado pelos Portugueses e é um símbolo incomparável das Forças Armadas. Ramalho Eanes foi uma das figuras determinantes para a consolidação da Democracia no país. Foi militar, estadista, político é uma figura central na história contemporânea de Portugal. Os críticos que menosprezam esta data histórica, são saudosistas de um passado inútil.

Por mim passou toda a evolução que se seguiu á Revolução dos Cravos, porque fui militar em Lisboa entre 1974 e 1976. Em Lisboa votei pela primeira vez no Palácio das Galveias.

FIRMINO SANTOS

Sudoku

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

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

Sopa de Letras

E	X	I	Z	I	H	S	B	S	X	I	C
J	A	I	R	Á	G	L	U	B	B	L	Á
S	S	I	H	G	G	Z	A	G	B	L	U
E	O	R	L	R	B	I	G	K	R	Z	C
R	T	L	I	Ó	U	O	D	E	S	S	A
T	I	I	E	Q	T	N	A	R	O	X	S
S	E	S	R	N	I	A	I	C	I	X	O
E	R	U	T	E	A	I	N	H	B	G	R
I	T	O	P	A	E	D	Â	A	Ú	E	O
N	S	R	M	G	M	H	R	V	N	Ó	F
D	E	E	V	É	Z	B	C	A	A	R	S
Z	G	J	G	E	N	Z	U	S	D	G	Ó
G	C	R	I	M	E	I	A	L	S	I	B
J	X	R	Ú	S	S	I	A	N	R	A	V

PALAVRAS - MAR NEGRO

ANATÓLIA
GEÓRGIA
BÓSFORO
ISTAMBUL
BULGÁRIA
CÁUCASO
CRIMEIA
KERCH
ODESSA
POTI

DANÚBIO
ROMÉ니아
DARDANELOS
RÚSSIA
DNIEPRE
TURQUIA
DNIESTRE
UCRÂNIA
ESTREITOS
VARNA

Fonte: <https://www.palavrascruzadas.pt/>

Soluções da edição anterior

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

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

Ficha Técnica

Proprietário e Editor: We do com unipessoal, Lda | Gerência: Magda Araújo | Sede: Rua de Freitas 387 r/c esq. Santo Tirso | Redação: Rua Aldeias de Cima, 280 Trofa| NIF. 506529002 Detentor 100 % capital: Magda Araújo| ERC: 126524 | ISSN 2183-4601 | Depósito Legal: 469158/20 |Diretor: Hermano Martins | Subdiretora: Cátia Veloso | site: www.jornaldoave.pt | e-mail: geral@jornaldoave.pt; | Redação: Cátia Veloso e Hermano Martins | Colaboração: António Costa, José Manuel Cunha, José Pedro Reis, José Calheiros, Diamantino Costa, Amadeu Dias, Sandra Maia, Luís Filipe Moreira, João Mendes, Hugo Sousa, Sara Sousa **Fotografia:** A. Costa, Miguel Trofa Pereira, Manuel Veloso | Composição: Magda Araújo | Impressão: Gráfica do Diário do Minho, Rua de S. Brás, n.º1 Gualtar Braga | Assinatura Anual: Continente 23 €; Europa:42 €; Extra europa: 47€; PDF 16 € (IVA Incluído) | Avulso: 1 € Tiragem 3500 exemplares| IBAN: PT50 0007 0605 0039952000684 | Telefone: 252 414 714 | Publicidade 969848258 | Redação 925 496 905 | Nota de redação: Os artigos publicados nesta edição são da inteira responsabilidade dos seus subscritores. É totalmente proibida a cópia e reprodução de fotografias, textos e demais conteúdos, sem autorização escrita. Estatuto editorial em <http://jornaldoave.pt/index.php/estatuto-editorial>



PATROCINADO

Seguro Multirriscos Habitação: uma proteção cada vez mais necessária

Proteja a sua casa e não esqueça todo o recheio

A casa é, para a maioria das famílias portuguesas, muito mais do que quatro paredes e um teto. É um espaço de segurança, onde se constroem memórias, se recebem amigos e se guarda aquilo que tem verdadeiro valor — não apenas material, mas sobretudo emocional. Por isso mesmo, proteger este património é uma responsabilidade cada vez mais importante.

Nos últimos anos, fenómenos naturais extremos, alterações climáticas, assaltos e acidentes domésticos têm demonstrado como um imprevisto pode surgir de forma inesperada e causar prejuízos significativos. Incêndios, inundações, tempestades, deslizamentos de terra ou até pequenas avarias no interior da habitação podem transformar-se em problemas sérios, com custos elevados de reparação ou substituição.

É aqui que entra o Seguro Multirriscos Habitação. Este tipo de seguro tem vindo a ganhar cada vez mais relevância no mercado português, não só porque em muitos casos é obrigatório (nomeadamente quando existe crédito à habitação), mas sobretudo porque representa uma rede de segurança essencial para quem quer garantir estabilidade e tranquilidade.

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, um seguro multirriscos não se limita a proteger a estrutura física da casa — paredes, telhado ou chão. As coberturas vão muito além disso: incluem também o recheio da habitação, ou seja, os bens móveis que se encontram no seu interior, como mobiliário, eletrodomésticos, equipamentos eletrónicos, roupa ou objetos pessoais. Assim, em caso de sinistro, é possível ser indemnizado não apenas pelos danos estruturais, mas também pelas perdas materiais no interior da habitação.

Outra vantagem importante é a amplitude de riscos cobertos. Dependendo da apólice escolhida, o seguro pode abranger incêndios, explosões, inundações, tempestades, danos por queda de árvores, roubo ou vandalismo, rupturas de canalização, curto-circuitos elétricos, entre muitos outros. Existem ainda coberturas complementares que podem ser acrescentadas, permitindo ajustar o nível de proteção à realidade de cada família.

Muitas seguradoras oferecem também serviços de assistência ao lar, que podem ser muito úteis no dia a dia: por exemplo, o envio de um canalizador ou electricista em caso de emergência, reparações rápidas ou até alojamento temporário caso a casa fique inabitável por motivo de sinistro. Estes serviços, muitas vezes incluídos sem custos adicionais, fazem toda a diferença quando surge um problema inesperado.

Com a crescente frequência de fenómenos meteorológicos intensos e a valorização do património imobiliário, este tipo de seguro deixou de ser visto como um “luxo” para passar a ser uma necessidade real. Além disso, os prémios praticados são muitas vezes bastante acessíveis, especialmente quando comparados com o custo potencial de recuperar de um sinistro sem qualquer apoio financeiro.

Se já tem um seguro multirriscos, é aconselhável fazer uma revisão periódica da apólice, para garantir que as coberturas continuam adequadas ao valor atual da habitação e ao recheio existente. As necessidades mudam com o tempo — obras de remodelação, aquisição de novos equipamentos ou mudanças familiares podem justificar um reforço da proteção.

Caso ainda não tenha contratado um seguro, vale a pena informar-se junto de uma seguradora ou mediador de confiança. O processo é simples e pode ser totalmente adaptado ao seu orçamento e às características do imóvel.

No final, trata-se de uma decisão que garante serenidade e estabilidade: saber que, aconteça o que acontecer, a sua casa e tudo o que conquistou estarão devidamente protegidos.



PROTEJA A SUA CASA DE QUALQUER IMPREVISTO

Proteger a sua casa é proteger a sua história, os seus bens e a tranquilidade da sua família. Não deixe para amanhã aquilo que pode garantir hoje: invista num Seguro Multirriscos Habitação e viva com a confiança de que está preparado para qualquer eventualidade.

Proteja o seu património com o aconselhamento da DS SEGUROS TROFA. Consulte-nos, temos as melhores soluções para si!

Seguro Multirriscos Habitação - a proteção fundamental para o seu património.

Proteja o seu património com o aconselhamento da DS SEGUROS TROFA. Consulte-nos, temos as melhores soluções para si!

Rua Joaquim Costa Pereira Serra · nº 219 Edifício Habitat XXI · Loja 2 · 4785-327 Trofa

TF. 252 494 418
TM. 913 707 635

trofa@dsseguros.pt



TROFA

A DS SEGUROS é uma marca da empresa Decisões e Soluções - Intermediários de Crédito Lda, que é mediador inscrito desde 2009. A empresa está inscrita junto da ASF com a categoria de Agente de Seguros, sob o nº 409311648/3, com autorização para Ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt. O mediador de seguros não assume a cobertura de riscos, não tem poderes para celebrar contratos em nome das seguradoras e não está autorizado a receber prémios para serem entregues às seguradoras. Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida.

TEMPO

Quinta, 20	Sexta, 21	Sáb., 22	Dom., 23	Seg., 24	Terça, 25	Quarta, 26	Quinta, 27
5° 14°	3° 13°	3° 12°	9° 16°	11° 17°	8° 16°	7° 16°	7° 16°
N	NE	S	O	O	N	NO	N
0%	0%	86%	98%	100%	41%	43%	41%

fonte: IPMA

CARTOON

http://josesarmento.blogspot.pt-http://sarmento-news.blogspot.pt-http://revistaopimpolho.blogspot.pt
O PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1798
 Portugal está ... o problema é que ... também pode aparecer
 no Mundial 2026... a Irlanda está no playoff... por lá!!!...

