

PUB

clínica médis
FISIOTERAPIA para todos

☎ **229 619 617**
(chamada rede fixa nacional)

📍 Rua Dom Pedro V, 477, Trofa

Protocolo **SNS**
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

Quinzenário | 18 junho 2026 | N.º 328 | Ano 12
Diretor: Hermanno Martins | 1€

Jornal do Ave

PUB

JORGE OCULISTA

A CUIDAR DA SUA VISÃO DESDE 1964

PUB

VILLEN
REAL ESTATE
TROFA



Contacte-nos e encontre o seu novo lar...



WWW.VILLENREALESTATE.COM AMI 19598

Pub

Restaurante Churrasqueira de Finzes

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

TROFA RUA ANTÓNIO ADÃO, 58



PROJETO ENSINA PORTUGUÊS A CRIANÇAS ESTRANGEIRAS

19 ATUALIDADE

SANTO TIRSO E FAMALICÃO CRIAM FANZONES PARA VER MUNDIAL

15 ATUALIDADE

MARCHA DA CARREIRA VENCE ANTONINAS DE FAMALICÃO

22 ATUALIDADE

SANTO TIRSO APOIA PARÓQUIAS DO CONCELHO COM 50 MIL EUROS

6-7 ENTREVISTA

INVESTIGADORA DEFENDE FORMAÇÃO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA NAS ESCOLAS



PUB

KANIMAMBO

CAFÉ • BAR • RESTAURANTE

ATUALIDADE

Rotary Trofa encerra mandato com reforço da intervenção comunitária

O Rotary Club da Trofa termina o ano rotário 2025/2026 com um balanço marcado pelo crescimento da sua intervenção social, pelo reforço das parcerias locais e por resultados que o presidente, Luís Filipe Moreira, considera “profundamente positivos e inspiradores”.

Em entrevista de balanço do mandato, Luís Filipe Moreira destaca um ano orientado pelo lema “Servir com Propósito, Inspirar com Ação”, durante o qual o clube procurou afirmar-se como uma instituição cada vez mais próxima da comunidade e capaz de mobilizar pessoas e entidades em torno de causas comuns.

“Este mandato reforçou a minha convicção de que servir é a forma mais elevada de liderar”, afirma.

Ao longo dos últimos 12 meses, o Rotary Club da Trofa realizou 45 reuniões semanais, que se traduziram em mais de 150 horas de presença e atividade no terreno.

O momento mais emblemático do ano foi a coordenação do Peditório Nacional da Liga Portuguesa Contra o Cancro no concelho da Trofa, que alcançou o valor recorde de 120 mil euros.

“Este resultado demonstra que a comunidade responde quando é convocada e que a solidariedade continua profundamente enraizada na identidade trofense”, sublinha Luís Filipe Moreira.

Além da campanha solidária, o Rotary desenvolveu diversos projetos de impacto social, educativo, cultural e ambiental. Entre eles destaca-se a Universidade Sénior do Rotary Club da Trofa, que reuniu 112 alunos, dez professores voluntários e uma oferta de 12 disciplinas.

Segundo o presidente, a Universidade Sénior consolidou-se como um dos maiores projetos sociais do concelho. “Para muitos alunos, é o momento mais feliz da semana; para outros, é um lugar de reencontro com a vida, com a cultura e com a alegria”, refere.

Na área social, o clube apoiou 133 pessoas em situação de vulnerabilidade através da parceria com as Conferências Vicentinas, assegurando a aquisição de medicamentos e apoio regular. Já a colaboração com a Escolinha de Rugby da Trofa permitiu apoiar 179 crianças e jovens através de seguros desportivos, fisioterapia e participação em competições internacionais.

Outra das apostas passou pela promoção da cultura e da educação. O 6.º Ciclo de Palestras do Rotary Club da Trofa trouxe ao Fórum Trofa XXI dois nomes de referência nacional, Luís Portela e Eduardo Sá, reunindo mais de 500 participantes.



LUÍS FILEPE MOREIRA ENCERRA MANDATO

Paralelamente, a parceria com a Trofa-Proarte permitiu apoiar a Orquestra Orff e o Laboratório de Pianos, beneficiando dezenas de alunos e promovendo a inclusão através da arte.

O clube esteve ainda envolvido em iniciativas ambientais, como a plantação de espécies autóctones no Monte de Paradela, e participou numa operação humanitária de apoio às populações afetadas pela tempestade Kristin, enviando cerca de quatro mil euros em bens alimentares e materiais de construção para Leiria e Marinha Grande.

Luís Filipe Moreira destaca igualmente o reforço das parcerias com associações, instituições sociais, escolas, empresas, autarquias e organismos locais, considerando que esse trabalho em rede foi determinante para os resultados alcançados.

“As parcerias multiplicam o impacto e a comunidade responde quando é chamada. O Rotary Club da Trofa possui uma força transformadora extraordinária quando atua em rede, com autenticidade e sentido de missão”, afirma.

Comparando este mandato com o que exerceu em 2019/2020, o dirigente considera que o primeiro foi marcado pela necessidade de reorganização interna em contexto de pandemia, enquanto o atual ficou associado a uma lógica de crescimento e afirmação pública.

“Quero que este ano seja lembrado como o ano em que o Rotary mostrou que servir é mais do que ajudar: é inspirar, unir e transformar”.



Filipe Moreira

VOZES DA PSICOLOGIA

A saúde mental começa na noite anterior

Vivemos numa sociedade que aprendeu a admirar a velocidade e a disponibilidade permanente. Dormir pouco é, muitas vezes, encarado como um sinal de dedicação ou capacidade de resistência. Há quem se orgulhe de viver com cinco horas de sono por noite, como se o descanso fosse um luxo reservado para quando houver tempo. A ciência tem vindo a demonstrar precisamente o contrário, quando sacrificamos o sono, estamos a sacrificar a nossa saúde mental.

Nunca tivemos tanto conhecimento sobre os benefícios do sono e, ao mesmo tempo, tantas dificuldades em protegê-lo. Vivemos ligados a ecrãs até ao momento de adormecer, respondemos a mensagens fora do horário de trabalho e transportamos para a cama as preocupações do dia seguinte. E numa cultura que valoriza a produtividade constante, descansar parece um ato de resistência.

Durante o sono, consolidamos memórias, processamos aprendizagens, regulamos emoções e restauramos funções cognitivas essenciais para o dia seguinte. Enquanto dormimos, o cérebro continua a trabalhar intensamente, organiza informação, elimina resíduos metabólicos e prepara-nos para responder aos desafios do quotidiano. Durante o dia, o corpo produz diferentes substâncias que ajudam a sincronizar períodos de vigília e descanso. A melatonina aumenta quando a luminosidade diminui, preparando o organismo para dormir. Já o cortisol, frequentemente associado ao stress, segue um padrão natural que favorece o despertar e a ativação matinal. Quando estes ritmos são perturbados, por horários irregulares, por excesso de exposição à luz artificial (ecrãs) ou rotinas desorganizadas, o impacto faz-se sentir no corpo e na mente. A relação entre sono e a saúde mental é bidirecional, isto é, dormir mal aumenta o risco de desenvolver sintomas de ansiedade, depressão, irritabilidade e exaustão emocional. Por outro lado, muitas perturbações psicológicas têm precisamente as alterações do sono como um dos seus primeiros sinais de alerta.

Os efeitos da privação de sono vão muito além do cansaço. A nível cognitivo, afetam a atenção, a concentração, a memória e a capacidade de tomar decisões. Quantas vezes já nos sentimos mais dis-

traídos, esquecidos ou impulsivos depois de uma noite mal dormida? A nível emocional, a tolerância à frustração diminui e as emoções tornam-se mais difíceis de gerir. Pequenos contratempos podem parecer problemas catastróficos e situações banais geram reações desproporcionadas. O cérebro cansado tende a interpretar o mundo como um lugar mais ameaçador do que realmente é.

Também as relações interpessoais podem ser afetadas. Pessoas privadas de sono apresentam maior irritabilidade, menor empatia e mais dificuldades na comunicação. Não raras vezes, aquilo que parece ser um problema de personalidade ou de relacionamento pode estar, em parte, relacionado com o descanso insuficiente. Apesar de sabermos isto, os sinais de alerta continuam frequentemente a ser ignorados. Demorar regularmente mais de meia hora a adormecer, acordar várias vezes durante a noite, sentir sonolência excessiva durante o dia, depender de quantidades crescentes de cafeína ou acordar sem a sensação de descanso são sinais que merecem atenção. Quando persistem ao longo do tempo, não devem ser encarados como algo normal.

Existem estratégias simples que podem melhorar significativamente a qualidade do sono. Manter horários regulares, reduzir a exposição a ecrãs 1 hora antes de dormir, evitar refeições pesadas à noite, praticar exercício físico de forma consistente e procurar exposição à luz natural durante o dia são medidas apoiadas pela evidência científica. Também é importante desmistificar algumas crenças comuns: o álcool pode induzir sonolência, mas prejudica a qualidade do sono e passar mais tempo na cama nem sempre significa dormir melhor.

Quando as dificuldades persistem durante semanas ou meses, ou quando comecem a interferir com o funcionamento diário, é importante procurar ajuda especializada. Em muitos casos, a intervenção psicológica permite identificar fatores que mantêm o problema e desenvolver estratégias eficazes para restaurar padrões de sono saudáveis.

Num mundo que nos pede para estar sempre ligados, talvez o verdadeiro desafio seja aprender a desligar.

Da Escola do Castro para o País

Projeto Aroí ensina Português a crianças estrangeiras com robôs e jogos

Criado por um professor da Escola Básica do Castro, em Alvarelos, o projeto Aroí nasceu de uma frustração e tornou-se referência nacional na integração linguística de alunos estrangeiros. CA-

TIA V. HERMANO M.

Shiraz tem cerca de oito meses de Português nas costas. Nasceu no Sudão, passou pelo Egito e chegou a Portugal com a família, ao abrigo do Estatuto de Refugiado, sem que nenhum deles dominasse uma única palavra da língua. Na manhã em que o Jornal do Ave foi conhecer o projeto na Escola Básica do Castro, em Alvarelos, foi com um pequeno robô de programação que ela aprendeu as noções de espaço: esquerda, direita, em frente, atrás. Leu o percurso traçado numa roda de sorteio, programou o robô e seguiu-o com os olhos até à meta, sob o olhar atento do professor António Monteiro. Antes do robô, houve um jogo online e um vídeo na língua materna da aluna, seguido da mesma história contada em português, e uma ficha com imagens para fixar o vocabulário.

É esta sequência, pensada passo a passo, do som à escrita, que sustenta o projeto Aroí, criado por António Monteiro e que, em pouco mais de dois anos, saiu de uma sala de aula na Trofa para chegar a agrupamentos escolares de todo o País.

A história começa em novembro de 2023, quando a escola recebeu uma aluna oriunda do Nepal que não compreendia “absolutamente nada da Língua Portuguesa”. Sem legislação que enquadrasse o chamado nível zero de Português Língua Não Materna e sem recursos adaptados disponíveis, António Monteiro decidiu agir por conta própria: gravou um vídeo em três línguas - português, inglês e nepalês -, recorrendo à inteligência artificial, e mostrou-o ao encarregado de educação para perceber que tipo de apoio a família preferia.

Foi esse o ponto de partida para os primeiros materiais, pu-

blicados inicialmente na plataforma Teams do Agrupamento de Escolas do Coronado e Castro. Com alunos de 23 nacionalidades distintas, António Monteiro foi mais longe e criou um site próprio e somou a tradução dos conteúdos para francês, inglês, ucraniano, mandarim, urdu e árabe.

“Foi um projeto que surgiu por uma necessidade e também uma frustração, que era ver um aluno sentado numa sala de aula sem compreender absolutamente nada daquilo que lhe era dito”, resumiu o docente.

De um projeto a cinco, e da Trofa para o Algarve

O que começou como um conjunto de materiais para uma única aluna é hoje uma família de cinco projetos gratuitos e de acesso livre: o Aroí Kids, destinado ao primeiro ciclo; o Aroí para o nível zero de português; o Aroí Family, pensado para as famílias que chegam a Portugal sem conhecer a língua; e, mais recentemente, o Aroí Currículo, que cobre do 2.º ciclo ao Ensino Secundário e Profissional, organizado de acordo com as disciplinas frequentadas pelos alunos. Desde março, uma newsletter mensal mantém os docentes a par dos novos recursos.

O interesse de outras escolas levou o Centro de Formação Maia-Trofa a apostar em ações de formação para capacitar professores a usar e a produzir conteúdos para a plataforma. O que nasceu como oficinas locais ultrapassou rapidamente as fronteiras dos dois concelhos: há hoje docentes de Guimarães, Famalicão e outros pontos do País a contribuir, e António Monteiro garante que, “desde o Minho até ao Algarve”, existem agrupamentos a utilizar os recursos do Aroí. Cerca de 40 professores já colaboraram na criação de materiais, número que cresceu sobretudo depois de, durante os dois primeiros anos, o projeto ter sido sustentado em trabalho individual do seu criador.

Apesar da expansão, o profes-



O QUE NASCEU COMO OFICINAS LOCAIS ULTRAPASSOU RAPIDAMENTE AS FRONTEIRAS DOS DOIS CONCELHOS

sor não tem confirmação de que o Ministério da Educação tenha conhecimento direto do Aroí, embora saiba que alguns institutos já o divulgam.

Os quase 48 recursos já disponíveis seguem uma lógica que António Monteiro defende como mais próxima da forma natural como se adquire uma língua. “Aprende-se ouvindo, repetindo, juntando as palavras, fazendo frases”, explica, comparando o processo à aprendizagem de uma criança pequena. Por isso, cada conteúdo nasce num guião bilingue, que serve de língua-ponte; segue-se um vídeo com avatar gerado por inteligência artificial, primeiro com legendas na língua materna e depois apenas em português; só então entram os áudios, os flashcards de imagens para testar a memorização e, por fim, as fichas de trabalho escritas.

A gamificação e a robótica educativa entraram neste percurso para tornar o processo mais lúdico. Recorrendo a um robô de programação já existente na escola, os alunos leem instruções, programam o trajeto e corrigem os próprios erros quando o robô não segue o caminho pretendido, exercitando, ao mesmo tempo, vocabulário espacial e raciocínio lógico. “Quase que nem se apercebem que estão a aprender a Língua Portuguesa”, refere o professor.

A plataforma, que pode ser visitada em <https://sites.google.com/view/projetoaroi>, inclui ainda uma componente cultural, com a história de Portugal recriada com avatares de inteligência artificial, geografia, tradições, gastronomia e música com letras para acompanhar, pensada para que alunos e famílias conheçam também o país que os recebe.

“Eles chegam a bater à porta da sala para ter aula”

Entre os desafios mais recentes do professor está precisamente a chegada da família de Shimaz, oriunda do Sudão, sem qualquer conhecimento prévio de português e sem escolarização anterior, uma realidade que, sublinha António Monteiro, afeta de forma particular as meninas nestes contextos de origem. Os resultados, garante, têm compensado o esforço: “Conseguir tantos resultados tão rapidamente, com uma dificuldade muito acrescida faz com que realmente o projeto seja válido”.

O professor recorda gestos simples que raramente associa à rotina escolar, como alunos que vão bater à porta da sala a pedir para ter aula, ou que agradecem no final da sessão. Sinais compreendidos como a perceção de um ambiente onde os estudantes

se sentem seguros e acolhidos.

Questionado sobre o que falha a nível nacional para que tenha sido um professor, isoladamente, a colmatar esta lacuna, António Monteiro é direto: o nível zero de Português Língua Não Materna só passou a constar da legislação há cerca de dois anos, e os recursos das editoras, ainda que tenham evoluído, continuam insuficientes para alunos que não percebem “nem sequer um olá”. Por isso, defende que estes alunos deveriam ter mais horas dedicadas à língua portuguesa, por considerá-la a base de toda a integração e progressão escolar.

“Quer ser médica”

Depois de outros projetos europeus ao longo da carreira, incluindo um que recebeu um prémio nacional em 2010, António Monteiro não hesita em apontar o Aroí como aquele que mais o realiza pessoalmente, descrevendo dois anos sem férias e fins de semana dedicados ao seu desenvolvimento. Guarda na memória que resume o que está em jogo: Apesar das dificuldades com que chegou a Portugal, Shimaz diz repetidamente que quer ser médica. “Acho que temos de fazer tudo o que for possível para que ela consiga cumprir o seu sonho”, frisou.

ESPECIAL MIGRAÇÕES

A migração atravessa histórias, geografias e gerações. É feita de partidas, regressos, recomeços e, sobretudo, de vidas que se reinventam longe do lugar onde tudo começou. Entre a necessidade e a oportunidade, entre a saudade e a adaptação, milhares de pessoas construíram o seu percurso fora de fronteiras, levando consigo memórias, hábitos e formas de estar que se cruzam com novas realidades. É esse lado humano da migração que ganha agora destaque através de uma parceria entre o Festival Palheta Bendita e o Jornal do Ave. No âmbito da programação do festival, nasceu uma exposição dedicada aos rostos da migração, dando visibilidade a testemunhos reais de quem partiu e de quem chegou. Nesta edição, e à semelhança da anterior, o Jornal do Ave publica duas histórias, aproximando o leitor de percursos de vida marcados por decisões difíceis, desafios de integração e identidades construídas entre países.

Benedicta chegou, estranhou e aprendeu a amar Portugal



Foto: Yasmine Moradalizadeh

Benedicta Sanchez nasceu no cruzamento de várias geografias e memórias políticas. Filha de pais espanhóis que deixaram o país para fugir ao franquismo, cresceu em França, num ambiente moldado pelo exílio e pela reconstrução de uma vida longe da terra de origem. Mais tarde, acabaria por vir para Portugal, país que lhe traria tanto um novo começo como um conjunto de desafios inesperados.

A mudança para território português aconteceu em meados da década de 80, consequência do casamento com um português e a chegada com filhos ainda pequenos. A decisão não foi apenas geográfica, mas também afetiva e prática, marcada pela tentativa de construir uma vida em comum num país que, à época, lhe era culturalmente distante.

A primeira paragem foi a freguesia da Reguenga, reflexo de uma franja da sociedade ligada ao setor primário e ainda muito fechada, que contrastava com a realidade urbana e mais cosmopolita que trazia de França. “Vês uma mulher, estilo Brigitte Bardot? Está tudo dito”, conta, entre risos. Na diferença de hábitos, de papéis sociais e de quotidianos lidou com olhares indiscretos e julgamentos pela surdina, seja pela forma de vestir, por fumar, por ter design de unhas, ou, até, por conduzir. “Era inédito ver uma mulher ao volante”, conta.

A barreira da língua também foi

um obstáculo assinalável e a adaptação não foi imediata: “Foi um pouco duro, sim”, admite.

Por outro lado, o papel da mulher portuguesa naquele tempo também a incomodou. “Elas trabalhavam mais que os homens. Eles chegavam a casa e elas ainda tinham de lhes preparar a cerveja, com um rancho de filhos atrás para cuidar”, recorda.

Entre a necessidade de comunicar e a urgência de criar laços, foi encontrando estratégias de sobrevivência social. “A gente vai começando a aprender, a fazer amizades também, que para mim é muito importante”, refere, apontando a sociabilidade como um fator decisivo para não se fechar “numa bolha”.

Essa “bolha” surge várias vezes como imagem central da experiência migratória. Mais do que um conceito, é uma sensação: o risco de isolamento num contexto cultural desconhecido.

Com o tempo, a leitura dessa diferença evoluiu. O que começou como estranheza transformou-se em adaptação, e a adaptação em pertença. “Agora adoro estar aqui, o clima é maravilhoso, a comida também não é nada má”, admite, revelando uma relação que se consolidou ao longo dos anos, principalmente depois de se reformar, optando por se instalar definitivamente por terras lusas.

Essa pertença constrói-se também na vida quotidiana: os filhos, os amigos, os espaços frequentados, os hábitos adquiridos. “Saio muito, tenho muitas amigas”, diz. A ligação ao país não se fez apenas pela família, mas também pela cultura e pelo modo de viver.

No fim, a sua história é menos sobre a migração em si e mais sobre o que ela transforma: linguagem, relações, pertença e identidade. Entre França e Portugal, a vida de Benedicta Sánchez espelha o percurso de tantas outras pessoas que atravessam fronteiras não apenas físicas, mas também culturais e emocionais, construindo, passo a passo, um lugar próprio num mundo em constante deslocação.

A experiência na Alemanha transformou a vida de Manuel

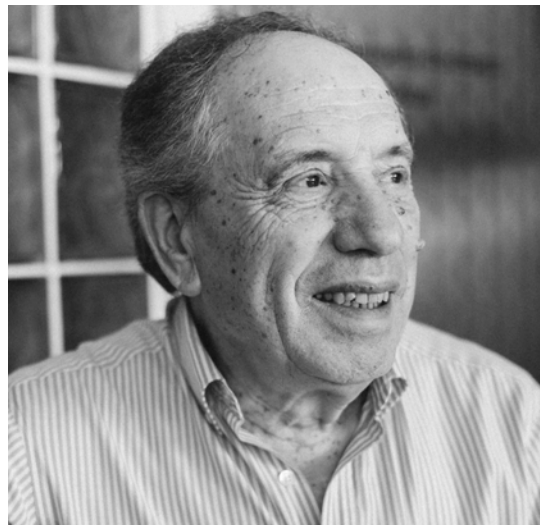


Foto: Yasmine Moradalizadeh

Aos 24 anos, Manuel Mota tomou uma decisão que mudaria para sempre o rumo da sua vida. Deixou para trás a família, os amigos e a realidade que conhecia em Portugal para partir rumo à Alemanha, num tempo em que milhares de portugueses procuravam no estrangeiro oportunidades que o país ainda não conseguia oferecer. Mais de cinco décadas depois, o empresário, fundador da Interconfor, instalada em Fontiscos, Santo Tirso, continua a olhar para essa experiência como uma das etapas mais transformadoras da sua vida.

O plano inicial parecia simples. Trabalhava na indústria têxtil e um dos chefes que estivera na Alemanha a frequentar um curso técnico ligado à área da fição foi inspiração para abraçar um novo desafio profissional. Acabou por conseguir instalar-se profissionalmente numa empresa que nada tinha a ver com a área têxtil, mas onde se sentiu realizado profissionalmente.

Os primeiros meses em terras alemãs alteraram completamente os objetivos. Apressou-se a aprender a língua e foi-se integrando na sociedade, que elogia pelos valores da disciplina e do reconhecimento pelo mérito. O que inicialmente parecia uma experiência temporária acabou por se transformar num projeto de vida.

A integração não aconteceu por acaso. Manuel percebeu rapidamente que dominar a língua era fundamental para conquistar o seu espaço. Frequentava aulas de alemão e levava os livros para a fábrica, onde os colegas alemães o ajudavam a aprender. A dedicação foi recompensada. “Já estava à frente de uma secção, acima de alguns alemães. Nem sequer falava bem alemão, mas acharam que eu era empenhado”, recorda, emocionado.

Foi uma das primeiras lições que trouxe da Alemanha: o mérito sobrepuja-se aos títulos.

A adaptação, porém, não foi feita sozinho.

Pouco tempo depois, casou por procuração com Conceição, que permaneceu em Portugal até estarem reunidas as condições legais para se juntar ao marido.

Se Manuel encontrou na aprendizagem da língua uma porta de entrada para a integração, para a esposa o processo revelou-se mais desafiante. Longe da família e sem a rede de apoio habitual, o nascimento das filhas trouxe novos desafios. “Eram os vizinhos que ajudavam”, conta Conceição.

A comunidade portuguesa e os vizinhos alemães criaram uma rede de solidariedade que marcou profundamente o casal.

Ao longo dos anos, a família construiu raízes em Gross-Umstadt, cidade onde viveu. As filhas cresceram entre duas culturas, frequentando simultaneamente a escola alemã e aulas complementares de português organizadas para os filhos dos emigrantes.

Foi um equilíbrio permanente entre integração e preservação da identidade. “Em casa falávamos português, mas a escrita foi essencial aprendê-la nessas aulas”, recorda uma das filhas.

Durante 17 anos, a Alemanha foi casa. Tempo suficiente para criar amizades duradouras, consolidar uma carreira e construir uma vida estável. “Eu ainda hoje estava lá”, admite Manuel Mota.

O regresso a Portugal só aconteceu quando surgiu uma oportunidade inesperada. A empresa alemã onde trabalhava propôs-lhe representar os seus produtos em território português e a esta proposta juntava-se o desejo da esposa de regressar ao país de origem.

Manuel Mota trouxe consigo conhecimento, contactos e uma visão empresarial moldada pela experiência alemã. A partir daí nasceu um projeto que evoluiu para aquilo que é hoje a Interconfor. Na altura, o setor do mobiliário em Portugal encontrava-se ainda distante dos padrões que conhecia na Alemanha.

“Havia uma enorme diferença e faltavam muitos produtos aqui”, lembra.

A oportunidade estava identificada. O empresário começou por representar marcas estrangeiras, importando materiais e soluções que ainda não existiam no mercado nacional. Aos poucos, o negócio cresceu e diversificou-se.

Na sua empresa, continua a aplicar muitos dos princípios que observou durante os anos vividos naquele país. A separação rigorosa dos resíduos, a organização dos espaços e a valorização da responsabilidade individual são exemplos disso.

Apesar de ter regressado há várias décadas, a ligação à Alemanha nunca desapareceu. Mantém relações comerciais, amizades pessoais e um profundo sentimento de gratidão por um país que o acolheu numa fase decisiva da sua vida.

Esquadra da PSP renovada em Famalicão após investimento de 2 milhões de euros

As obras de requalificação e modernização da esquadra da Polícia de Segurança Pública de Vila Nova de Famalicão foram inauguradas a 2 de junho, numa cerimónia que reuniu representantes do Governo, da PSP, da autarquia e da Igreja.

A intervenção, que representou um investimento próximo dos dois milhões de euros, permitiu a reabilitação integral do edifício, preparando-o para receber o futuro sistema de videovigilância urbana e criando condições para a instalação de uma Divisão da PSP no concelho.

Presente na inauguração, o diretor nacional da PSP, Luís Carrilho, destacou a transformação das instalações. “Conheço esta esquadra há 30 anos e as obras realizadas significam uma mudança extraordinária”, afirmou, acrescentando que a intervenção proporciona “melhores con-

dições de trabalho aos nossos polícias” e que isso permitirá oferecer “melhores condições de segurança e de liberdade à população”.

A obra resultou de um contrato de cooperação entre a Câmara Municipal, o Ministério da Administração Interna e a PSP. O presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, apontou este modelo como exemplo de colaboração institucional, defendendo que a nova infraestrutura cria as condições necessárias para a instalação de uma Divisão da PSP com reforço de efetivos e meios. Segundo o autarca, essa necessidade decorre do crescimento populacional e económico do concelho, sublinhando que “Famalicão é uma das grandes locomotivas do país e a segurança tem de acompanhar o desenvolvimento”.

O secretário de Estado da Ad-



OBRAS DE REQUALIFICAÇÃO E MODERNIZAÇÃO FORAM INAUGURADAS A 2 JUNHO

ministração Interna, Telmo Correia, considerou a intervenção um exemplo das condições que devem ser proporcionadas às forças de segurança. “Exigimos rigor no serviço às forças de segurança, mas se queremos excelência também devemos dar melhores condições aos polícias para que sirvam melhor a população. Esta esquadra é um modelo que podemos replicar”, afirmou.

Durante a cerimónia, Mário Passos voltou também a defender a entrada em funcionamento do sistema de videovigilância urbana. O município pretende aumentar das atuais 12 para 54 as câmaras instaladas na área urbana, considerando que a medida representará “um passo importante para reforçar ainda mais a segurança urbana”. O autarca pediu ainda celeridade no pro-

cesso de autorização, atualmente em fase de preparação para submissão ao Ministério da Administração Interna e à Comissão Nacional de Proteção de Dados.

Outro dos temas abordados foi a construção de um novo quartel da Guarda Nacional Republicana em Famalicão. Segundo o presidente da Câmara, o município já dispõe de terreno identificado e está a discutir o programa funcional com a GNR. Telmo Correia garantiu que tanto este processo como o da videovigilância estão a ser acompanhados pelo Governo e que, naquilo que depender do executivo, “devem avançar em 2027”.

A inauguração serviu ainda para destacar os indicadores de segurança do concelho. Com base nos dados do Relatório Anual de Segurança Interna, Luís Carrilho afirmou que

Vila Nova de Famalicão apresenta “de forma consistente, índices de criminalidade por habitante inferiores à média nacional e inferiores aos registados no Distrito de Braga”, concluindo que se trata de “um concelho seguro, com indicadores de criminalidade controlados e favoráveis quando comparados com realidades semelhantes a nível nacional”.

Apesar destes resultados, o diretor nacional da PSP salientou que a missão da força policial passa por “continuar a trabalhar todos os dias para prevenir, proteger e responder de forma eficaz às legítimas preocupações da população”. Já Mário Passos defendeu que o reforço de efetivos, meios técnicos e infraestruturas permitirá consolidar ainda mais os atuais indicadores de segurança do concelho.



INTERVENÇÃO PERMITIU A REABILITAÇÃO INTEGRAL DO EDIFÍCIO

Homem fica em preventiva por furtos qualificados em Vila das Aves

Um homem de 40 anos foi colocado em prisão preventiva por suspeitas da prática de três crimes de furto qualificado no concelho de Santo Tirso.

A detenção foi efetuada pelo Núcleo de Investigação Criminal (NIC) de Santo Tirso, da Guarda Nacional Republicana (GNR), no âmbito de uma investigação

relacionada com furtos ocorridos no início de 2026, na freguesia de Vila das Aves.

Segundo a GNR, as diligências realizadas permitiram identificar e localizar o suspeito, bem como recuperar um computador portátil alegadamente proveniente dos furtos investigados.

O detido foi constituído argui-

do e presente a primeiro interrogatório judicial no Tribunal Judicial de Matosinhos.

Após a audição, o tribunal determinou a aplicação da medida de coação mais gravosa, a prisão preventiva, ficando o suspeito a aguardar os ulteriores termos do processo em estabelecimento prisional.

Idoso ameaçado com arma de fogo e roubado em Vilarinho

Um homem com cerca de 80 anos terá sido assaltado na manhã de 15 de junho, em Vilarinho, concelho de Santo Tirso, por um casal que, alegadamente, o ameaçou com uma arma de fogo, avança o Correio da Manhã.

Segundo o jornal, o roubo ocorreu na Rua das Fontainhas, quando a vítima se deslocava para uma farmácia. Os suspei-

tos terão conseguido apoderar-se de cerca de 400 euros antes de abandonarem o local num automóvel.

O alerta foi dado à GNR de Vila das Aves para uma ocorrência de roubo na via pública. Os autores do assalto colocaram-se em fuga e permanecem em parte incerta.

A investigação foi entregue à Polícia Judiciária.

ENTREVISTA

Investigadora de S. Romão do Coronado defende formação de Suporte Básico de Vida nas escolas

“Aprendemos matemática e geografia, mas também

Dois estudos desenvolvidos pela investigadora e profissional de saúde Mónica Azevedo, natural de S. Romão do Coronado, foram selecionados para apresentação no European Emergency Medicine Congress (EUSEM) 2026, em Paris. Em entrevista, a autora explica as conclusões dos trabalhos sobre o ensino do Suporte Básico de Vida entre jovens e o impacto do burnout nos profissionais de emergência, defendendo mudanças estruturais na formação, na educação e na organização dos cuidados de saúde.

Jornal do Ave (JA): Como surgiu a ideia para o estudo do Suporte Básico de Vida e que metodologia foi utilizada?

Mónica Azevedo (MA): A ideia surgiu de uma constatação básica: a sobrevivência em situações de paragem cardiopulmonar depende frequentemente da intervenção precoce de testemunhas e, apesar das recomendações europeias para a implementação do Suporte Básico de Vida (SBV) nas escolas, existia pouca informação sobre o nível de conhecimentos dos estudantes portugueses. Para explorar esta realidade, realizei um estudo observacional transversal envolvendo 174 estudantes dos 12 aos 18 anos. Foi aplicado um questionário estruturado para avaliar conhecimentos de SBV, reconhecimento da paragem cardiopulmonar, utilização do Desfibrilhador Automático Externo (DAE), confiança para atuar em situações de emergência e experiências prévias de formação nesta área.

Enquanto profissional de emergência e formadora, é difícil aceitar que uma pessoa possa perder a vida por ausência de conhecimentos básicos numa situação em que alguém ao lado poderia ter feito a diferença. É importante lembrar que esse “alguém” pode, inclusive, ser um dos nossos familiares.

JA: Quais foram as principais lacunas identificadas nos conhecimentos de Suporte Básico de Vida?

MA: Os resultados revelaram lacunas significativas e tradu-

zem uma realidade preocupante na formação dos jovens: apenas cerca de 20% dos estudantes identificaram corretamente como iniciar manobras de Suporte Básico de Vida e menos de 3% referiram saber utilizar um Desfibrilhador Automático Externo (DAE), um equipamento que pode ser determinante para salvar vidas em situações de paragem cardiopulmonar.

Além disso, verificou-se uma baixa confiança para atuar perante uma emergência, o que demonstra que existe uma diferença importante entre a vontade de ajudar e a preparação efetiva para agir de forma correta.

JA: Houve algum resultado que a surpreendeu particularmente?

MA: O que mais me surpreendeu foi a discrepância entre a disponibilidade dos jovens para ajudar e o seu nível real de preparação. A maioria reconhece a importância do tema e apoia a introdução da formação nas escolas, mas os conhecimentos práticos e a confiança para atuar continuam a ser reduzidos.

Foram inúmeros os relatos que evidenciavam receio de prestar socorro e muitos deles traduziam experiências reais em que tiveram de o fazer sem qualquer conhecimento prévio; em alguns casos, essas experiências foram descritas como eventos traumáticos.

Em média, formo cerca de 400 formandos por ano e posso dizer que, em cada 10 formandos, há frequentemente 1 ou 2 que relatam exatamente isto: ter vivido a necessidade de agir e não saber o que fazer.

Talvez seja precisamente isso que mais me preocupa: muitos jovens querem ajudar, mas quando chega o momento decisivo não têm as ferramentas necessárias para o fazer e, numa emergência, alguns minutos podem fazer toda a diferença entre a vida e a morte.

JA: Considera que as escolas portuguesas estão preparadas para ensinar estas competências?

MA: Muitas escolas já desenvolvem iniciativas pontuais de educação para a saúde, mas a im-

plementação do SBV continua a ser muito desigual e pouco consistente.

Creio que, mais do que avaliar se as escolas estão preparadas, importa criar condições para que esta formação seja integrada de forma estruturada, com recursos adequados, materiais apropriados e formadores qualificados.

JA: Defende que a formação em Suporte Básico de Vida deve ser obrigatória no currículo escolar?

MA: Sim, defendo a 100%. A evidência internacional demonstra que as crianças e os jovens conseguem aprender estas competências e retê-las ao longo do tempo. Desta forma, introduzir o SBV no currículo escolar permitiria aumentar a literacia em emergência, melhorar a resposta da comunidade perante situações críticas e, potencialmente, salvar vidas. Costumo dizer que aprendemos matemática, história e geografia porque são importantes para a vida. Mas saber reconhecer uma paragem cardiopulmonar, pedir ajuda e iniciar manobras de reanimação pode literalmente salvar uma vida.

Por isso, considero que estas competências devem ser encaradas como uma competência básica de cidadania.

JA: Que impacto poderia ter uma formação generalizada nesta área junto das crianças e jovens?

MA: Poderia ter um impacto muito significativo. Uma população mais preparada para reconhecer uma emergência, iniciar compressões torácicas e utilizar um DAE aumenta a probabilidade de sobrevivência em casos de paragem cardiopulmonar. Além disso, promove uma cultura de responsabilidade cívica, solidariedade e ajuda ao próximo.

Recentemente, vimos ganhar destaque a história do pequeno Rodrigo, que auxiliou de forma exemplar a mãe numa situação de emergência. Foi justamente considerado um herói. Mas a verdadeira questão é: por que razão continuamos a considerar extraordinário aquilo que deveria ser uma competência acessível a todos os

cidadãos?

JA: Como compara a realidade portuguesa com a de outros países europeus?

MA: Existem diferenças muito significativas entre os países europeus no que diz respeito à formação da população em Suporte Básico de Vida.

A experiência internacional demonstra que, quando o SBV é encarado como uma competência básica de cidadania e integrado de forma sistemática no percurso escolar, aumenta a probabilidade de intervenção por testemunhas e, consequentemente, a sobrevivência das vítimas de paragem cardiopulmonar.

Os países nórdicos, nomeadamente a Noruega, a Dinamarca e a Suécia, são frequentemente apontados como referências internacionais nesta área.

Na Noruega, por exemplo, o ensino de primeiros socorros e SBV faz parte do currículo escolar há várias décadas, tendo sido introduzido ainda na década de 1960. Atualmente, estima-se que cerca de 90% da população tenha recebido formação em reanimação cardiopulmonar ao longo da vida.

Na Dinamarca, a formação em SBV foi integrada nas escolas e passou também a ser obrigatória para a obtenção da carta de condução. Ao longo dos últimos anos, o país registou um aumento muito expressivo das taxas de reanimação iniciada por testemunhas, que passaram de cerca de 20% para mais de 75%, acompanhado por melhorias significativas na sobrevivência após paragem cardiopulmonar.

Portugal tem vindo a evoluir positivamente e existem iniciativas muito meritórias desenvolvidas por escolas, instituições de saúde e associações. No entanto, quando comparado com os países mais avançados nesta matéria, continua a existir margem para uma implementação mais uniforme e estruturada da formação em SBV junto das crianças e jovens.

Os resultados observados nos países nórdicos mostram que não estamos perante uma utopia ou uma medida difícil de implementar. Estamos perante uma decisão de política educativa e de



saúde pública.

Os exemplos existem, os resultados são conhecidos e os benefícios estão demonstrados.

Na verdade, a questão já não é saber se a formação em Suporte Básico de Vida nas escolas funciona. A evidência internacional demonstra claramente que funciona. A verdadeira questão é saber quanto tempo mais estamos dispostos a esperar para garantir que todos os jovens tenham acesso a esta formação.

JA: O que a levou a investigar a relação entre burnout e segurança do doente?

MA: O burnout é frequentemente analisado apenas como um problema de bem-estar dos profissionais. No entanto, a literatura científica tem vindo a demonstrar que também pode influenciar a tomada de decisão, a comunicação, o trabalho em equipa e, consequentemente, a segurança dos doentes.

Em contextos de emergência pré-hospitalar, onde muitos profissionais acumulam horas e horas de trabalho e onde as decisões são tomadas sob pressão e em segundos, compreender esta relação torna-se particularmente relevante.

Enquanto profissional da área, fui observando ao longo dos anos o impacto que o desgaste emocional, a sobrecarga e a fadiga podem ter nas equipas. Presenciei situações em que excelentes profissionais, altamente competentes e experientes, enfrentaram dificul-

devemos aprender a salvar vidas”



que o burnout não deve ser encarado apenas como um problema de saúde ocupacional ou de bem-estar dos profissionais - os dados sugerem claramente que pode também ter implicações relevantes para a qualidade e segurança dos cuidados prestados.

Em última análise, quando falamos de burnout não estamos apenas a falar dos profissionais, estamos também a falar das condições necessárias para garantir cuidados seguros, eficazes e de qualidade aos doentes.

E, talvez a principal conclusão seja precisamente esta: cuidar dos profissionais não é apenas uma questão de valorização humana, é também uma estratégia fundamental para garantir cuidados mais seguros e de melhor qualidade.

JA: De que forma o burnout pode afetar a tomada de decisão em situações de emergência?

MA: O burnout pode reduzir a capacidade de concentração, aumentar a fadiga mental, dificultar o processamento de informação e comprometer a avaliação de situações complexas.

Em contexto de emergência, as decisões têm frequentemente de ser tomadas em segundos, muitas vezes com informação incompleta e sob elevada pressão. Na prática, exige pensar e decidir em simultâneo. Quando existe desgaste emocional ou fadiga acumulada, pode tornar-se mais difícil priorizar informação, antecipar riscos ou manter níveis elevados de atenção ao longo de um turno exigente. Isto não significa que os profissionais deixem de ser competentes, mas sim que o desempenho humano é influenciado pelas condições em que o trabalho é realizado.

JA: O burnout continua a ser um problema subestimado no setor da saúde?

MA: Sem qualquer tipo de dúvida. Durante muitos anos existiu a ideia de que trabalhar sob pressão fazia parte da profissão e que os profissionais de saúde deveriam ser capazes de suportar cargas emocionais e opera-

cionais muito elevadas sem consequências. Felizmente, essa visão tem vindo a mudar, mas ainda persiste em muitos contextos.

Apesar da crescente atenção ao tema, ainda existe uma tendência para encarar o burnout como uma questão individual, quando na realidade resulta frequentemente de fatores organizacionais, escassez de recursos, pressão do sistema, exigências operacionais e condições de trabalho particularmente exigentes.

Na realidade do universo da saúde, os profissionais de saúde enfrentam frequentemente equipas reduzidas, turnos exigentes, acumulação de funções, dificuldade de conciliação entre vida pessoal e profissional e uma crescente complexidade dos cuidados prestados; quando estas condições se prolongam no tempo, o desgaste deixa de ser um problema individual e passa a ser um problema organizacional!

O risco maior está em normalizarmos sinais de exaustão que nunca deveriam ser considerados normais... é urgente perceber que o burnout não é uma demonstração de fragilidade individual; muitas vezes é precisamente o reflexo de profissionais altamente dedicados que trabalharam durante demasiado tempo em condições particularmente exigentes.

Na minha visão, não devemos perguntar apenas porque é que os profissionais estão em burnout... devemos também começar por questionar que condições estão a contribuir para que isso aconteça.

JA: Que medidas podem as instituições adotar para reduzir este fenómeno?

MA: O profissional não pode ser visto de forma isolada, mas sim como parte integrante da organização onde trabalha. Por isso, as intervenções mais eficazes combinam estratégias individuais e organizacionais.

Pessoalmente, destacaria a promoção de ambientes psicologicamente seguros, programas de formação interna, apoio à liderança, melhoria da comunicação, ferramentas para gestão de conflitos, valorização das equipas e monitorização contínua dos fatores

de risco associados ao desgaste profissional. A minha experiência demonstra também que ouvir os profissionais e envolvê-los nas soluções é fundamental porque existem necessidades identificadas pelas próprias equipas que podem ser abordadas através de formação, melhoria dos processos de trabalho e reforço do apoio organizacional.

Por vezes, menos é mais! Frequentemente esquecemo-nos de olhar para o básico quando isso poderia fazer já uma diferença considerável. O burnout não se combate apenas aumentando a resiliência individual; combate-se também criando organizações mais saudáveis, sustentáveis e capazes de cuidar de quem cuida.

JA: Que consequências pode ter para os doentes a existência de profissionais em situação de desgaste extremo?

MA: O desgaste extremo pode afetar a comunicação, a atenção aos detalhes, o trabalho em equipa e a capacidade de resposta em situações complexas. Embora a maioria dos profissionais continue a desempenhar as suas funções com elevado compromisso e profissionalismo, a evidência científica sugere que níveis elevados de burnout podem aumentar a probabilidade de erros e comprometer a segurança dos cuidados. Por esse motivo, quando falamos de burnout não estamos apenas a falar dos profissionais, estamos também a falar da qualidade dos cuidados prestados aos doentes e da segurança dos sistemas de saúde.

JA: A formação dos profissionais de emergência tem evoluído nos últimos anos?

MA: Tem evoluído, mas acredito que essa evolução tem sido mais lenta do que seria desejável face aos desafios que os profissionais enfrentam atualmente.

Quando analisamos os sistemas de emergência pré-hospitalar mais desenvolvidos a nível internacional, verificamos que muitos deles assentam em modelos que incluem profissionais especificamente dedicados à emergência pré-hospitalar, como os para-

médicos. Apesar da elevada qualidade técnica dos profissionais que integram o sistema de emergência pré-hospitalar português, não existe atualmente uma carreira de paramédico reconhecida e isso representa uma diferença estrutural relativamente a muitos dos sistemas internacionais que são frequentemente apontados como referência.

Por outro lado, e do ponto de vista histórico, a formação em emergência em Portugal centrou-se sobretudo no desenvolvimento de competências técnicas e procedimentais, algo que continua a ser essencial. Ainda assim, a evidência internacional tem demonstrado que muitos dos incidentes relacionados com a segurança do doente não resultam apenas de falhas técnicas, mas também de fatores humanos, dificuldades de comunicação, problemas de liderança, fadiga, sobrecarga de trabalho e falhas de coordenação entre equipas.

Embora estes temas estejam hoje mais presentes do que há alguns anos, a sua integração na formação continua a ser insuficiente. Em muitas situações, os profissionais recebem excelente preparação técnica, mas menos oportunidades para desenvolver competências relacionadas com tomada de decisão sob pressão, gestão do erro, trabalho em equipa, cultura de segurança e bem-estar profissional.

A realidade portuguesa apresenta desafios adicionais de que já falamos anteriormente e isso torna ainda mais importante investir numa formação que vá além da componente técnica.

Acredito que o futuro da formação em emergência passa precisamente por esta mudança de paradigma: continuar a formar profissionais tecnicamente competentes, mas também preparados para lidar com os fatores humanos que influenciam diariamente a qualidade e a segurança dos cuidados.

Os sistemas de emergência mais desenvolvidos não investem apenas em tecnologia ou equipamentos mas investem, sobretudo nas pessoas... e é nessa dimensão que Portugal ainda tem margem significativa para evoluir.

ATUALIDADE

Feira Franca de Alvarelos reuniu comunidade em 3 dias de festa e tradição

A freguesia de Alvarelos recebeu, entre os dias 12 e 14 de junho, a Feira Franca, um certame que reuniu associações locais, expositores, artesãos e produtores num programa recheado de animação cultural, gastronomia e desporto. A iniciativa, promovida pela Junta de Freguesia, marcou a quarta edição do evento, a primeira sob o atual mandato da presidente Sónia Maia.

Na abertura do certame, que contou com a atuação do grupo Ruxaxá, de Labruge, a autarca destacou o dinamismo do evento, apesar do curto tempo de preparação.

Entre as novidades introduzidas este ano, a autarca destacou a opção de a Junta de Freguesia assumir diretamente a área da gastronomia, função que em anos anteriores tinha sido entregue a associações locais.

Quanto aos objetivos do certame, Sónia Maia sublinhou a vontade de “ajudar os produtores da freguesia” e “divulgar o que é feito pelas associações locais”.

Sobre a periodicidade do certame, a autarca adiantou que a Feira Franca deverá realizar-se de dois em dois anos, sem descartar a hipótese de uma eventual organização no próximo ano.

“Uma das minhas promessas foi manter este certame e aqui estou



CERTAME QUE REUNIU ASSOCIAÇÕES LOCAIS, EXPOSITORES, ARTESÃOS E PRODUTORES

a cumprir”, sublinhou.

Presente no evento, o presidente da Câmara Municipal da Trofa, Sérgio Araújo, destacou o papel das Juntas de Freguesia na promoção da descentralização e do envolvimento das comunidades locais.

O edil classificou a Feira Franca de Alvarelos como “um motivo de orgulho” para o município, considerando que o evento é exemplo de uma freguesia que olha para si própria “de forma di-

ferenciada”, e recordou que outras freguesias do concelho têm promovido iniciativas semelhantes nas últimas semanas. Por isso, deixou uma palavra de incentivo, lembrando que esta dinâmica é importante “para o concelho da Trofa”.

A Feira Franca de Alvarelos juntou, ao longo dos três dias, populares, visitantes e expositores num ambiente de festa, reforçando a aposta da Junta de Freguesia na valorização das tradi-

ções e do movimento associativo local.

Houve música tradicional portuguesa, folclore, comédia da du-

pla H&M, garraizada, atividades desportivas e um desfile das associações da freguesia entre a Igreja Matriz e o recinto do evento.

Guidões celebra S. João com 4 dias de festa

De 20 a 24 de junho, a freguesia de Guidões, no concelho da Trofa, volta a sair à rua para celebrar as festas em honra de S. João, um dos momentos mais aguardados do calendário festivo local. O programa combina cerimónias religiosas, tradições populares, música, folclore, marchas e fogo de artifício, prometendo reunir centenas de visitantes e emigrantes que regressam à terra nesta época do ano.

As celebrações arrancam no sábado, dia 20, pelas 08h30, com o levantamento dos mastros e a entrada dos Amigos do Bombo de Refojos. Ao final da

tarde, pelas 18h00, realiza-se a entrada das cestas, uma das manifestações populares mais emblemáticas das festas.

A animação continua à noite, com as Marchas Populares, agendadas para as 21h30, encerrando o primeiro dia com uma sessão de fogo de artifício.

O segundo dia de festa é dedicado à cultura popular portuguesa. Pelas 15h00, sobe ao palco o grupo “A Rapaziada”, seguindo-se, às 16h30, a atuação do Rancho Folclórico de Alvarelos, que levará ao público as danças e cantares tradicionais da região. Às 18h30, decorre um espetáculo de cantares ao desa-

fio, com a participação de Paulo Correia e Rodrigo Serra.

Após uma pausa na programação, as festas regressam em força na noite de São João, 23 de junho. O arraial popular tem início às 21h30, animado pela banda Ritmo Douro, prometendo música e dança pela noite dentro até à sessão de fogo de artifício.

O dia de S. João começa às 08h00 com a celebração da Eucaristia. Às 11h00, terá lugar a Missa Solene em honra do santo. Durante a tarde, pelas 15h00, voltam a participar os Amigos do Bombo de Refojos, antecedendo a tradicional procissão, marcada para as 17h00.

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

pub



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

Santo Tirso aprova Plano Municipal de Ação Climática

A Câmara Municipal de Santo Tirso aprovou o Plano Municipal de Ação Climática (PMAC). O documento define o quadro de atuação do concelho em matéria de alterações climáticas, integrando medidas de mitigação e adaptação a implementar nos próximos anos.

Durante a apresentação, a 5 de junho, Alberto Costa sublinhou que o plano “não é apenas um plano sobre o clima”, mas também “sobre as pessoas, sobre a qualidade de vida das famílias e sobre a segurança das comunidades”, e que os municípios “não se podem limitar a acompanhar o problema, têm de fazer parte da solução”.

Segundo a autarquia, a aprovação do documento cumpre a Lei de Bases do Clima, que obriga todos os municípios a desenvolver e aprovar Planos Municipais de Ação Climática em Assembleia Municipal. O PMAC de Santo Tirso, acrescenta a entidade, articula-se com instrumentos já existentes, como o Plano Diretor Municipal, a Estratégia Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas, o Plano Municipal de Ambiente, o Pacto dos Autarcas para o Clima e a Energia e o Plano Estratégico de Reabilitação das Linhas de Água, assegurando continuidade às políticas ambientais do concelho.

Na base da sua elaboração esteve “a identificação das vulnerabilidades climáticas do território”,

com destaque para o aumento de temperaturas médias e máximas, ondas de calor mais frequentes, diminuição da precipitação média anual e maior ocorrência de eventos extremos, como períodos de seca e precipitação intensa.

A Câmara Municipal traçou um plano com “40 medidas”, 23 de adaptação, 15 de mitigação e duas de natureza transversal, sendo que 32 já se encontram “previstas ou em implementação”. Entre os eixos estratégicos definidos destacam-se “a resiliência e capacidade adaptativa do território, a mitigação e descarbonização da economia local e a promoção de uma governança climática participada, envolvendo a comunidade e os agentes locais”.

O PMAC segue em linha com o trabalho já desenvolvido pelo município ao longo dos últimos anos, que inclui a Estratégia Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas (2018), o Plano Municipal de Ambiente (2019), o Pacto dos Autarcas para o Clima e a Energia (2019), o Plano de Ação para a Energia Sustentável e o Clima (2020) e o Plano Estratégico de Reabilitação das Linhas de Água (2022).

Esse trabalho tem-se traduzido em intervenções concretas no território, nomeadamente o reforço das redes de abastecimento de água e saneamento em localidades como Vilarinho, Roriz, Burgães, Sequeiró, Vila Nova do Campo,



DOCUMENTO DEFINE O QUADRO DE ATUAÇÃO DO CONCELHO

São Tomé, Rebordões, Reguenga, Lamelas e Guimarei, a recuperação de linhas de água e a implementação de soluções baseadas na natureza. Na área da eficiência energética, destaca-se a substituição de cerca de 20 mil luminárias, tornando a rede de iluminação pública do concelho integralmente LED. O reforço da proteção civil, através da criação de Unidades Locais de Proteção Civil e da elaboração de planos de contingência, é também parte deste percurso.

O documento articula-se ainda com os principais instrumentos de política climática nacional, como o Plano Nacional de Energia e Clima 2030 e o Roteiro para a Neutralidade Carbónica 2050, e resultou de um processo que inte-

grou uma fase de consulta pública, cujos contributos foram considerados na versão final.

Santo Tirso avança com 4 Unidades Locais de Proteção Civil

A rede de proteção civil de proximidade em Santo Tirso vai passar a contar com quatro novas estruturas locais, na sequência da aprovação da sua criação pela Comissão Municipal de Proteção Civil.

As primeiras Unidades Locais de Proteção Civil serão implementadas nas freguesias de Rebordões, na União das Freguesias de Carreira e Refojos, na União das Freguesias de Santo Tirso, Couto (Santa Cristina e São Miguel) e

Burgães, e ainda em Vila das Aves.

De acordo com a autarquia, estas estruturas têm como objetivo reforçar a capacidade de prevenção, preparação, resposta e recuperação perante situações de emergência, funcionando em articulação com o serviço municipal de proteção civil.

O presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso, Alberto Costa, considera que a principal vantagem destas unidades reside na sua proximidade ao território. Segundo o autarca, “o conhecimento das características de cada freguesia, das suas infraestruturas críticas, das populações mais vulneráveis e das dinâmicas locais permite melhorar significativamente o planeamento, a prevenção e a gestão de ocorrências”.

As Unidades Locais de Proteção Civil assumirão funções como a identificação de riscos existentes em cada território, a divulgação de medidas de autoproteção junto da população, a sinalização de situações de vulnerabilidade e o apoio a ações de sensibilização. Entre as suas atribuições está também o contributo para uma resposta mais rápida em situações de emergência.

O presidente da autarquia revelou ainda a intenção de alargar o modelo a todo o concelho, assumindo “a ambição de chegar às 14 Unidades Locais de Proteção Civil”, ou seja, uma em cada freguesia do concelho.

Trofa aprova Programa Municipal de Execução para prevenção de fogos rurais

A Comissão Municipal de Gestão Integrada de Fogos Rurais da Trofa aprovou o Programa Municipal de Execução (PME), documento estratégico que define as ações, projetos e investimentos a implementar no concelho no âmbito da prevenção e gestão integrada de fogos rurais.

A aprovação surge após parecer favorável da Comissão Deliberativa da Comissão Sub-Regional de Gestão Integrada de Fogos Rurais da Área Metropolitana do Porto, que validou o enquadramento técnico e estratégico do plano, em conformidade com os objetivos regionais e

com a legislação em vigor.

O PME estabelece um conjunto de medidas destinadas a reforçar a prevenção de incêndios rurais, proteger as populações, valorizar o território e aumentar a resiliência do concelho perante os efeitos das alterações climáticas.

Elaborado de acordo com os requisitos definidos pelo Despacho n.º 9550/2022, o documento abrange áreas como a gestão de combustível, o cadastro da propriedade rústica, a sensibilização para o risco, o apoio às comunidades locais, a fiscalização e o reforço das redes de defesa da floresta contra incêndios.

Entre os principais projetos previstos para 2026 destacam-se a implementação do Sistema de Informação Cadastral Simplificada, a gestão da rede secundária de faixas de combustível, a recuperação de galerias ribeirinhas, o apoio à realização de queimas e queimadas, ações de comunicação de proximidade e iniciativas pedagógicas dirigidas aos alunos dos ensinos básico e secundário.

Segundo a autarquia, estas medidas têm como objetivos reduzir o número de ignições, melhorar o conhecimento da propriedade rústica, promover comportamentos preventivos e reforçar

a capacidade de resposta em situações de risco.

Para o presidente da Câmara Municipal da Trofa, Sérgio Araújo, a aprovação do programa representa um passo importante para a proteção do território. “Este é um instrumento muito importante para o futuro do nosso território e para a segurança da nossa população. O reconhecimento técnico agora obtido demonstra o trabalho rigoroso desenvolvido pela Autarquia da Trofa na área da prevenção e gestão integrada de fogos rurais”, afirmou.

O Programa Municipal de Exe-

cução enquadra-se ainda na estratégia municipal de adaptação às alterações climáticas e de valorização ambiental, promovendo uma abordagem integrada que articula prevenção, sensibilização, planeamento e intervenção operacional.

Com a aprovação deste instrumento, a Câmara Municipal da Trofa reforça o compromisso com a segurança das populações, a sustentabilidade ambiental e a construção de um território mais resiliente face aos desafios dos incêndios rurais e das alterações climáticas.

ATUALIDADE



OFICINA inaugura centros tecnológicos de informática e de inovação digital

A Escola Profissional OFICINA assinalou, a 15 de junho, uma nova etapa no percurso educativo, com a inauguração do Centro Tecnológico Especializado de Informática e do Centro de Inovação Tecnológica Digital. O investimento, que permitiu também a requalificação do rés do chão do edifício escolar, ronda os dois milhões de euros e visa reforçar a formação tecnológica e digital de centenas de alunos.

O Centro Tecnológico Especializado de Informática foi financiado em cerca de um milhão de euros através do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), com o objetivo de modernizar as condições de ensino numa área que a instituição considera estratégica. Em paralelo, a escola criou também um Centro de Inovação Tecnológica Digital e renovou instalações, num investimento de outro milhão de euros, financiado por capitais próprios da Companhia de Jesus, entidade titular do projeto educativo.

Segundo Miguel Sá Carneiro, diretor pedagógico da Escola Profissional OFICINA, tratou-se de “um dia muito feliz”, marcado por de “momento de renovação” e de arranque “de uma nova fase”

para a instituição. O responsável sublinhou que o centro financiado pelo PRR era “muito esperado”, porque vai “ajudar a escola a enfrentar os desafios” tecnológicos do século.

Os dois novos centros permitem acolher cerca de 400 alunos. Miguel Sá Carneiro destacou que a escola tem “uma matriz digital clara desde o início da sua fundação”, razão pela qual não podia “deixar passar esta oportunidade” de reunir as áreas da informática e do digital num único projeto. Olhando para o futuro, o diretor pedagógico revelou que a escola pretende avançar para cursos de nível 5, prevendo o lançamento de mais quatro cursos nesta área.

A cerimónia assumiu também um significado particular por coincidir com o final do mandato de Miguel Sá Carneiro como diretor pedagógico. De saída, o responsável respondeu que sente “contentamento” por ver reconhecido nas pessoas o trabalho desenvolvido “ao serviço dos alunos, das famílias e da comunidade”, e afirmou estar pronto para se dedicar a “outros projetos” igualmente úteis à comunidade.

O presidente da Câmara Mu-

nicipal de Santo Tirso, Alberto Costa, felicitou a Companhia de Jesus e a Escola Profissional OFICINA pelo investimento realizado, que segue a premissa de “criar excelentes profissionais” e responder, em parceria com o município, “às necessidades do mercado de trabalho”.

Alberto Costa enquadrou o investimento da OFICINA numa estratégia mais ampla de desenvolvimento tecnológico no concelho, referindo também o investimento de 4,5 milhões de euros em curso na Fábrica de Santo Thyrso, que dará origem ao primeiro polo de formação digital descentralizado do país. “Estamos em consonância: empresas, mercado de trabalho, escolas, municípios, todos a remar para o mesmo lugar”, afirmou, acrescentando que o objetivo é o “desenvolvimento económico e social” da região.

Durante a cerimónia, o presidente da Câmara anunciou ainda que irá propor, na próxima reunião de câmara, a atribuição da Medalha Municipal de Serviço Educativo ao padre António Valério, diretor da Escola, reconhecendo também o “trabalho extraordinário” desenvolvido por Miguel Sá Carneiro.

CRÓNICA



Gastroenterites víricas na primavera: o que importa saber

A primavera está frequentemente associada a um aumento da circulação de alguns vírus responsáveis por gastroenterites agudas, uma das causas mais comuns de diarreia e vômitos em crianças e adultos. Entre os principais agentes destacam-se os norovírus, rotavírus, adenovírus entéricos e astrovírus, transmitidos sobretudo através do contacto com pessoas infetadas, superfícies contaminadas ou alimentos e água contaminados.

Os sintomas mais frequentes incluem diarreia, vômitos, náuseas, dor abdominal, mal-estar geral e, por vezes, febre ligeira. Na maioria dos casos, a evolução é favorável e a recuperação ocorre em poucos dias.

Contudo, é importante reconhecer sinais de alerta que podem indicar desidratação ou maior gravidade clínica, nomeadamente incapacidade de ingerir ou reter líquidos, diminuição da quantidade de urina, boca seca, tonturas, sonolência excessiva, agravamento do estado geral, sangue nas fezes ou febre elevada persistente.

O principal objetivo do tratamento é prevenir a desidratação. Recomenda-se a ingestão frequente de líquidos, preferencialmente em pequenas quantidades e de forma regular, bem como a manutenção de uma alimentação ligeira, de acordo com a tolerância individual. A higiene rigorosa das mãos continua a ser uma das medidas mais eficazes para limitar a transmissão da infeção.

O contacto com o SNS 24 deve ser considerado sempre que existam dúvidas sobre a gravidade dos sintomas, sinais de desidratação ou quando a pessoa afetada pertença a grupos mais vulneráveis, como crianças pequenas, idosos, grávidas ou doentes crónicos.

A observação por um profissional de saúde é recomendada perante sinais de alarme, agravamento clínico ou persistência dos sintomas para além do esperado.

Embora geralmente autolimitadas, as gastroenterites virais exigem vigilância adequada. O reconhecimento precoce dos sinais de alerta e a adoção de medidas simples de autocuidado são fundamentais para uma recuperação segura e para a prevenção de complicações.



“The Upside Down” e “Sala 360.º” vencem 11.ª edição do OPJ de Santo Tirso

Os projetos “The Upside Down: Pista e Jogos” e “Sala 360.º: Espaço Criativo de Aprendizagem” foram os vencedores da 11.ª edição do Orçamento Participativo Jovem de Santo Tirso. As candidaturas triunfaram nas categorias de âmbito geral e escolar, respetivamente.

A iniciativa, promovida pela Câmara Municipal de Santo Tirso, contou com a participação de quase uma centena de jovens, num total de 14 propostas que chegaram à fase final de votação. A cerimónia de apresentação dos resultados decorreu a 2 de junho, junto à futura Casa da Juventude, na Rua Dr. Augusto Pires de Lima, na cidade tirsense.

O projeto vencedor na categoria de âmbito geral, “The Upside Down: Pista e Jogos”, foi apresentado por Adriana Sarmiento, Clara Sarmiento, Cláudia Anjos, Mafalda Azevedo, Mafalda Lemos e Miguel Rodrigues, tendo obtido 242 votos e um orçamento atribuído de cem mil euros.

A proposta prevê a criação de um espaço de la-

zer e convívio inspirado na cultura das décadas de 80 e 90, incluindo atividades como patinagem e outras dinâmicas recreativas dirigidas a diferentes faixas etárias. O projeto integra ainda uma componente comunitária, com enfoque na coesão intergeracional, promoção de estilos de vida ativos e saudáveis e criação de um ponto de encontro na cidade.

Já na categoria escolar, venceu o projeto “Sala 360.º: Espaço Criativo de Aprendizagem”, da autoria de alunos da Escola Básica de S. Tomé de Negrelos, nomeadamente Cátia Ferreira, Laura Borsetto, Leonor Barbosa e Margarida Machado. A proposta reuniu 256 votos e dispõe de um financiamento de 20 mil euros.

Este projeto assenta na criação de um espaço educativo multifuncional, através da requalificação de uma sala existente, pensado para diferentes dinâmicas de aprendizagem, incluindo atividades colaborativas, oficinas tecnológicas, leitura e desenvolvimento de projetos

interdisciplinares. A intervenção aposta ainda na flexibilidade do espaço e na reutilização de estruturas já existentes.

Durante a sessão, o presidente da Câmara Municipal, Alberto Costa, destacou o papel da iniciativa na participação juvenil, afirmando que “o Orçamento Participativo Jovem dá voz aos jovens e coloca-os no centro da construção do futuro do nosso concelho”.

O autarca frisou ainda a “juventude empenhada, responsável, interventiva e disponível para assumir um papel ativo na construção da comunidade”.

No mesmo contexto, Alberto Costa sublinhou também a estratégia municipal para a área, referindo que “a juventude é uma prioridade para o Município de Santo Tirso”, defendendo ainda que se pretende “jovens envolvidos, informados e com capacidade para influenciar as decisões que ajudam a definir o rumo do nosso concelho”.

“O OPJ tem permitido que centenas de jovens apresentem propostas, de-



INICIATIVA CONTOU COM A PARTICIPAÇÃO DE QUASE UMA CENTENA DE JOVENS

batam ideias e participem diretamente nas decisões que ajudam a transformar Santo Tirso. Muitas das ideias apresentadas deixaram de ser apenas propostas para se transformarem em projetos concretos, hoje ao serviço da população”, acrescentou.

A edição deste ano con-

tou nove propostas de âmbito geral e cinco de âmbito escolar, abrangendo áreas como cidadania, cultura, saúde mental, inovação, ambiente, desporto e voluntariado.

O Orçamento Participativo Jovem foi lançado em 2014 pelo município e tem como objetivo re-

colher contributos da população jovem, permitindo ajustar políticas públicas municipais às suas necessidades e expectativas. Desde 2018, a votação é exclusiva para jovens entre os 12 e os 30 anos, residentes ou estudantes no concelho.

Obras de requalificação do Centro de Saúde de Santo Tirso concluídas

As intervenções de melhoria do edifício do Centro de Saúde de Santo Tirso encontram-se concluídas, após uma obra promovida pela Câmara Municipal de Santo Tirso, que envolveu um investimento na ordem dos 200 mil euros, com financiamento do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

A empreitada teve como principal objetivo resolver problemas estruturais associados ao edifício, em particular infiltrações que afetavam fachadas e cobertura, uma situação que, segundo a autarquia, provocava constrangimentos no funcionamento diário dos serviços e na utilização do espaço por profissionais e utentes.

Os trabalhos realizados incluíram a reparação integral do sistema de cobertura, a aplicação de um novo revestimen-

to nas paredes exteriores e a execução de intervenções no interior do edifício, com o arranjo e pintura de paredes e tetos que apresentavam degradação. Foi ainda substituído o pavimento da sala de saúde ambiental.

Atualmente, o Centro de Saúde de Santo Tirso acolhe várias unidades e serviços, nomeadamente as Unidades de Saúde Familiar da Ponte Velha e Vilalva, a Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados, a Unidade de Saúde Pública, o Centro de Diagnóstico Pneumológico e o Serviço de Atendimento Complementar.

A intervenção, agora concluída, insere-se no conjunto de investimentos municipais destinados à melhoria de equipamentos de saúde, tendo o financiamento sido assegurado pelo PRR.



Brisa
CONCESSÃO RODOVIÁRIA

Comunicado

**Beneficiação do Pavimento
Santo Tirso - Famalicão (A3)**

Entre 17 de junho e 17 de dezembro de 2026

A BCR - Brisa Concessão Rodoviária, S.A. informa que irá efetuar obras de Beneficiação do Pavimento do Sublanço Santo Tirso - Famalicão, da A3 - Autoestrada Porto / Valença, pelo que irão existir constrangimentos, por meio de implementação de cortes de via e/ou basculamentos de tráfego, bem como de eventuais desvios de tráfego, devidamente identificados para o efeito.

Os trabalhos ocorrerão durante seis meses.

A Brisa agradece antecipadamente a compreensão e colaboração dos automobilistas e espera contribuir para reduzir eventuais inconvenientes decorrentes desta operação, estando certa de que os possíveis incómodos serão largamente compensados pelo nível de qualidade, segurança e conforto que resultam de uma autoestrada melhor adaptada às necessidades de quem a utiliza.

Para informação de trânsito atualizada poderá consultar o site www.brisaconcessao.pt ou através do telefone 210 730 300.

ATUALIDADE

Dia da Criança e do Ambiente juntou centenas de famílias no parque da Trofa

O Parque Nossa Senhora das Dores e Dr. Lima Carneiro recebeu centenas de crianças e famílias para assinalar o Dia Mundial da Criança e o Dia Mundial do Ambiente, numa iniciativa promovida pela Câmara Municipal da Trofa e pela Federação das Associações de Pais da Trofa (FAPTrofa).

Ao longo do dia, os partici-

pantes tiveram acesso a insufláveis, pinturas faciais, atividades desportivas, espetáculos de dança e um concerto da artista Miss Cindy, mas também a várias ações de sensibilização ligadas à sustentabilidade, à reciclagem, à alimentação saudável e à prevenção rodoviária.

Para António Ferreira, presidente da FAPTrofa, a iniciativa



CONCERTO DA ARTISTA MISS CINDY ANIMOU AS CRIANÇAS



SIMULACRO DA ESCOLA DE INFANTES E CADETES DOS BVT



PROTEÇÃO CIVIL SENSIBILIZOU PARA COMPORTAMENTOS RESPONSÁVEIS

procurou conciliar diversão e aprendizagem. “As crianças são o futuro, mas o ambiente também é o futuro. A prevenção rodoviária também é muito importante. Nós conseguimos reunir aqui um evento em que as crianças divertem-se enquanto estão a aprender e a absorver a mensagem da preservação do ambiente e das boas regras cívicas na circulação rodoviária”, afirmou.

A componente multicultural esteve igualmente presente ao longo da jornada. António Ferreira destacou que as escolas do concelho acolhem atualmente alunos provenientes de diferentes países e culturas, defendendo que iniciativas desta natureza contribuem para a integração das famílias. “Na FAPTrofa nós só vemos crianças. Temos tido um aporte de crianças vindas

de outros países, de outras culturas, que as temos que integrar. Este tipo de festa é um ambiente excelente para o fazer, porque olhamos à volta e realmente só vemos crianças a divertir-se”, referiu.

A realização da atividade resulta de uma parceria entre o município e a FAPTrofa, colaboração que, segundo o presidente da autarquia, Sérgio Araújo, se estende a vários projetos desenvolvidos ao longo do ano.

“Muitas das vezes nós dizemos que o futuro passa por aqui. E esse futuro só é possível com um concelho dinâmico, virado para o futuro e que respeita os mais novos. “A Câmara Municipal não tem que fazer tudo, mas tem que, obviamente, ajudar e ser parceiro de quem quer fazer mais e melhor pelo nosso con-

celho”, sublinhou.

Além da vertente lúdica, a iniciativa procurou sensibilizar os mais novos para comportamentos ambientalmente responsáveis e para a adoção de hábitos de cidadania, aproveitando um dia de festa para abordar temas que terão impacto nas gerações futuras.

Entretanto, a FAPTrofa prepara já as próximas atividades. Entre elas estão as habituais colónias de férias de verão, que decorrem em julho. “As colónias são um grande nivelador social. Os meninos vão todos com a mesma t-shirt, com o mesmo boné, comem todos a mesma coisa. Tentámos que este momento seja agregador, quer na multiculturalidade, quer numa integração social entre todas as crianças”, concluiu António Ferreira.

Trofa promove Jornadas da Educação a 29 e 30 de junho

A educação vai estar em destaque no concelho da Trofa no final de junho, com a realização de uma iniciativa que pretende reunir diferentes agentes do setor educativo para dois dias de reflexão e partilha de experiências.

As primeiras Jornadas da Educação da Trofa decorrem a 29 e 30 de junho, no auditório do Fórum Trofa XXI, sob o lema “Cada Escola, uma Boa Escola: construir o futuro da educação

na Trofa”.

A iniciativa é promovida pela Câmara Municipal da Trofa e surge com o objetivo de reforçar a educação como eixo central do desenvolvimento local, envolvendo escolas públicas, privadas e profissionais num mesmo espaço de debate.

Ao longo dos dois dias, o programa prevê a presença de especialistas, docentes, dirigentes escolares e outras entidades da co-

munidade educativa, num contexto de análise sobre os principais desafios e oportunidades do setor.

Entre os temas em discussão estarão a autonomia das escolas, a qualidade dos resultados, a inovação pedagógica, o ensino profissional e o papel dos professores no sistema educativo, promovendo um diálogo entre diferentes perspetivas.

Ao longo das jornadas, está

também prevista a partilha de boas práticas educativas e experiências de ensino em diferentes contextos, incluindo agrupamentos de escolas e entidades ligadas à formação.

O presidente da Câmara Municipal da Trofa, Sérgio Araújo, sublinha que, para o município, “a educação é o alicerce do desenvolvimento da Trofa”, acrescentando que é através dela que “criamos oportunidades, comba-

temos desigualdades e damos às nossas crianças e jovens ferramentas para construir o seu próprio futuro”.

Com esta iniciativa, a autarquia pretende reforçar o compromisso com uma educação “de qualidade, inclusiva e orientada para o futuro”, defendendo a escola como espaço central de desenvolvimento humano, social e económico.

Estação Náutica de Santo Tirso inaugura sede e reforça aposta no turismo ligado à água

A Estação Náutica de Santo Tirso foi oficialmente inaugurada a 8 de junho, com a instalação da sede na Loja Interativa de Turismo, no Largo Coronel Baptista Coelho. O momento assinala uma nova fase no desenvolvimento do projeto, que integra a rede nacional das Estações Náuticas de Portugal, promovida pela Fórum Oceano, e que pretende estruturar uma oferta turística integrada e sustentável assente nos recursos hídricos do território.

A iniciativa da Câmara Municipal de Santo Tirso decorre de uma estratégia que aposta na valorização dos rios Ave, Leça, Sanguinhedo e Vizela, bem como das águas termais das Caldas da Saúde, procurando afirmar o concelho como uma nova centralidade no turismo náutico de interior.

O projeto integra ainda atividades de alojamento, restauração, cultura, desporto e experiências de lazer associadas à natureza.

Na cerimónia de inauguração, o presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso sublinhou a importância da cooperação para o desenvolvimento do projeto. “Nada se faz com uma única entidade e, portanto, só com uma estratégia de criar sinergias entre os diversos parceiros, e com cada vez mais, é que se consegue fazer qualquer projeto desenvolver”, afirmou Alberto Costa.

O autarca destacou ainda o potencial turístico associado à água e à natureza, defendendo a criação de dinâmicas que atraiam visitantes e promovam a economia local.

Também presente na cerimónia, Gisela Sousa, do



INICIATIVA PRETENDE VALORIZAR OS RIOS AVE, LEÇA, SANGUINHEDO E VIZELA

Fórum Oceano, salientou que a certificação da Estação Náutica representa apenas “o início de muito mais do que vem aí”.

“Santo Tirso pode ganhar muita coisa. Eu diria, sobretudo, o amor da própria comunidade. Para conseguirmos vender um território, e para o conse-

guirmos promover da melhor forma, a comunidade residente tem que gostar do que está aqui”, acrescentou.

Para complementar o projeto, Alberto Costa defendeu ainda a necessidade de o concelho reforçar a capacidade de resposta ao nível do alojamento turís-

tico, acompanhando o aumento da procura “já identificada pela Entidade do Turismo do Porto e Norte de Portugal”. Para o autarca, Santo Tirso deve preparar-se para acolher mais visitantes, através da criação de novas unidades de alojamento e da qualificação da oferta existente, até

para consolidar a estratégia de desenvolvimento turístico associada à Estação Náutica.

O projeto das Estações Náuticas de Portugal conta com o envolvimento de várias entidades nacionais, incluindo o Turismo de Portugal, a Direção-Geral de Política do Mar e a Direção-Geral da Educação.

Com a sede agora instalada, segue-se a definição de um plano de ação conjunto entre os vários parceiros, com vista à concretização de iniciativas que consolidem a oferta turística do concelho. A Câmara Municipal de Santo Tirso pretende, assim, continuar a apostar num modelo de turismo sustentável, assente na valorização dos recursos naturais e na criação de novas experiências para residentes e visitantes.

Unir com localização dos autocarros em tempo real no “Google Maps”

Os passageiros da rede Unir já podem consultar em tempo real a localização dos autocarros e os tempos estimados de passagem nas paragens através da aplicação ‘Google Maps’, anunciou a 11 de junho a Transportes Metropolitanos do Porto (TMP).

“A disponibilização desta informação representa um importante avanço para a melhoria da experiência de utilização do transporte público e enquadra-se na estratégia de modernização e digitalização que a Transportes Metropolitanos do Porto tem vindo a desenvolver desde a sua constituição enquanto autoridade de transportes da Área Metropolitana do Porto”, refere a empresa, em comunicado.

No final de maio, o presidente da TMP anunciou

que a empresa esperava que, até ao final do ano, fosse possível consultar os horários da rede Unir em tempo real na aplicação ‘Google Maps’. Na rede Unir, no lote Norte Nascente (Santo Tirso/Valongo/Paredes/Gondomar) opera a Nex Continental, no Norte Poente (Póvoa de Varzim/Vila do Conde) a Porto Mobilidade, no Norte Centro (Maia/Matosinhos/Trofa) a Vianorbus, no Sul Poente (Vila Nova de Gaia e Espinho) a Transportes Beira Douro e no Sul Nascente (Santa Maria da Feira/São João da Madeira/Arouca/Oliveira de Azeméis/Vale de Cambra) a Xerbus.

A 16 de junho, a Sociedade de Transportes Coletivos do Porto (STCP) passou a disponibilizar informação em tempo real da operação de autocarros no

Porto e concelhos vizinhos no serviço de pesquisa de mapas e navegação “Google Maps”.

Segundo a empresa, “esta integração vem complementar o ecossistema de informação ao passageiro já disponibilizado pela STCP, que inclui, entre outros, o ‘website’ institucional e uma rede de mais de 60 ‘e-papers’ instalados em locais estratégicos da cidade do Porto, bem como ‘e-papers’ localizados em Vila Nova de Gaia”.

“Destá forma, os clientes passam a dispor de múltiplos canais para consultar horários e tempos de espera em tempo real, escolhendo a plataforma que melhor se adapta às suas necessidades e hábitos de utilização”, refere a empresa liderada por Luís Osório. LUSA

17 • 18 • 19
JULHO 2026

LEÇA DA PALMEIRA
MATOSINHOS

MEO
MARES

17 JULHO
DA WEASEL
PLUTONIO
MYKE TOWERS
DEALEMA

18 JULHO
SEAL
JAMES
DIOGO PIÇARRA
VIZINHOS

19 JULHO
OZUNA
DANNY OCEAN
CALEMA
SORAIA RAMOS

BILHETES À VENDA NAS LOJAS MEO E MEO BLUETICKET

CULTURA

Laurus Nobilis regressa com cartaz internacional reforçado

O festival de música Laurus Nobilis já tem confirmada a 11.ª edição, que volta a decorrer no Louro, em Vila Nova de Famalicão, entre os dias 16 e 18 de julho, mantendo a aposta nas sonoridades mais pesadas e num formato de três dias.

A organização, a cargo da Associação Ecos Culturais do Louro, já apresentou o cartaz completo, destacando nomes internacionais do panorama do metal e subgéneros associados.

Entre os principais destaques desta edição estão os noruegueses Abbath, que encerram o festival no dia 18 de julho, e os finlandeses Swallow The Sun, cabeças de cartaz do dia 17.

Segundo a organização, o alinhamento mantém uma linha coerente com edições anteriores, sendo descrito como um cartaz “rico dentro das sonoridades pesadas”, género que o festival tem vindo a privilegiar.

O arranque do evento acontece a 16 de julho, dia dedicado à receção ao campista, com três atuações no palco da Casa do Artista Amador. Nesse dia sobem ao palco os espanhóis Teething e os projetos nacionais Inhuman Architects e No Path, num momento pensado para “aquecer os motores” dos festivaleiros.

No dia 17 de julho, além dos Swallow The Sun, o cartaz inclui bandas como os alemães Leaves Eyes, os espanhóis Avulsed, os cipriotas Guiltera, os gregos Maden Agan e Psycorepaths, os italianos Risen Crow, os neerlandeses Thorndale e ainda os portugueses Crucivore.

O último dia do festival, 18 de julho, será liderado pelos Abbath, apontado como o nome maior da edição, com a promessa de um concerto centrado nos “hinos da carreira” e um dos ícones do Black Metal. O cartaz desse dia integra ainda os alemães Atro-



ABBATH SÃO UM DOS PRINCIPAIS NOMES DA EDIÇÃO DESTA ANO

city, os gregos Project Renegade, os norte-americanos Engineered Society Project, os italianos Butt Splitters e uma forte presença nacional com Grog, Godark, Faemine e Viledög, es-

tes últimos vencedores do concurso Laurus Metal Battle 2026.

Em termos de bilhética, o passe geral mantém-se nos 50 euros por tempo limitado, passando posteriormente a 70 euros. O passe diário para os dias 17 e 18 está disponível por 30 euros, enquanto o bilhete para a receção ao campista custa dez euros. Os sócios da associação têm acesso ao passe geral por 25 euros.

Os bilhetes podem ser adquiridos através do site oficial do festival, em www.laurusnobilis.pt, na plataforma BOL e nos locais habituais associados à rede de venda, incluindo as instalações da Casa do Artista Amador.

O campismo continuará a ser gratuito, mediante apresentação de ingresso, e o recinto contará com área de restauração e zonas de merchandising com produtos ligados àquele universo musical.

Vaudeville Rendez-Vous leva 7 espetáculos a Famalicão em julho

A Praça D. Maria II, a Alameda D. Maria II, o Parque da Juventude e a Casa do Território são alguns dos espaços de Vila Nova de Famalicão que vão receber iniciativas da 12.ª edição do Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous, que decorre entre 15 e 18 de julho em cinco cidades do Minho.

A programação prevista para o concelho famalicense inclui estreias nacionais, espetáculos-percurso, apresentações de companhias portuguesas e momentos dedicados à formação e ao encontro entre artistas e programadores.

Um dos destaques da programação em Vila Nova de Famalicão é “Ákri”, de Manel Rosés Moretó, que sobe ao palco da Praça D. Maria II no dia 16 de julho, às 22h00. Apresentado como uma estreia nacional, o espetáculo é um solo falado em espanhol que reúne “um acrobata, uma escada e uma porta para explorar o conceito de ‘limiar’”. Segundo a organização, a criação combina “comédia física e textual”, procurando estabelecer uma ligação com públicos de diferentes gerações.

No dia seguinte, 17 de julho, também às 22h00 e no mesmo local, será apresentado “O Início do Fim”, coprodução do Vaudeville Rendez-Vous assinada por Leonardo Ferreira, da Cia Errância. O espetáculo aborda o tema da “libertação” através da desconstrução da figura do clown, cruzando sapateado, acrobacia, clown e rituais para explorar “o tema da censura numa auto-ficção”.

A Praça D. Maria II volta a receber programação no dia 18 de julho com “Fragmentos”, da companhia La Víspera. A criação utiliza técnicas como manipulação de objetos, máscara e pole dance, apresentando-se como “um espetáculo íntimo, mas que recorre ao humor”, centrado no corpo de uma mulher que “se distorce e multiplica incessantemente, construindo milhares de identidades diferentes”.

Entre as propostas que convidam o público a deslocar-se pela cidade encontra-se “How Much We Carry?”, da Cirque Immersif. O espetáculo-percurso realiza-se a 18 de julho, às 11h00, com ponto de encontro na Alameda D. Maria II. Através da

percha acrobática e de um percurso por espaços do quotidiano, os artistas procuram refletir sobre a importância das pausas e das relações humanas.

Também em formato itinerante será apresentado “The Place”, cuja passagem por Vila Nova de Famalicão está marcada para 17 de julho. Com ponto de partida em frente à Câmara Municipal, a obra é descrita como uma peça minimalista para “um espaço, dois intérpretes e um público”, construída a partir do teatro físico, música, paisagens sonoras, humor e “algumas grammas de existencialismo”. Durante a experiência, os espectadores utilizam auscultadores e acompanham o percurso dos intérpretes.

Ainda no âmbito dos espetáculos-percurso, o festival acolhe “Qui Vive”, que chega a Famalicão no dia 18 de julho, às 19h00, com início na Alameda D. Maria II. A criação acompanha a história de um casal e da sua família, cruzando as transformações da vida familiar com as mudanças que marcam o mundo contemporâneo.

A programação em Vila Nova de Famalicão integra também



“THE PLACE” EM FAMILIÇÃO A 17 DE JULHO

“Turno da Noite”, da companhia Uatumã Fattori, projeto selecionado no âmbito do Programa de Apoio à Criação 2026, desenvolvido em parceria com o festival Trengo. O espetáculo de mabatismo contemporâneo será apresentado no dia 16 de julho, às 19h00, no Parque da Juventude (3x3 BasketArt), explorando a forma como a rotina altera a perceção do tempo e dos objetos do quotidiano.

Para além dos espetáculos, Vila Nova de Famalicão recebe duas atividades paralelas. No dia 15 de julho, entre as 15h00

e as 17h00, a Casa do Território acolhe uma masterclass inspirada no espetáculo “Fragmentos”, promovida pela companhia La Víspera. Já no dia 17 de julho, às 11h00, o mesmo espaço recebe uma sessão de Pitching dirigida a programadores e profissionais do setor do circo contemporâneo.

Promovido pelo Teatro da Didascália, o Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous decorre em Vila Nova de Famalicão, Braga, Guimarães, Barcelos e Viana do Castelo, mantendo o acesso gratuito a toda a programação.



Flor do Monte da Carreira conquista primeira vitória nas Marchas Antoninas

A noite grande das Marchas Antoninas ficou marcada pela vitória inédita da Marcha da Associação Recreativa e Cultural Flor do Monte da Carreira, que alcançou o 1.º lugar no desfile realizado no âmbito das festividades do concelho de Vila Nova de Famalicão.

A edição deste ano reuniu dez marchas que encheram as ruas da cidade de música, cor e público.

Com 140 pontos, a Marcha da Flor do Monte da Carreira destacou-se no somatório final e conquistou ainda os prémios de “Melhor Coreografia” e “Melhores Arcos”. A participação foi apresentada como uma homenagem às tradições locais, com referência às Antoninas como “A joia da Coroa do concelho”, associando o desfile ao “brilho, a identidade e a memória coletiva do povo”.

O 2.º lugar foi atribuído à GARRA – Grupo Associativo

e Recreativo Ribeirão em Ação, que somou 132 pontos e arrecadou os prémios de “Melhor Letra” e “Melhor Música”. Também com 132 pontos, a Associação do Coração – Vale São Cosme ficou na 3.ª posição.

Entre os restantes prémios atribuídos pelo júri, a Associação Desportiva e Cultural de S. Martinho de Brufe venceu na categoria de “Melhor Guarda-Roupa”, enquanto o prémio de “Marcha Mais Popular” foi entregue à marcha da Associação Cultural e Recreativa S. Pedro de Riba D’Ave.

Ao longo da noite, milhares de pessoas assistiram ao desfile, num dos momentos centrais das Festas Antoninas, com o júri a ser composto por personalidades independentes responsáveis pela avaliação dos diferentes critérios em competição.

No final do evento, o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, destacou a

importância do envolvimento comunitário, referindo que “a maior prova de que este património está bem vivo é, precisamente, a moldura humana que vimos e que dá vida a esta grande noite”.

O autarca sublinhou ainda o trabalho desenvolvido pelas associações participantes: “Este ano celebramos o facto de as marchas serem Património Cultural Imaterial de Portugal, e ver toda uma comunidade envolvida neste espetáculo deixa-me profundamente orgulhoso”.

As festividades das Antoninas prosseguiram até sábado, 13 de junho, feriado municipal, com celebrações religiosas em honra de Santo António, incluindo Missa Solene e distribuição do Pão de Santo António e Procissão Solene. O encerramento aconteceu no Parque da Devesa, com o concerto de Nena e espetáculo de fogo de artifício.

Universidade Sénior do Rotary promove Sarau Cultural em Guidões

A Universidade Sénior do Rotary Club da Trofa vai realizar, no próximo dia 19 de junho, o seu Sarau Cultural, numa iniciativa que pretende assinalar o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo pelos alunos e professores da instituição.

O evento está marcado para as 21h00 e terá lugar no Auditório da empresa Metais Jaime Dias,

em Guidões. A entrada é livre.

O programa inclui momentos de música, dança e poesia, proporcionando ao público a oportunidade de conhecer o trabalho e o talento dos participantes nas diversas áreas desenvolvidas pela universidade sénior.

De acordo com a organização, o sarau representa mais do que um espetáculo, constituindo o

resultado de um ano marcado pela aprendizagem, pela partilha de conhecimentos e pelo convívio entre alunos e docentes.

A organização apela à participação de familiares, amigos e população em geral, sublinhando a importância do apoio do público aos participantes nas várias apresentações que irão subir ao palco.

Na estante...



SÓTÃO

MADALENA SÁ FERNANDES

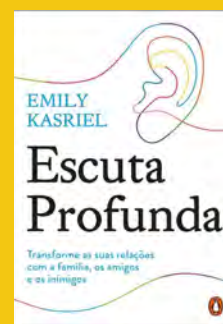
Lugar mítico da infância, mas também da loucura. Arquivo da nossa história, e do seu mistério. Abrigo ingénuo, ou esconderijo de fantasmas e fantasias. Quantas vidas cabem num sótão? Entre o pó e os ruídos da madeira, Madalena Sá Fernandes revisita episódios íntimos, memórias de violência e relações que deixaram marcas, balança entre a aprendizagem da autonomia e a ternura da maternidade, mostra como o corpo aprende a adaptar-se à solidão.



VER MAIS ALÉM

ESTHER KINSKY

Ao viajar pelas vastas planícies do sudeste da Hungria, a narradora faz uma paragem numa pequena localidade quase abandonada perto da fronteira com a Roménia, cujo cinema – mozi em húngaro – está fechado há muito. Outrora centro pulsante da vida comunitária, o edifício surge agora como ruína, e a sua importância relegada para as histórias e memórias dos que ainda permanecem naquela aldeia. Compelida pela irresistível magia do cinema, e encorajada pelos habitantes, a narradora propõe-se recuperar o antigo mozi num gesto de resistência contra o apagamento desse lugar de experiência coletiva.

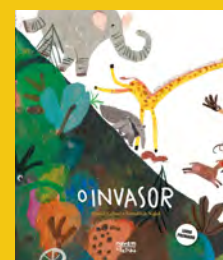


ESCUTA PROFUNDA

EMILY KASRIEL

Porque é que tantas conversas nos deixam com a sensação de não sermos ouvidos ou de estarmos desconectados? Em Escuta Profunda, a aclamada jornalista e coach executiva Emily Kasriel defende que isso acontece porque nos esquecemos de como ouvir verdadeiramente. De modo a conseguir praticar uma

escuta ativa e profunda, este livro apresenta o seu método de oito passos.



O INVASOR

DANIEL CABRAL

Há um barulho estranho na floresta e ninguém sabe de onde vem...

Quem será o invasor? Onde estará escondido?

Por vezes, o desconhecido pode ser assustador e o medo de uns espalha-se pelos outros. Os animais só pensam em fugir, fugir, mas será que o invasor não está mais perto do que todos pensavam?

A partir dos quatro anos.

CRÓNICAS



José Pedro Reis

MEMÓRIAS E HISTÓRIAS
DO VALE DO AVEOs namoros proibidos de Bougado:
quando o amor precisava de licença

Hoje, quando um casal decide casar, basta tratar da documentação civil e escolher a data da cerimónia. Contudo, no século XIX, o caminho para o matrimónio podia ser bastante mais complexo. Em muitos casos, o amor tinha de passar pelo crivo da Igreja, que controlava rigorosamente as uniões matrimoniais e impunha restrições a casamentos entre familiares.

Uma curiosa notícia publicada no Diário do Governo de 27 de abril de 1837 permite-nos viajar até à realidade de São Martinho de Bougado há quase duzentos anos. Nela surge uma relação das multas e comutações de penitências aplicadas pelo Juízo Eclesiástico do Porto a diversos casais que necessitavam de dispensa matrimonial para poderem casar.

Entre os casos registados encontram-se dois casais de Bougado. O primeiro era formado por José e Leonarda. A fonte refere que ambos eram parentes em segundo grau de consanguinidade e que a razão apresentada para o pedido de dispensa era a «estreiteza do lugar». Esta expressão, comum na documentação da época, traduzia uma realidade muito concreta: as populações viviam em comunidades relativamente pequenas, onde a mobilidade era reduzida e os contactos sociais se faziam essencialmente entre habitantes das freguesias vizinhas. Consequentemente, não era raro que os futuros noivos possuíssem laços familiares próximos.

Por serem considerados pessoas abastadas, José e Leonarda tiveram de pagar uma multa de 9\$600 réis, valor significativo para a época. O pagamento foi efetuado junto do recebedor do concelho da Maia, ao qual Bougado pertencia administrativamente antes da criação do concelho da Trofa.

O segundo caso envolvia Félix e Maria da Costa, também moradores em São Martinho de Bougado. Eram parentes em quarto grau de consanguinidade, mas o processo continha ainda uma referência particularmente interessante: a existência de «cópula e infâmia». Embora a linguagem possa parecer estranha atualmente, tudo indica que o casal teria mantido uma relação considerada imprópria antes da regularização da situação matrimonial. Neste caso, por serem classificados como pobres, a multa aplicada foi mais reduzida, fixando-se em 2\$400 réis.

Para compreendermos estes episódios é necessário recordar que o casamento não era apenas um ato religioso. Representava igualmente um instrumento fundamental de organização social, económica e familiar. A Igreja procurava evitar uniões entre parentes próximos, tanto por razões morais como para impedir a excessiva concentração de patrimónios dentro das mesmas famílias. Contudo, a realidade das aldeias e freguesias portuguesas nem sempre facilitava o cumprimento dessas normas.

Na primeira metade do século XIX, Bougado era uma freguesia essencialmente agrícola. A maioria da população vivia da pequena agricultura, dos trabalhos sazonais e das atividades ligadas ao mundo rural. As deslocações eram difíceis, as estradas escassas e a vida decorria num espaço geográfico relativamente limitado. Muitos habitantes passavam toda a vida sem se afastarem significativamente da sua terra natal. Nesse contexto, os casamentos realizavam-se frequentemente entre pessoas que se conheciam desde a infância e que, não raras vezes, possuíam algum grau de parentesco.

A obtenção de uma dispensa matrimonial implicava um processo burocrático relativamente complexo. Era necessário demonstrar as razões que justificavam a autorização especial e pagar as taxas correspondentes. O valor das multas variava de acordo com a situação económica dos requerentes, revelando uma prática comum da administração eclesiástica da época: a diferenciação das penas conforme a capacidade financeira dos envolvidos.

Estes pequenos episódios permitem-nos conhecer uma faceta menos conhecida da história local. Longe das grandes batalhas, das revoluções liberais ou das disputas políticas que marcaram Portugal no século XIX, encontramos homens e mulheres comuns que procuravam construir a sua vida familiar. José, Leonarda, Félix e Maria da Costa são apenas quatro nomes perdidos nos arquivos, mas as suas histórias ajudam-nos a compreender melhor o quotidiano dos nossos antepassados.

Talvez seja precisamente essa a maior riqueza da história local: mostrar que os grandes acontecimentos nacionais eram vividos por pessoas concretas, com as suas alegrias, dificuldades e aspirações. E recordar-nos que, mesmo numa época em que o amor precisava de autorização da Igreja e do pagamento de multas, os habitantes de Bougado continuavam a procurar aquilo que todas as gerações procuraram ao longo dos séculos: a possibilidade de construir uma família e um futuro em conjunto.



José Calheiros

ESCRITA COM NORTE

Vicente, o miador

Apareceu-me no local de trabalho, quando me dirigia para o contentor onde estava instalado, enquanto decorriam obras no edifício administrativo. Sem marcação e sem palavras, apresentou-se com um encosto e um miar. Não lhe disse o meu nome nem sabia como lhe chamar. Não achei urgente!

Mas no dia seguinte o gato estava lá, à porta do contentor. Instalou-se, pôs-se à vontade. Tanto se deitava na minha secretária, por vezes clicando no teclado do computador coisas que não queria escrever, como na cadeira, que coloquei ao lado da minha. Era um trabalhador assíduo, sempre que chegava ao trabalho ele já lá estava, mas como não recebia ordenado, naturalmente levei-o para casa.

De colega de trabalho passou a membro da família e entrou na minha casa como entram os seres que não pedem licença à vida, com a certeza tranquila de que já cá pertencia.

Diz quem percebe de gatos que os siameses têm personalidade forte, quase humana. O Vicente confirmou a teoria e quase me convenceu que era capaz de falar. Nunca foi apenas um gato, foi uma espécie de proprietário alternativo da casa com opiniões muito firmes sobre o comportamento dos humanos, colocando-me em último na cadeia de comando caseira.

Quando chegou, jovem adulto e desconfiado, observou-nos como quem avalia inquilinos, temendo eu ser despejado. A minha mulher conquistou-o com um sorriso.

- Ele vai gostar de nós, vais ver.
(eu já sabia)

O Vicente olhou para ela, sentiu-se na casa onde devia estar, e foi dormir para cima da nossa almofada.

(Almofada essa que deixou, a partir desse dia, de ser nossa.)

O veterinário explicou que os siameses são inteligentes e o Vicente levou isso demasiado a sério. Aprendeu rapidamente a abrir portas com uma combinação de insistência e lógica felina e descobriu os lugares sagrados onde se guarda comida.

Com o tempo, tornou-se parte da nossa rotina. Ou melhor, nós tornámo-nos parte da rotina dele. Às 7:17 da manhã, religiosamente, o Vicente lembrava-nos que o conceito de “fim-de-semana” era uma invenção humana sem validade biológica.

- Ele está a miar outra vez...

- Não está a miar. Está a comunicar.

(Era sempre a defesa dele. E nunca estava errado.)

Mas agora o Vicente está doente.

E há qualquer coisa de muito triste em ver um ser que sempre pareceu tão inteiro começar a perder pequenos pedaços de mundo. Primeiro foi o salto que já não sai tão alto. Depois o olhar que demora mais um segundo a focar-nos. Agora o silêncio entre os passos.

Hoje, enquanto ele dormia ao sol, reparei que já não ocupa o espaço como antes. Antes, o Vicente ocupava a casa, tudo era dele, mesmo o que não sabia que existia. Agora ocupa o espaço com cuidado, como se pedisse desculpa por ainda estar aqui.

- Ele já não melhora. - Disse o veterinário.

Tinha-me convencido que o Vicente tinha 7x7 vidas como um gato super-herói, pronto para reagir a qualquer alteração no universo.

Há uma coisa estranha quando se ama um gato assim: não fui eu que o escolhi, mas quando começa a faltar, sentimos que estamos a perder um pedaço de casa que sempre foi nosso sem nunca ter sido.

O Vicente olha para mim agora. Não com a arrogância habitual, mas com uma espécie de paciência antiga. Como se dissesse:

“Não te preocupes. Eu já sabia que isto ia acontecer.”

E talvez soubesse, eu é que não estava preparado.

Os gatos aprendem os nossos hábitos para depois partirem com elegância, sem drama, sem explicações.

Se for esse o caso, o Vicente continua fiel ao seu carácter.

Porque até a despedida, ele está a fazer à maneira dele.



Amadeu Dias

Os primeiros 100 dias de António José Seguro: proximidade, estabilidade e sentido

Estima@s leitores, há 3 meses atrás, escrevi um artigo, sobre a eleição de António José Seguro e os desafios que enfrentaria. Esperava mais exigência, maior foco nos resultados e mais substância. Acredito que o tempo me está a dar razão, e será um mandato muito positivo para Portugal.

Os primeiros 100 dias de um Presidente da República raramente são suficientes para definir um mandato. São, contudo, um período revelador da forma como pretende exercer as suas funções e da marca que deseja imprimir à magistratura presidencial. Este arranque permitiu identificar 3 traços fundamentais da sua atuação: a proximidade aos cidadãos, a exigência perante os responsáveis políticos e a preocupação em afirmar-se como garante da estabilidade institucional do país.

Desde a tomada de posse, António José Seguro procurou construir uma Presidência assente na escuta e no contacto direto com as pessoas. Num tempo em que a distância entre os cidadãos e as instituições continua a alimentar fenómenos de desconfiança e desencanto democrático, o Presidente tem privilegiado a presença no terreno, o diálogo com diferentes setores e a valorização das preocupações dos portugueses. Esta opção não constitui apenas uma escolha de estilo; representa uma forma de reforçar a legitimidade das instituições democráticas através da proximidade e da atenção às realidades locais.

Ao longo destes meses, Seguro procurou transmitir a ideia de que o Presidente não deve limitar-se a observar os acontecimentos a partir do Palácio de Belém. Pelo contrário, deve conhecer as dificuldades enfrentadas pelas famílias, pelas empresas, pelos jovens e pelos territórios mais afetados pelas desigualdades. Esta atitude tem contribuído para uma imagem de Presidência acessível, dialogante e atenta aos problemas.

Mas esta proximidade não tem significado complacência. Um dos aspetos mais relevantes dos primeiros 100 dias foi precisamente a capacidade demonstrada por António José Seguro para exercer uma magistratura de influência exigente perante o Governo. Sem ultrapassar os limites constitucionais das suas competências, tem procurado chamar a atenção para a necessidade de respostas eficazes em áreas particularmente sensíveis, como a saúde, a habitação e a educação.

A sua intervenção tem sido marcada por um equilíbrio difícil, mas necessário: o de não substituir o Governo nas suas responsabilidades, ao mesmo tempo que recorda permanentemente que os problemas do país exigem soluções concretas e resultados. Esta postura revela uma compreensão madura, baseada não na confrontação permanente, mas numa exigência responsável que procura contribuir para uma melhor governação.

Num contexto político desafiante, marcado por elevadas expectativas e por uma crescente fragmentação do espaço partidário, Seguro tem igualmente procurado afirmar-se como fator de estabilidade. A sua mensagem tem sido consistente: Portugal necessita de instituições fortes, previsibilidade política e capacidade de diálogo entre os diferentes protagonistas.

Esta preocupação com a estabilidade não deve ser confundida com imobilismo. Pelo contrário, o Presidente tem procurado demonstrar que a estabilidade é uma condição para a concretização das mudanças de que o país necessita. Ao privilegiar a moderação e o respeito institucional, Seguro tem contribuído para reduzir tensões desnecessárias e para reforçar a confiança dos cidadãos no funcionamento democrático.

Naturalmente, os desafios que o país enfrenta não desaparecerão por força da ação Presidencial. Muitas das respostas dependem da capacidade governativa, das decisões parlamentares e do desempenho da economia. No entanto, estes primeiros 100 dias sugerem que António José Seguro pretende exercer o cargo com um sentido claro de responsabilidade institucional, colocando a sua influência ao serviço da coesão nacional e da democracia.

Estimad@s leitores, sei que ainda é cedo para formular juízos definitivos sobre o mandato que se inicia. Mas os sinais deixados neste período apontam para uma Presidência assente na proximidade, na exigência e na estabilidade. Três características que, num tempo de incertezas e de desafios complexos, podem constituir um contributo relevante para fortalecer a confiança dos Portugueses nas suas instituições e no futuro do país.



Diamantino Costa

diamantino.costa@hotmail.com

Gerir bem é importante. Mas, pode não ser suficiente

A prestação de contas da Câmara Municipal da Trofa relativa a 2025 revela uma realidade que merece ser reconhecida sem reservas: o Município apresenta contas equilibradas, uma dívida controlada e indicadores financeiros robustos. Num contexto em que tantas entidades públicas enfrentam dificuldades permanentes, este é um resultado que deve ser valorizado.

A boa gestão financeira não é um detalhe técnico. É uma condição essencial para qualquer projeto político sério. Sem contas equilibradas não há investimento, não há capacidade de resposta e não há liberdade para decidir o futuro.

Por isso, seria injusto ignorar aquilo que foi alcançado.

Mas é precisamente porque a situação financeira é sólida que devemos colocar uma questão mais ambiciosa: o que estamos a fazer com essa vantagem?

Uma autarquia não existe apenas para gerir recursos. Existe para criar condições para o desenvolvimento do território e melhorar a vida das pessoas. E quando as contas estão equilibradas, a discussão deve deixar de ser sobre a capacidade de gerir e passar a ser sobre a capacidade de transformar.

A Trofa tem hoje condições que muitos municípios gostariam de ter. A dívida tem vindo a diminuir, existe capacidade de investimento e os principais indicadores financeiros demonstram estabilidade. A questão que se coloca é simples: estamos a utilizar essa estabilidade para preparar o futuro do concelho?

Ao longo dos últimos anos foram realizados investimentos importantes, muitos deles necessários e há muito aguardados. Isso é positivo. Mas os desafios das próximas décadas exigem uma reflexão mais profunda.

Como vamos atrair mais empresas para o concelho? Como vamos fixar jovens qualificados? Como vamos aumentar os salários médios? Como vamos reforçar a ligação entre as escolas, a formação profissional e as necessidades das empresas? Como vamos tornar a Trofa mais competitiva numa região onde a concorrência entre territórios é cada vez maior?

Estas são as perguntas que devem ocupar o centro do debate.

Há também questões que merecem discussão. A despesa corrente registou um crescimento expressivo e o número de trabalhadores municipais continua a aumentar. Não afirmo que isso seja necessariamente negativo. Em muitos casos poderá até ser justificado pelo alargamento das competências municipais e pelas novas responsabilidades assumidas pela autarquia. Mas qualquer aumento permanente da despesa deve ser acompanhado pela mesma exigência que aplicamos ao investimento: que benefícios concretos traz para os munícipes? A sustentabilidade financeira de hoje não deve dispensar o escrutínio das opções que condicionam o amanhã.

Por vezes, a política local cai numa espécie de acrasia coletiva: sabemos o que deve ser feito, mas acabamos por nos concentrar no que é mais imediato, mais visível e mais eleitoralmente rentável. É mais fácil discutir uma obra do que uma estratégia. É mais fácil inaugurar um equipamento do que criar condições para atrair investimento. É mais fácil administrar o presente do que preparar o futuro.

Aliás, a própria prestação de contas mostra que uma parte significativa dos investimentos estruturantes continua dependente de financiamento europeu. Não há qualquer problema em aproveitar esses recursos. Pelo contrário. O problema seria não os aproveitar.

Mas uma estratégia de desenvolvimento não pode assentar apenas na capacidade de captar fundos. Deve assentar, acima de tudo, na capacidade de gerar riqueza, atrair investimento privado e criar oportunidades para quem vive e trabalha no concelho.

Uma visão liberal do poder local começa precisamente aqui: reconhecer o mérito da boa gestão, mas recusar a ideia de que gerir é suficiente.

Porque gerir bem é administrar o presente. Liderar é preparar o futuro.

A Trofa está hoje numa posição financeira confortável. E isso é uma boa notícia para todos. A verdadeira questão é saber se teremos a ambição de transformar essa vantagem numa oportunidade para construir um concelho mais competitivo, mais dinâmico e mais atrativo para as próximas gerações.

Daqui a vinte anos, os relatórios financeiros de 2025 serão apenas arquivos. O que permanecerá será o impacto das decisões tomadas hoje.

E é por isso que, quando as contas estão certas, o debate não deve terminar. Deve começar.

ATUALIDADE



Caminhada angaria mais de 1000 euros para a Refood Trofa

Mil e oitenta e cinco euros foi o montante angariado na 1.ª Caminhada Solidária promovida pela empresa Vanessa Fernandes & JC Nunes Med Seguros, na manhã de 10 de junho, no Parque das Azenhas, na Trofa, e que teve como beneficiária o núcleo da Trofa da Refood.

A atividade reuniu dezenas de participantes de diferentes idades num percurso de aproximadamente cinco quilómetros, transformando a manhã num momento de convívio e solidariedade em prol da instituição que combate o desperdício alimentar e apoia famílias em situação de vulnerabilidade no concelho.

Vanessa Fernandes, responsável pela empresa organizadora, faz um balanço positivo da iniciativa, destacando a adesão da comunidade e o impacto alcançado. “Temos recebido inúmeras mensagens de apoio, reconhecimento e incentivo para a realização de mais iniciativas deste género, o que demonstra o impacto que este momento teve junto da comunidade”, afirmou.

Apesar de admitir que esperava uma

participação ainda mais elevada, devido ao curto período de divulgação da iniciativa, Vanessa Fernandes considera que a resposta da população superou as expectativas. “A generosidade demonstrada pelos participantes, a energia contagiante vivida ao longo de toda a manhã e o extraordinário espírito solidário da população superaram todas as expectativas”, salientou.

Além da angariação de fundos, a responsável considera que a caminhada permitiu “sensibilizar a comunidade para a missão da Refood, dar a conhecer o trabalho diário desenvolvido em apoio das famílias mais vulneráveis e fortalecer os laços de proximidade e entajuda entre todos os envolvidos”, explicou.

Os cerca de mil euros recolhidos serão entregues na totalidade à Refood Trofa e destinam-se a apoiar necessidades identificadas pela instituição, principalmente no suporte às operações diárias da associação, nomeadamente no abastecimento da viatura utilizada na recolha e distribuição de alimentos.

Convívio de Motards em S. Gens

A Comissão de Festas de Cidai 2027 promove, a 28 de junho, um convívio de motards, em S. Gens, Santiago de Bougado. A entrada é livre.

A atividade, que começa pelas 09h00,

contempla um passeio motard (10h30), uma bênção dos capacetes (11h30), almoço-convívio (13h00) e animação musical (15h00).



João Mendes

Para que que serviu a Guerra no Irão?

Aparentemente, o conflito no Irão terá chegado ao fim. À data que escrevo estas linhas, é expectável que EUA e Irão assinem um acordo na Sexta-feira, dia 19 de Junho, que não prevê o cumprimento de qualquer objectivo enunciado por Trump no final de Fevereiro, quando ordenou o ataque contra o regime teocrático.

Contas feitas, os EUA não derrubaram o regime, não vergaram militarmente o Irão, não destruíram os proxies e, em bom rigor, não mudaram nem obliteraram coisa nenhuma. O único efeito prático da intervenção americana ordenada por Te-lavive foi a oferta, numa bandeja dourada, de uma nova e poderosa arma à Guarda Revolucionária Iraniana, que é quem, de facto, governa o país: o Estreito de Ormuz. Mais eficaz e fácil de usar que a hipotética arma nuclear que o Irão nunca teve nem estava perto de ter.

O regime americano sai deste conflito em pior posição no Médio Oriente. Aliados desconfiados e com elevados prejuízos, capacidade de produção e exportação de petróleo e gás altamente condicionada, portagens no Estreito de Ormuz e o stock de antiaéreas em mínimos históricos. Até os Patriot estacionados na Coreia do Sul foram transferidos para a região.

Já os oligarcas do trumpismo ganharam imenso dinheiro. Trump, os seus filhos, o seu genro, os techbros, os fundamentalistas evangélicos e os cryptomafiosos saem disto com os bolsos cheios. Os restantes – onde eu e o caro leitor nos incluímos – ficaram mais pobres.

Para que serviu, então, esta guerra?

A resposta parece-me óbvia: serviu para enriquecer a oligarquia trumpista. A oligarquia da administração mais corrupta da história dos Estados Unidos da América.

Uma administração onde os lugares são ocupados não pelo mais competente, mas por aquele que deu as mais generosas doações à candidatura de Donald Trump, como foram os casos de Linda McMahon ou Scott Bessent.

Uma administração que perdoa criminosos a braços com a justiça americana a troco de investimentos avultados nas empresas de Trump e dos seus familiares. Foram os casos de Changpeng Zhao, fundador da Binance, de Justin Sun, fundador da TRON, ou de Ross Ulbricht, fundador da Silk Road, um marketplace na dark web conhecido por ser usado como território de tráfico de droga em larga escala.

Uma administração que usa visitas de Estado para expandir os negócios da família do presidente. Hotéis, campos de golfe, country clubs e outros investimentos serviram, em alguns casos, para reduzir ou remover tarifas impostas pelo próprio Trump.

Uma administração que aceita subornos de governos estrangeiros para obter o favor do presidente americano, como aconteceu com o Qatar, com os EAU ou com a Arábia Saudita, três regimes ditatoriais de calibre idêntico ao iraniano.

Uma administração que fez desaparecer todos os processos contra as tecnológicas a troco de financiamento para a sua campanha, para a sua inauguração e para os seus negócios de criptomonedas.

Uma administração cujo presidente perdoou mais de 100 criminosos relacionados com tráfico de drogas, incluindo o narcotraficante e ex-presidente das Honduras, Juan Orlando Hernández.

Podia continuar por muitas mais linhas. Mas quero usar os caracteres que me restam para voltar ao ponto inicial: para que serviu a Guerra no Irão?

Mudou o regime? Não.

Acabou com o programa de mísseis balísticos iranianos? Não.

Isolou ainda mais o regime? Não.

Destruiu os proxies iranianos?

Enfraqueceu-os, ao que tudo indica, mas não os destruiu.

Acabou com o programa nuclear? Ainda é cedo para dizer.

Então, parece-me claro, esta guerra não serviu para outra coisa que não fosse enriquecer a família e a oligarquia trumpista. E o próprio Trump, claro.

Às suas custas, caro leitor.

Lembre-se disto, da próxima vez que um profascista local o tentar convencer das virtudes do trumpismo.

Elas não existem.

Só existe Trump.

Santo Tirso transforma Complexo Desportivo em FunZone durante o Mundial

Até meados de julho, o Complexo Desportivo Municipal de Santo Tirso vai assumir um papel central na vida desportiva do concelho, com a instalação de uma FunZone dedicada ao acompanhamento do Campeonato Mundial de Futebol e a um vasto conjunto de atividades paralelas.

A iniciativa decorre até 19 de julho e pretende criar um espaço de convívio, lazer e dinamização desportiva associado à transmissão dos jogos, integrando também torneios e eventos em várias modalidades.

De acordo com a informação divulgada pelo município, trata-se de uma proposta que mantém a tradição da autarquia neste tipo de iniciativas, mas que este ano será alargada a um programa mais diversificado. A FunZone permitirá acompanhar “os jogos da Seleção Nacional no Campeonato Mundial de Futebol da FIFA 2026, bem como a fase final da competição”, funcionando como espaço de transmissão e encontro de adeptos.

Para além da vertente de ecrã gigante e acompanhamento dos jogos, o programa inclui torneios



COMPLEXO DESPORTIVO COM DIVERSAS ATIVIDADES ATÉ AO FIM DO MUNDIAL DE FUTEBOL

desportivos em diferentes espaços do complexo. Em campo de areia, estão previstos torneios de andebol de praia a 4 de julho, voleibol de praia entre 29 de junho e 1 de julho, beach tennis nos dias 25 e 26 de junho e futebol de praia até 24 de junho e de 5 a 19 de julho.

Já em campo de relva natural, decorrerá o torneio de fute-

bol de rua e de crazy futebol até 19 de julho.

Nos equipamentos habituais do complexo, a programação inclui torneios de street basket 3x3, até 19 de julho, apenas às terças e quintas-feiras, e torneios de ténis no mesmo período, exceto aos fins de semana.

As inscrições para participação nas atividades podem ser feitas

através da plataforma indicada pelo município, sendo que o recinto contará ainda com zonas de restauração, bares e espaços de diversão destinados ao público mais jovem.

A FunZone integra ainda outras iniciativas desportivas já previstas no calendário municipal, como o UP Tirso (de junho a setembro), o Campeona-

to Regional Norte 3x3 da AN-DDI Portugal (23 de junho), o Gira-Vólei (23 a 25 de junho), o Walking Football (26 de junho), o torneio “O Pai Já Vai” (30 de junho a 25 de julho) e o Thyrso Triple Threat (4 de julho).

Na apresentação da iniciativa, o presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso, Alberto Costa, enquadra a estratégia do município na promoção do desporto, sublinhando que “esta é uma estratégia que valoriza o desporto enquanto instrumento de inclusão, saúde, educação e qualidade de vida”.

O autarca destaca ainda o trabalho conjunto com associações locais, referindo que a organização de eventos é feita em articulação com clubes e entidades do concelho, considerando essas parcerias “fundamentais”.

Em termos de funcionamento, a FunZone estará aberta de segunda a quinta-feira entre as 15h00 e as 23h00, prolongando o horário à sexta-feira e sábado até às 24h00. Aos domingos funcionará entre as 10h00 e as 22h00, com extensão de horários nos dias de jogos da Seleção Nacional e da fase final do Mundial.

O Mundial de Futebol joga-se no Mercado Municipal de Famalicão

O Campeonato do Mundo de Futebol, que decorre até 19 de julho, nos Estados Unidos, México e Canadá, pode ser vivido intensamente no coração de Vila Nova de Famalicão.

Durante a competição, a Praça-Mercado Municipal será palco de uma Fan Zone, que convida os adeptos de todas as idades a acompanharem os principais momentos do torneio num ambiente de convívio, emoção e festa.

A iniciativa prevê a transmissão de todos os jogos com início até à 01h30 (inclusive), transformando o espaço num ponto de encontro para quem não quer perder um único lance da maior

competição do futebol mundial.

As atenções estarão naturalmente voltadas para a seleção portuguesa, que inicia a sua caminhada na fase de grupos a 17 de junho, frente ao Congo, num encontro marcado para as 18h00. Segue-se o duelo com o Uzbequistão, a 23 de junho, também às 18h00. A terceira jornada reserva uma madrugada de emoções fortes, com Portugal a defrontar a Colômbia no dia 28 de junho, à 00h30.

Entre bandeiras, cachecóis e momentos de nervosismo partilhado, a Praça-Mercado Municipal promete recriar o ambiente vibrante dos grandes palcos internacionais, com o objetivo de

apoiar a equipa das quinas rumo ao sonho mundialista.

Por estes dias, o espaço contará também com o apoio de um serviço de bar em funcionamento até às 23h00, durante a semana, e até à 01h00, aos fins de semana.

A autarquia informa ainda que, a partir da meia noite e perante a presença de pouco público na Fan Zone da Praça, o espaço poderá encerrar mais cedo.

De referir ainda que, independentemente do horário dos encontros de Portugal, todas as esplanadas do concelho terão licença para estar abertas nos jogos da Seleção Nacional.



FANZONE TEM HORÁRIO ALARGADO PARA VER JOGOS DE MADRUGADA

DESPORTO

Município lança concurso para construção de piscina coberta de 50 metros em Famalicão

O complexo das Piscinas Municipais de Vila Nova de Famalicão deverá entrar numa nova fase de desenvolvimento com o arranque do processo de requalificação e ampliação das suas instalações.

Esta fase inicial do projeto prevê a construção de uma piscina coberta com quatro pistas de 50 metros, representando um investimento com preço base de 3,6 milhões de euros. O prazo previsto para a execução da empreitada é de 540 dias, de acordo com a informação dada pela autarquia, que levou a proposta de abertura de concurso público a reunião de executivo.

A ausência de uma piscina coberta com estas características tem, segundo a edilidade, limitado a capacidade do complexo para acolher competições de alta competição. A nova infraestrutura pretende responder a essa necessidade, criando condições para a realização de provas que atualmente não podem ser recebidas no concelho.

A futura piscina deverá tam-



FASE INICIAL DO PROJETO PREVÊ CONSTRUÇÃO DE PISCINA COM 4 PISTAS

bém ter impacto na atividade do Grupo Desportivo de Natação, uma vez que permitirá aos atletas realizarem os treinos em Famalicão, deixando de recorrer a instalações localizadas noutros concelhos.

A autarquia destaca ainda que o novo equipamento poderá beneficiar os participantes do programa municipal “Mais e Melhores Anos”, possibilitando o aumento da oferta de atividades aquáticas dirigidas à população sénior.

O projeto global para as Piscinas Municipais está dividido em

três fases. Para além da construção da piscina coberta agora prevista, está contemplada uma segunda etapa dedicada à requalificação do edifício existente. A terceira fase inclui a intervenção na piscina exterior e a construção de um novo edifício destinado aos balneários de apoio àquela zona e ao jardim envolvente.

Segundo a Câmara Municipal, os trabalhos relativos à primeira fase serão realizados sem interrupção do funcionamento dos serviços das Piscinas Municipais.

Comunidade trofense une-se em homenagem a Carlos nos “Trilhos do Primo”

O evento solidário “Trilhos do Primo” reuniu cerca de 300 participantes na Trofa, no dia 14 de junho, numa homenagem a Carlos Teixeira, conhecido por “Primo”, que faleceu em janeiro na sequência de um incêndio na habitação onde residia, no Muro.

A iniciativa, que incluiu um percurso de BTT de 35 quilómetros e uma caminhada de seis quilómetros, teve como principal objetivo apoiar financeiramente a família de Carlos Teixeira e assinalar a sua memória através do convívio e do espírito comunitário.

“Sabíamos que houve uma onda de solidariedade enorme no primeiro momento, mas não seria suficiente para a fase seguinte. Houve também promessas de



EVENTO SOLIDÁRIO REUNIU CERCA DE 300 PESSOAS

apoio que acabaram por não se concretizar e isso deu ainda mais força à realização deste evento”, explicou André Campos Azevedo, elemento da organização.

Apesar das condições meteorológicas adversas, a adesão superou as expectativas, com a angariação de cerca de dois mil euros

para entregar à família.

O responsável destacou ainda o carácter agregador da iniciativa, que juntou várias associações do concelho num esforço conjunto de organização, em que ficou demonstrada a união e solidariedade da comunidade em torno da memória de Carlos Teixeira.

Milha Urbana de Santo Tirso regressa no sábado



PROVA TEM CENTRO NEVRÁLGICO NA RUA DAS RÃS

A cidade de Santo Tirso volta a receber, no próximo sábado, 20 de junho, a Milha Urbana de Santo Tirso, que cumpre este ano a 22.ª edição. A prova é organizada pela Câmara Municipal de Santo Tirso em parceria com o Centro de Atletismo de Santo Tirso e terá lugar na Rua das Rãs, junto ao supermercado Auchan, com início previsto para as 16h00 e término por volta das 20h00. O evento reunirá atletas de vários escalões etários, num programa que integra também o Campeonato Regional de Milha da Associação de Atletismo do Porto, onde são atribuídos os tí-

tulos regionais da especialidade.

A organização prevê o arranque das provas com os escalões mais jovens, avançando depois para as restantes categorias até às corridas dos escalões seniores e elite, agendadas para o final da tarde.

Em competição estarão os escalões minis, benjamins, infantis, iniciados, juvenis, veteranos e seniores. As distâncias variam entre os 400 metros, destinados aos participantes mais jovens, e os 1609 metros (uma milha), para os restantes escalões, num percurso devidamente aferido para a prova.

Torneio Feminino do Bougadense juntou jovens atletas

O Complexo Desportivo do AC Bougadense recebeu, na manhã de 10 de junho, um Torneio Feminino que reuniu várias equipas femininas das escolas do concelho da Trofa, numa iniciativa promovida pelo Atlético Clube Bougadense, em parceria com a Federação das Asso-

ciações de Pais da Trofa.

Ao longo da manhã, dezenas de jovens atletas participaram numa jornada marcada pela competição saudável, pelo convívio e pela promoção do futebol feminino, proporcionando momentos de grande entusiasmo dentro e fora das quatro linhas.



MENINAS DIVERTIRAM-SE NUMA MANHÃ DE FUTEBOL

VN FAMILICÃO Vilarinho das Cambas assinala 300 anos do Auto de S. João

● A freguesia de Vilarinho das Cambas prepara-se para evocar uma das suas mais antigas tradições religiosas e culturais, com a celebração dos 300 anos do Auto de São João do Carro das Heras, uma manifestação considerada singular na região.

O momento comemorativo está integrado na Mostra Comunitária da Freguesia e marca o regresso da iniciativa após alguns anos de interrupção. Segundo a informação divulgada, “o Auto de São João do Carro das Heras regressa na tarde do próximo dia 21 de junho”, data em que se concentram as principais iniciativas do programa.

As celebrações religiosas terão início às 15h00 com a Oração da Tarde, seguindo-se a Procissão Solene em honra de São João Baptista.

Mais tarde, pelas 17h00, no adro da igreja paroquial, terá lugar o ponto alto das comemorações: o Auto de São João. Trata-se de uma dramatização de episódios da hagiografia de São João Baptista, encenada sobre um tradicional carro de bois. A representação envolve várias figuras bíblicas e populares, incluindo “os Pastores, São João, Zacarias e Isabel, Cristo, Nossa Senhora e São José ou o Anjo Gabriel”.

A narrativa é conduzida por uma figura central, o Romeiro, descrito como o contador de histórias que “conduz a narrativa e estabelece a ligação entre os vários momentos da representação”.

Com três séculos de existência, o Auto de São João do Carro das Heras é apresentado como um elemento identitário da comunidade, mantendo-se ao longo do tempo como “um símbolo vivo do património cultural de Vilarinho das Cambas”, sendo igualmente destacado como uma representação rara no contexto nacional.

A organização deixa ainda um convite à participação da população, apelando à presença de todos nesta celebração que pretende “reviver a emoção, a tradição e o espírito de um evento secular que continua a unir a comunidade”.



HORÓSCOPO



PARCERIA COM MARIA HELENA | 210929090 | WHATSAPP: 930530304 | E-MAIL: AMIGAMARIAHELENA@MARIAHELENA.PT

CARNEIRO

Carta Dominante: 5 de Ouros, que alerta para uma possível perda. **Amor:** Dedique-se mais às suas amizades. Invista naquilo que lhe faz bem. **Saúde:** Procure relaxar e meditar, preserve a sua estabilidade mental. **Dinheiro:** Planifique as tarefas, seja mais organizado e rentabilize o seu tempo. **Números da Sorte:** 1, 3, 24, 29, 33, 36 **Pensamento positivo:** Vivo o presente com confiança!

TOURO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa domínio sobre as situações. **Amor:** Viverá momentos felizes na companhia de pessoas que lhe fazem bem. **Saúde:** Respeite o horário das refeições e evite alimentos processados. **Dinheiro:** As exigências serão constantes, concentre-se para dar conta da situação. **Números da Sorte:** 7, 11, 18, 25, 47, 48 **Pensamento positivo:** Eu tenho pensamentos positivos!

GÉMEOS

Carta Dominante: 10 de Paus, que alerta para sucessos temporários. **Amor:** Poderá sentir-se um pouco confuso em relação aos seus sentimentos. **Saúde:** Seja moderado, não abuse da sua resistência física. **Dinheiro:** Um colega de trabalho pode deixá-lo numa situação complicada. Lembre-se que a força e a humildade caminham de mãos dadas! **Números da Sorte:** 4, 6, 7, 18, 19, 33 **Pensamento positivo:** Sou compreensivo com as pessoas que me rodeiam.

CARANGUEJO

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa inquietação. **Amor:** Deixe-se de inseguranças e receios infundados e invista no amor. A força do amor transforma a vida! **Saúde:** Pratique mais exercício físico, o seu coração agradece. **Dinheiro:** Todo o

trabalho que tem vindo a realizar vai, finalmente, ser reconhecido. **Números da Sorte:** 9, 11, 25, 27, 39, 47 **Pensamento positivo:** O amor governa o meu coração.

LEÃO

Carta Dominante: 7 de Copas, que anuncia sonhos premonitórios. **Amor:** Proteja-se contra emoções negativas, não alimente inseguranças. **Saúde:** Evite as mudanças bruscas de temperatura. **Dinheiro:** A sua capacidade de liderança favorecerá a sua ascensão profissional. **Números da Sorte:** 10, 20, 36, 39, 44, 47 **Pensamento positivo:** Eu tenho o poder de mudar a minha vida.

VIRGEM

Carta Dominante: O Louco, que significa excentricidade. **Amor:** Aja de forma tranquila e harmoniosa, evite dar azo a conflitos e mal-entendidos com as pessoas que ama. **Saúde:** Tendência para dores musculares. Faça massagens que o ajudem a relaxar. **Dinheiro:** Procure poupar dinheiro, faça uma boa gestão do que tem. **Números da Sorte:** 7, 18, 19, 26, 38, 44 **Pensamento positivo:** Sou otimista, espero o melhor!

BALANÇA

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa reflexão. **Amor:** Esteja atento, um novo amor pode surgir a qualquer momento e não o pode deixar fugir! **Saúde:** Pratique um desporto que o ajude a relaxar e a tonificar os músculos. **Dinheiro:** Seja responsável e cumpra todos os compromissos que lhe estão atribuídos. **Números da Sorte:** 1, 8, 42, 46, 47, 49 **Pensamento positivo:** Eu tenho força nos momentos mais difíceis!

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Paus, que anuncia uma ocasião inesperada. **Amor:** Não sofra por antecipação,



PREVISÕES PARA A SEGUNDA QUINZENA DE JUNHO

porque assim não vive as alegrias de cada momento. **Saúde:** Tendência para distúrbios gastrointestinais. **Dinheiro:** Deixe o orgulho de lado e peça ajuda a quem o pode ajudar a finalizar uma tarefa importante. **Números da Sorte:** 4, 9, 11, 22, 34, 39 **Pensamento positivo:** Eu acredito que os problemas têm solução.

SAGITÁRIO

Carta Dominante: A Imperatriz, que significa realização. **Amor:** Fase de grande harmonia e união com a sua cara-metade. **Saúde:** Evite problemas renais, beba mais água. **Dinheiro:** Confie nas suas capacidades, o seu poder de decisão está em destaque. **Números da Sorte:** 1, 2, 8, 16, 22, 39 **Pensamento positivo:** O amor enche de alegria o meu coração!

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Rainha de Espadas, que significa melancolia. **Amor:** Evite decidir tudo sozinho, valorize mais a opinião do seu par. **Saúde:** Faça uma consulta de rotina. Dê mais importância ao seu bem-estar. **Dinheiro:** Cuidado com as distrações, será mais difícil manter o foco. **Números da Sorte:** 7, 13, 17,

29, 34, 36 **Pensamento positivo:** Vivo de acordo com a minha consciência.

AQUÁRIO

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa nostalgia. **Amor:** Se sente que a sua relação amorosa não está a corresponder às suas expectativas, tenha uma conversa com o seu par. **Saúde:** Faça com que a leveza de espírito seja constante na sua vida! **Dinheiro:** Um colega pode tentar prejudicá-lo. Mantenha-se atento e seja prudente. **Números da Sorte:** 7, 11, 19, 24, 25, 33 **Pensamento positivo:** O meu único Juiz é Deus.

PEIXES

Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa prudência. **Amor:** Evite agir de forma injusta com o seu par. Preocupe-se com aquilo que é importante para ambos. **Saúde:** Tendência para sentir náuseas e dores de cabeça. **Dinheiro:** Meça bem as suas ações e não se precipite, pode cair em situações difíceis. **Números da Sorte:** 5, 25, 33, 49, 51, 64 **Pensamento positivo:** Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

ATUALIDADE

Santo Tirso apoia preservação do património religioso com apoio às paróquias do concelho

A Câmara Municipal de Santo Tirso assinou protocolos de colaboração com as 25 Fábricas das Igrejas Paroquiais do concelho, numa iniciativa que visa reforçar a conservação, restauro e valorização do património religioso existente nas diferentes freguesias.

A cerimónia decorreu no Museu Internacional de Escultura Contemporânea (MIEC), a 3 de junho, e reuniu representantes das paróquias e do Município, assinalando o início de um programa de apoio que pretende salvaguardar um importante legado histórico, artístico e cultural do território.

No âmbito deste programa, o Município irá disponibilizar anualmente um montante global de 50 mil euros, correspondendo a dois mil euros para cada paróquia, destinado a financiar intervenções de conservação, reabilitação e restauro de igrejas, cape-



CADA PARÓQUIA VAI RECEBER DOIS MIL EUROS

las, esculturas, pinturas e outros elementos de arte sacra.

“Aquilo que hoje afirmamos é um compromisso comum com a preservação da nossa identidade, da nossa história e da memória coletiva das nossas comunidades”, afirmou presidente da au-

tarquia, Alberto Costa, acrescentando que o património religioso “ultrapassa a dimensão religiosa”, assumindo igualmente uma forte componente cultural, histórica e identitária.

A origem desta medida remonta aos trabalhos de conservação

realizados na escultura de São Gregório, pertencente ao Mosteiro de Santo Tirso, no âmbito da iniciativa “Oficina de Conservação e Restauro”, promovida pelo Museu Municipal Abade Pedrosa durante a Semana dos Museus de 2025.

Necrologia

Santiago de Bougado - Trofa



Franklim da Costa Machado
Faleceu dia 14 de Junho com 94 anos.
Casado com Rosa “do Correio”.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Santiago de Bougado - Trofa



Adélio Dias da Silva
“Adélio Pijuca”
Faleceu dia 12 de Junho com 78 anos.

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S. Martinho de Bougado - Trofa



Manuel da Silva Pereira
Faleceu dia 12 de Junho com 94 anos

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S. Martinho de Bougado - Trofa



Maria Cândida Gomes
Faleceu dia 11 de Junho com 95 anos

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Santiago de Bougado - Trofa



Manuel Fernando Oliveira
Faleceu dia 2 de Junho com 67 anos
MFO Tecidos

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

S. Martinho de Bougado - Trofa



Maria Natália da Costa Fonseca
Faleceu dia 1 de Junho com 78 anos

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Alvarelhos - Trofa



José Manuel Sousa e Silva.
Faleceu dia 13 de Junho com 73 anos
Casado com Maria Deolinda de Sousa e Silva

AGÊNCIA FUNERÁRIA TROFENSE, LDA

Santiago de Bougado - Trofa



Faleceu

Franklim da Costa Machado

Casado com Rosa “do Correio”
Avô da gerência Jornal do Ave,
TrofaTv e O Notícias da Trofa

Sua família participa o seu falecimento ocorrido a 14 de Junho e informa que a missa de 7.º Dia se realiza **terça-feira, dia 23 de junho, pelas 20 horas na Igreja Matriz de Santiago de Bougado.**

A família agradece todas as demonstrações de carinho e pesar recebidas neste momento de dor.

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

Pub.



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

Manuel Rocha - 939 827 031
Vitor Rocha - 939 556 059
Chamada rede móvel nacional

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



Licoreira Portuguesa conquista Medalhas de Ouro e distinções no Reino Unido

A presença portuguesa voltou a ser distinguida num dos mais relevantes certames internacionais dedicados a bebidas espirituosas, com a marca trofense Licoreira Portuguesa a alcançar dois prémios de ouro e quatro distinções adicionais nos World Liqueur Awards 2026, competição realizada no Reino Unido.

O concurso, que avalia anualmente licores de várias origens através de um painel de especialistas internacionais, distingue produtos com base em critérios de qualidade, autenticidade e excelência.

Entre os produtos premiados, o Licor de Ginja da Licoreira Portuguesa recebeu a Medalha de Ouro, tendo ainda sido distinguido com os títulos “Portugal Gold Fruit” e “Portugal Country Winner Fruit”.

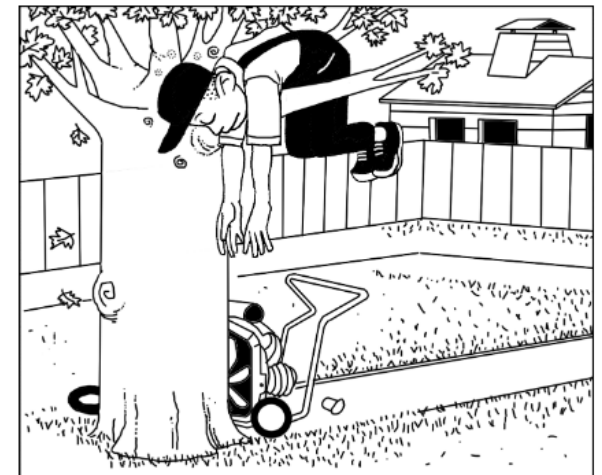
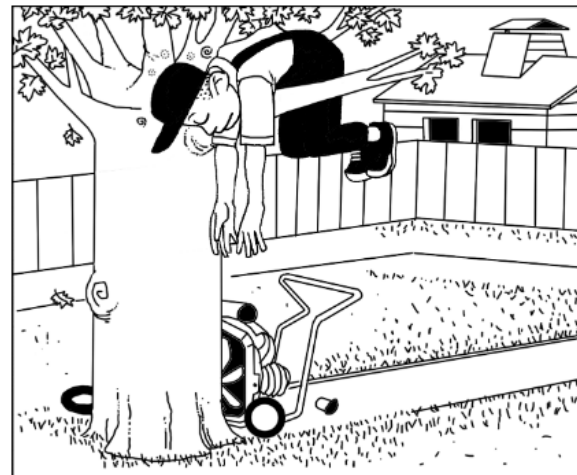
Também o Licor Medieval foi galardoado com a Medalha de Ouro, acumulando igualmente os títulos “Portugal Gold Digestive” e “Portugal Country Win-

ner Digestive”. A marca sublinha que estas distinções representam o reconhecimento do trabalho desenvolvido na valorização das tradições licoreiras nacionais e na aposta contínua na qualidade e inovação dos seus produtos.

A Licoreira Portuguesa tem origem na recuperação de receitas familiares antigas, dando continuidade a um legado associado a 1916, altura em que Américo Moreira da Costa produzia artesanalmente licores e aguardentes na denominada Tasquinha do Américo. Atualmente, a produção mantém-se de base artesanal, com utilização de ingredientes naturais e preservação dos métodos tradicionais.

Sobre os prémios agora alcançados, o administrador da empresa, Filipe Gonçalves, afirmou que “reforçam o posicionamento d’ A Licoreira Portuguesa no mercado nacional e internacional”.

Descubra as diferenças

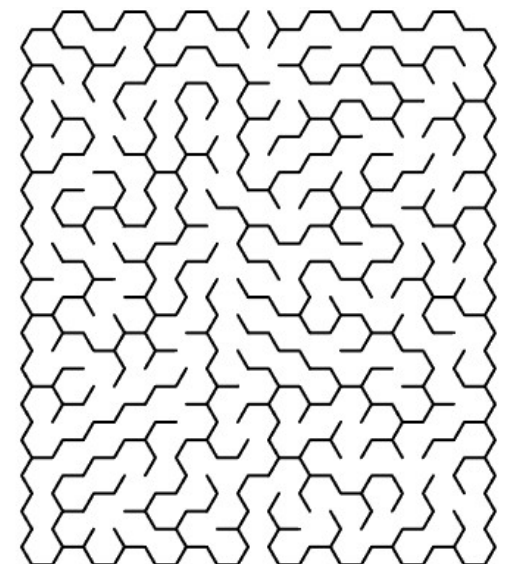


Sopa de Letras

S	E	L	O	P	Á	N	J	R	X
R	M	S	L	A	A	G	A	E	E
O	O	U	U	J	N	X	Q	S	G
I	Ç	E	C	E	O	E	U	R	A
N	Ã	D	É	R	L	Z	E	D	N
U	O	E	S	G	E	P	C	R	I
J	I	D	O	I	C	G	I	I	T
A	N	O	D	A	R	A	M	B	N
C	É	Ã	O	G	A	J	E	L	E
O	G	M	L	L	B	H	N	E	G
B	D	R	O	G	A	S	T	S	R
R	B	B	G	J	S	X	O	H	A

Labirintos

INÍCIO



Sudoku

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

PALAVRAS - MÊS INTERNACIONAL BIBLIOTECA

AQUECIMENTO	DEZ	IGREJA
EL PIBE	DRIBLES	MÃO DE DEUS
ARGENTINA	DROGAS	MARADONA
BARCELONA	EMOÇÃO	NÁPOLES
BOCA JUNIORS	GÊNIO	
BOLA	GOLO DO SÉCULO	

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

Soluções da edição anterior

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



ALARME

ALARMES DA TROFA®
Sistemas Electrónicos

Sistemas de Segurança
Sem manutenção e sem mensalidades

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

Desde 1975 - 4 Alvarás de Segurança

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



ATUALIDADE

Palheta Bendita cruza música e migrações na 20.^a edição em Santo Tirso

O Parque Urbano de Geão, em Santo Tirso, voltou a transformar-se, entre os dias 12 e 14 de junho, num palco privilegiado para a música e para a criação artística com a realização da 20.^a edição do Festival Palheta Bendita.

De entrada gratuita, o evento reuniu concertos, oficinas, uma exposição e a tradicional feira de construtores de instrumentos musicais, afirmando-se como um espaço de cruzamento entre diferentes expressões artísticas e culturais.

Promovido pela Associação Cultural Tirsense, em parceria com o Município de Santo Tirso, o evento destacou, este ano, a música cigana de diferentes regiões do mundo, mantendo também a atenção focada na música folk portuguesa.

Napoleão Ribeiro, elemento da organização, sublinhou o traba-



DHOAD PROMETIAM UMA VIAGEM AO RAJASTÃO

lho “coletivo” necessário para a concretização do evento, que obrigou a “meses de trabalho árduo”, suportados por “pessoas da cidade que têm muita paixão pela música”.

Um dos momentos internacionais mais marcantes desta edição foi a atuação dos Dhoad, Ciganos do Rajastão, banda com uma longa carreira internacional, que levou ao palco sonoridades, dança e tradição daquela região da Índia.

Para Rahis Bharti, diretor do grupo, estes encontros culturais assumem um papel essencial. “A minha religião é a música e o amor. E nós estamos aprendendo todos os dias, compartilhando a música, a arte e a cultura”, referiu.

De latitude lusa, as Sopa de Pedra trouxeram ao festival o resultado da “recolha e recriação de cantos tradicionais de trabalho e de protesto”, cuja contextualização é feita através de “ar-

ranjos que a tornam um pouco mais atual”, explicaram Sara Yasmine e Inês Campos, elementos do grupo.

As artistas destacaram ainda o ambiente vivido no festival, sublinhando a ligação entre público, natureza e música. “Há uma sensação de disponibilidade maior para o encontro”, referiram, salientando também a importância de iniciativas que promovem o diálogo entre culturas.

“Um festival como este, que também é lugar de acolhimento e que propõe que as culturas dialoguem entre si, é mais uma razão para podermos vir até cá”, frisaram.

Pelos palcos do Palheta Bendita também passaram nomes como Dobranotch, BCUC, O Gajo, Palankalama, Alma Menor, Baque Flores do Porto e O Gringo Sou Eu com os Sons do Bairro.

Exposição deu rosto aos migrantes com apoio do Jornal do Ave

A 20.^a edição do Festival Palheta Bendita integrou este ano uma exposição fotográfica dedicada ao tema das migrações, instalada no recinto do Parque Urbano de Geão, em Santo Tirso, propondo ao público um olhar mais próximo sobre histórias de vida marcadas pela mobilidade entre países e culturas.

A mostra apresentou um conjunto de retratos feitos por Yasmine Moradalizadeh a emigrantes naturais de Santo Tirso, que trabalharam no estrangeiro, e de imigrantes atualmente residentes e a exercer atividade no concelho, num total de cerca de 20

testemunhos, cujas histórias podem ser lidas no Jornal do Ave e no jornal Entre Margens.

Em declarações, Napoleão Ribeiro, elemento da organização do festival, explicou que a iniciativa foi “pensada na vertente multicultural e de integração” que o próprio festival “representa”.

“Nós, músicos e pessoas ligadas à música folk, gostamos muito da música popular portuguesa, mas também gostamos muito da música popular dos outros povos, que representam estas pessoas. Isso é um sinal de integração”, afirmou.

Mais do que uma componente paralela da programação, a inicia-

tiva assume, segundo a organização, uma dimensão de intervenção cultural. “Não há música sem intervenção e não há festival sem uma posição vincada sobre aquilo que pensamos que é música, sociedade e cultura”, concluiu Napoleão Ribeiro, defendendo que o Palheta Bendita procura também projetar “aquela sociedade imaginada que gostaríamos que acontecesse”.

O Jornal do Ave, com a jornalista Cátia Veloso, colaborou na elaboração de quatro entrevistas a migrantes: Marinela Cunha, oriunda de África, Benedicta Sanchez, de França, e Clara Lopes e



EXPOSIÇÃO CONTA HISTÓRIA DE MIGRANTES

Manuel Mota, que numa determinada fase da vida escolheram, respetivamente, o Luxemburgo e

a Alemanha em busca de melhores condições de vida.

TEMPO

Quinta, 18	Sexta, 19	Sáb., 20	Dom., 21	Seg., 22	Terça, 23	Quarta, 24	Quinta, 25
15° 23°	15° 24°	13° 27°	16° 28°	17° 29°	19° 32°	19° 32°	18° 30°
O	NO	NO	NO	NO	NO	SO	O
0%	0%	0%	0%	8%	6%	4%	6%

fonte: IPMA

CARTOON

<http://josesarmento.blogspot.pt> - <http://sarmento-news.blogspot.pt> - <http://revistaopimpolho.blogspot.pt>
PIMPOLHO □ DESENHO E TEXTO DE: © José Sarmento • 1828
 A seleção portuguesa de futebol... ... Palm Beach... ... the World Football Championship in USA???!...!

