

2x1

Monofocais - Progressivos - Sol

Opticas Habituais de 14/17/20 e 24/27/30. São sempre oferecidos a par os estudos de visão PPP para elevados. 1º Par de Óculos oferece um dos óculos com grau de escolha. 2º Par de Óculos oferece o outro óculos com grau de escolha. 3º Par de Óculos oferece o terceiro óculos com grau de escolha. 4º Par de Óculos oferece o quarto óculos com grau de escolha. 5º Par de Óculos oferece o quinto óculos com grau de escolha. 6º Par de Óculos oferece o sexto óculos com grau de escolha. 7º Par de Óculos oferece o sétimo óculos com grau de escolha. 8º Par de Óculos oferece o oitavo óculos com grau de escolha. 9º Par de Óculos oferece o nono óculos com grau de escolha. 10º Par de Óculos oferece o décimo óculos com grau de escolha. 11º Par de Óculos oferece o décimo primeiro óculos com grau de escolha. 12º Par de Óculos oferece o décimo segundo óculos com grau de escolha. 13º Par de Óculos oferece o décimo terceiro óculos com grau de escolha. 14º Par de Óculos oferece o décimo quarto óculos com grau de escolha. 15º Par de Óculos oferece o décimo quinto óculos com grau de escolha. 16º Par de Óculos oferece o décimo sexto óculos com grau de escolha. 17º Par de Óculos oferece o décimo sétimo óculos com grau de escolha. 18º Par de Óculos oferece o décimo oitavo óculos com grau de escolha. 19º Par de Óculos oferece o décimo nono óculos com grau de escolha. 20º Par de Óculos oferece o vigésimo óculos com grau de escolha. 21º Par de Óculos oferece o vigésimo primeiro óculos com grau de escolha. 22º Par de Óculos oferece o vigésimo segundo óculos com grau de escolha. 23º Par de Óculos oferece o vigésimo terceiro óculos com grau de escolha. 24º Par de Óculos oferece o vigésimo quarto óculos com grau de escolha. 25º Par de Óculos oferece o vigésimo quinto óculos com grau de escolha. 26º Par de Óculos oferece o vigésimo sexto óculos com grau de escolha. 27º Par de Óculos oferece o vigésimo sétimo óculos com grau de escolha. 28º Par de Óculos oferece o vigésimo oitavo óculos com grau de escolha. 29º Par de Óculos oferece o vigésimo nono óculos com grau de escolha. 30º Par de Óculos oferece o trigésimo óculos com grau de escolha. 31º Par de Óculos oferece o trigésimo primeiro óculos com grau de escolha. 32º Par de Óculos oferece o trigésimo segundo óculos com grau de escolha. 33º Par de Óculos oferece o trigésimo terceiro óculos com grau de escolha. 34º Par de Óculos oferece o trigésimo quarto óculos com grau de escolha. 35º Par de Óculos oferece o trigésimo quinto óculos com grau de escolha. 36º Par de Óculos oferece o trigésimo sexto óculos com grau de escolha. 37º Par de Óculos oferece o trigésimo sétimo óculos com grau de escolha. 38º Par de Óculos oferece o trigésimo oitavo óculos com grau de escolha. 39º Par de Óculos oferece o trigésimo nono óculos com grau de escolha. 40º Par de Óculos oferece o quadragésimo óculos com grau de escolha. 41º Par de Óculos oferece o quadragésimo primeiro óculos com grau de escolha. 42º Par de Óculos oferece o quadragésimo segundo óculos com grau de escolha. 43º Par de Óculos oferece o quadragésimo terceiro óculos com grau de escolha. 44º Par de Óculos oferece o quadragésimo quarto óculos com grau de escolha. 45º Par de Óculos oferece o quadragésimo quinto óculos com grau de escolha. 46º Par de Óculos oferece o quadragésimo sexto óculos com grau de escolha. 47º Par de Óculos oferece o quadragésimo sétimo óculos com grau de escolha. 48º Par de Óculos oferece o quadragésimo oitavo óculos com grau de escolha. 49º Par de Óculos oferece o quadragésimo nono óculos com grau de escolha. 50º Par de Óculos oferece o quinquagésimo óculos com grau de escolha. 51º Par de Óculos oferece o quinquagésimo primeiro óculos com grau de escolha. 52º Par de Óculos oferece o quinquagésimo segundo óculos com grau de escolha. 53º Par de Óculos oferece o quinquagésimo terceiro óculos com grau de escolha. 54º Par de Óculos oferece o quinquagésimo quarto óculos com grau de escolha. 55º Par de Óculos oferece o quinquagésimo quinto óculos com grau de escolha. 56º Par de Óculos oferece o quinquagésimo sexto óculos com grau de escolha. 57º Par de Óculos oferece o quinquagésimo sétimo óculos com grau de escolha. 58º Par de Óculos oferece o quinquagésimo oitavo óculos com grau de escolha. 59º Par de Óculos oferece o quinquagésimo nono óculos com grau de escolha. 60º Par de Óculos oferece o sexagésimo óculos com grau de escolha. 61º Par de Óculos oferece o sexagésimo primeiro óculos com grau de escolha. 62º Par de Óculos oferece o sexagésimo segundo óculos com grau de escolha. 63º Par de Óculos oferece o sexagésimo terceiro óculos com grau de escolha. 64º Par de Óculos oferece o sexagésimo quarto óculos com grau de escolha. 65º Par de Óculos oferece o sexagésimo quinto óculos com grau de escolha. 66º Par de Óculos oferece o sexagésimo sexto óculos com grau de escolha. 67º Par de Óculos oferece o sexagésimo sétimo óculos com grau de escolha. 68º Par de Óculos oferece o sexagésimo oitavo óculos com grau de escolha. 69º Par de Óculos oferece o sexagésimo nono óculos com grau de escolha. 70º Par de Óculos oferece o septuagésimo óculos com grau de escolha. 71º Par de Óculos oferece o septuagésimo primeiro óculos com grau de escolha. 72º Par de Óculos oferece o septuagésimo segundo óculos com grau de escolha. 73º Par de Óculos oferece o septuagésimo terceiro óculos com grau de escolha. 74º Par de Óculos oferece o septuagésimo quarto óculos com grau de escolha. 75º Par de Óculos oferece o septuagésimo quinto óculos com grau de escolha. 76º Par de Óculos oferece o septuagésimo sexto óculos com grau de escolha. 77º Par de Óculos oferece o septuagésimo sétimo óculos com grau de escolha. 78º Par de Óculos oferece o septuagésimo oitavo óculos com grau de escolha. 79º Par de Óculos oferece o septuagésimo nono óculos com grau de escolha. 80º Par de Óculos oferece o octogésimo óculos com grau de escolha. 81º Par de Óculos oferece o octogésimo primeiro óculos com grau de escolha. 82º Par de Óculos oferece o octogésimo segundo óculos com grau de escolha. 83º Par de Óculos oferece o octogésimo terceiro óculos com grau de escolha. 84º Par de Óculos oferece o octogésimo quarto óculos com grau de escolha. 85º Par de Óculos oferece o octogésimo quinto óculos com grau de escolha. 86º Par de Óculos oferece o octogésimo sexto óculos com grau de escolha. 87º Par de Óculos oferece o octogésimo sétimo óculos com grau de escolha. 88º Par de Óculos oferece o octogésimo oitavo óculos com grau de escolha. 89º Par de Óculos oferece o octogésimo nono óculos com grau de escolha. 90º Par de Óculos oferece o nonagésimo óculos com grau de escolha. 91º Par de Óculos oferece o nonagésimo primeiro óculos com grau de escolha. 92º Par de Óculos oferece o nonagésimo segundo óculos com grau de escolha. 93º Par de Óculos oferece o nonagésimo terceiro óculos com grau de escolha. 94º Par de Óculos oferece o nonagésimo quarto óculos com grau de escolha. 95º Par de Óculos oferece o nonagésimo quinto óculos com grau de escolha. 96º Par de Óculos oferece o nonagésimo sexto óculos com grau de escolha. 97º Par de Óculos oferece o nonagésimo sétimo óculos com grau de escolha. 98º Par de Óculos oferece o nonagésimo oitavo óculos com grau de escolha. 99º Par de Óculos oferece o nonagésimo nono óculos com grau de escolha. 100º Par de Óculos oferece o centésimo óculos com grau de escolha.

SÓ TU, COMO TU

OPTICALJA

PÓVOA DE VARZIM

Praça do Almada, 52 A | Tel. 252043205 / 927186818

www.maissemanario.pt • Diretor: Virgílio Tavares • Sai às quartas • 14 janeiro 2026 • Preço Avulso: 1,50€ • Ano 14 • Nº 654

MAIS/Semanário

APP

JUNQUEIRA Nº1

MEMÓRIA E MOBILIDADE EM SENIORES?
AS RESPOSTAS ESTÃO AQUI

SOCIEDADE

Rosália Lima chora “de alegria” por içar bandeira do seu clube no 110º aniversário

Página 2



Póvoa Andebol reformula projeto da Academia e avança com candidatura a fundos europeus

Páginas 16

O Poupá Shaker voltou para agitar!

€ CUPÕES DIFERENTES TODOS OS DIAS

NA APP OMEU pingo doce

BARBOSA

ourivesaria

42 ANOS

SOCIEDADE

Beneficente: Empresas e parceiros solidários no Natal

Página 14

ATUALIDADE

Leicar junta Governo e produtores à mesa de Reis

Página 11



DESPORTO

Varzim abre nova esperança para chegar à fase final

Página 18

VILA DO CONDE

Associação da Paramiloidose com nova Direção reforça objetivos

Página 20

Quem não quer perder tempo, avança com o Crédito Agrícola. Descubra as nossas soluções de Crédito Habitação para comprar casa.

Saiba mais em creditoagricola.pt

Sujeito a decisão de risco de crédito - Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, C.R.L., registada junto do Banco de Portugal sob o n.º 9000 | M.C.R.C. de Lisboa e Pessoa Coletiva n.º 501 464 301 | Capital Social: € 331744155,00 (variável) | Rua Castilho, n.º 233, 233 A, Lisboa.

Rosália Lima fez história ao içar bandeira do Varzim no 110.º aniversário do clube

Tem 63 anos de ligação ininterrupta ao Varzim Sport Club e, no passado dia 25 de dezembro de 2025, tornou-se na primeira mulher a içar a bandeira alvinegra no aniversário do clube

Rosália Lima, sócia desde 1962, viveu o momento com uma emoção que ainda hoje lhe embarga a voz. “Foi a melhor prenda de Natal que me podiam dar”, confessa.

Aos 79 anos, Rosália Lima carrega consigo uma vida inteira de histórias ligadas ao Varzim. Natural de uma família onde todos eram “do Varzim”, como diz com ternura, cresceu a ver futebol ao lado do pai e dos irmãos, primeiro nos campos antigos e depois no Estádio do Varzim. A ritualística era sempre a mesma: “Ao domingo ia-se à missa, vinha-se comer... e depois era Varzim. Se fosse fora, íamos todos atrás da equipa.”

“Chorei de alegria. Era a minha bandeira, o meu clube.”

No dia 25 de dezembro, quando lhe comunicaram que seria ela a içar a bandeira no 110.º aniversário do clube, Rosália não conteve a emoção. “Foi uma alegria que nem sei explicar. Chorei, mas foi de alegria”, diz. E fez questão de vestir a camisola, o cachecol e trazer o “quisto”, como carinhosamente chama aos símbolos que a acompanham há décadas.

A honra foi tanto maior quanto inesperada. “Quando me disseram, fiquei toda contente. Não esperava. Foi mesmo muito especial.”

Uma família inteira feita de Varzim

A ligação de Rosália ao clube começou em 1962. “Em nossa casa era tudo do Varzim. Entrava-se para sócio quase como parte da família.” Pais, irmãos, primos, filhos - todos carregaram e continuam a carregar o símbolo poveiro ao peito.

Entre as memórias mais marcantes, recorda familiares que vestiram a camisola alvinegra, incluindo um primo e um afilhado que jogaram no clube. “Ainda no outro dia vim pagar as quotas e disseram-me que um deles tinha falecido. Fiquei muito triste.”

Há também histórias que permanecem como relíquias familiares. Uma delas ocorreu após a morte do pai, em 1981. Ao abrir o cofre, a família encontrou um papel com uma dívida ao Varzim. “A minha mãe perguntou o que faria com aquilo. E nós dissemos logo: ‘É para ir entregar, mãe’. Nem houve dúvida.”

O Varzim como herança emocional

Na casa de Rosália, a mesa grande enchia-se de 20 ou mais familiares todos os domingos. E havia sempre um tema comum: o Varzim. “Fosse porque jogou bem ou mal, falava-se sempre do Varzim. Era natural.”

Essa paixão transbordou para os filhos, que também se tornaram sócios. E, ao longo da vida, Rosália trouxe muitos mais ao clube: “Olhe que já trouxe muita gente para sócio do Varzim.”

Até o marido, natural de Vila do Conde e sócio do Rio Ave, acabou rendido. “Antes de casarmos já era sócio do Varzim.”

As histórias da bancada

Rosália é presença constante no estádio. Tem o seu lugar e o seu ritual de adepta. Vive intensamente cada lance, cada golo e cada desilusão. “Quando o Varzim marca, eu começo logo a chorar. Quando perde, também choro. Os outros dizem que parece que estou a rezar, mas não estou - estou nervosa!”

Entre episódios marcantes, recorda um clássico com o Benfica, jogos disputados com o FC Porto e um célebre contestar a um adepto adversário que lhe tapava a visão. “Pedi educadamente para ele se desviar. Ele armou-se em forte, mas olhe... naquela altura se houvesse um grito na bancada, era um por todos. Foi logo embora.”

E não esquece o dia em que viu o Varzim derrotar o Sporting por 1-0 com um golo de canto. Nesse jogo, perdeu até um alfinete do casaco na agitação da celebração.



CNP/JOSE CARLOS MARQUES

A EQUIPA DA RDUZ DESEJA-LHE BOAS FESTAS

COM VOTOS DE ALEGRIA, PAZ E SAÚDE!



Veja a entrevista completa



“Os poveiros deviam aparecer mais no estádio”

Sobre o afastamento de parte da nova geração, Rosália lamenta. “Há muita gente que não gosta de futebol, mas os jovens deviam aparecer mais no estádio do Varzim, deviam tornar-se sócios.”

E deixa o conselho na simplicidade de quem vive o clube desde sempre:

“Na nossa casa só se falava do Varzim. Era natural ser sócio. Agora já não se puxa tanto, mas devia puxar-se. O Varzim é da Póvoa.”

Uma vida inteira de Varzim

Hoje, quando sobe as bancadas do Estádio do Varzim e vê a equipa em campo, Rosália sente a mesma emoção de sempre - talvez até maior. Acompanha a

classificação, preocupa-se com cada jogo, vibra com cada vitória e sofre nas derrotas.

E continuará a fazê-lo, garante, enquanto puder. “Só peço que não desçam mais. É a minha paixão.”

A primeira mulher a içar a bandeira do Varzim no aniversário do clube guarda o momento como um marco inesquecível - um símbolo perfeito da sua vida: simples, fiel e orgulhosamente poveira.

Ligeira descida de nascimentos no Hospital da Póvoa relativamente a anos anteriores

O Hospital da Póvoa de Varzim, da ULS da Póvoa de Varzim e Vila do Conde, registou em 2025 um total de 1.275 partos, confirmando a tendência de ligeira descida que se tem verificado nos últimos anos. Os números agora divulgados mostram uma redução face aos 1.285 nascimentos contabilizados em 2024 e aos 1.312 registados em 2023

Apesar da descida de nascimentos o equilíbrio de género mantém-se semelhante aos dos anos anteriores. Em 2025 nasceram 648 bebés do sexo feminino e 634 do sexo masculino, valores muito próximos dos de 2024, ano em que se registaram 665 meninas e 623 meninos.

A análise dos últimos três anos revela que, embora o número total de partos tenha diminuído, menos 37 entre 2023 e 2024 e menos 10 entre 2024 e 2025, esta evolução acompanha a tendência nacional de redução gradual da natalidade, ainda que a Póvoa de Varzim mantenha um volume relativamente estável quando comparado com os outros municípios.

Bebé do ano nasce na manhã de 1 de janeiro

O ano de 2026 começou de forma especial no Hospital da Póvoa de Varzim, quando pelas 11h55 de 1 de janeiro, nasceu Iaryn, a primeira bebé do ano, trazendo alegria redobrada à fa-

mília e à equipa hospitalar
O parto foi realizado por cesariana e a recém-nascida apresentava um peso considerável: 4.620 gramas. Os pais, Islânia e Junilo, residentes em Vila do Conde, viveram um início de ano inesquecível com a chegada da pequena Iaryn, que se juntou aos seus dois irmãos.

Francisco foi o bebé Natal

Uma semana antes, o dia de Natal vai ficar para sempre marcado na vida de Márcia e Micael. Às 03h34 de 25 de dezembro, nasceu Francisco, o segundo filho do casal residente em Vila do Conde. Com 2.720 gramas, o bebé foi o primeiro nascimento do dia no Hospital da Póvoa de Varzim e tornou-se o tão aguardado “Bebé Natal”.

Para os pais, este foi um presente único que completa a família, entre sorrisos e emoção, Márcia e Micael partilham a felicidade de receber Francisco nos braços, num dia que simboliza esperança e novos começos.

Partos	2023	2024	2025
Número de Partos	1.312	1.285	1.275
Sexo Feminino	644	665	648
Sexo Masculino	674	623	634

Gesto solidário: oferta de cadeirinha de transporte neonatal

O Serviço de Obstetrícia do Hospital da Póvoa de Varzim recebeu uma nova cadeirinha de transporte neonatal, resultado de uma iniciativa solidária promovida a partir do meio futebolístico. A ação foi organizada pelo treinador Tiago Velho, que mobilizou contactos no setor, e contou com o apoio financeiro integral do guarda-redes

do FC Porto, Cláudio Ramos.
A entrega aconteceu no hospital, acompanhada pelo presidente do Conselho de Administração, Gaspar Pais, e pela enfermeira gestora Irene Cerejeira, que sublinharam a importância do gesto para o reforço dos cuidados prestados às famílias.
A administração da unidade de saúde destacou a importância deste tipo de iniciativas para melhorar a segurança e o bem estar dos recém nascidos, reforçando o espírito comunitário que marcou a quadra natalícia.





LIC. AMI 4073

ImoLeite

Soc. Med. Imobiliária, Lda.

EXCLUSIVOS



MORADIA T2 JUNTO À RUA DA JUNQUEIRA

Centro da Cidade
Rua José Malgueira,
cozinha equipada
Garagem fechada

€ 427.500



APARTAMENTO T3 PÓVOA CENTRO DA CIDADE

C/ 3 WC's e 2 garagens individuais
140m2 de área total
cozinha equipada

€ 347.500



T3 MOUZINHO DE ALBUQUERQUE

Centro da cidade, Varandas espaçosas e vistas para o mar, Super Equip. Elevador e Gar. p/ 2 carros

Faça já a sua reserva



LOJA JUNTO AO CONTINENTE

Ótimo para investimento
Inquilino a pagar € 1500 mês

€ 315.000



T1 ARRENDAR TUDO INCLUÍDO

No Centro Junto ao Metro
Totalmente Renovado, aquecimento, água, luz e internet incluídos

€ 975

www.imoleite.com

966 907 039 • 252 624 666

Escola dos Serviços de Beiriz com novo comandante

A Escola dos Serviços tem novo comando. O coronel Paulo Jorge Rainha tomou posse a 23 de dezembro enquanto comandante da instituição situada em Beiriz, sucedendo ao coronel Fernando Manuel Batista da Costa, que esteve na função pouco mais de um ano



Natural de Lisboa, o Tenente-coronel Paulo Jorge Rainha ingressou na Academia Militar em 1992 e soma mais de 30 anos de serviço. Com formação avançada em Administração Militar, Estado Maior Conjunto e Comunicação. Antes da nomeação, chefiava a Secção de Imagem, Comunicação e Marketing da Direção de Administração de Recursos Humanos, contando no seu percurso com nove louvores e diversas condecorações militares.

A cerimónia contou com a presença de diversas entidades civis e militares, entre as quais a Presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, Andrea Silva, e o Presidente da Junta de Freguesia de Beiriz, Amadeu Matias, sublinhando a ligação histórica entre a cidade e a instituição militar.

Durante a sessão, o Comandante do Pessoal, Tenente-General Gonçalves Soares, dirigiu-se ao novo comandante, destacou a confiança que o Exército deposita na sua nomeação: “A sua nomeação traduz um claro testemunho da confiança por parte do Exército, refletindo o reconhecimento das competências demonstradas ao longo de uma carreira exigente e marcada pelo cumprimento exemplar das missões que lhe foram confiadas”.



Marco Araújo distinguido com prémio António Lopes da Conceição

O jovem músico Marco Araújo, de 21 anos, foi distinguido com o Prémio António Lopes da Conceição, galardão atribuído durante o Concerto de Gala da Banda Musical da Póvoa de Varzim, a 21 de dezembro. A escolha foi realizada entre todos os elementos da Banda

Este reconhecimento é também uma homenagem ao antigo presidente que liderou a Banda Musical durante várias décadas e que tem como objetivo reconhecer o mérito e dedicação dos seus músicos.

Natural de Barqueiros, Barcelos, Marco Araújo é clarinetista e frequenta atualmente o quarto ano do curso de Medicina. Visivelmente emocionado, confessou sentir-se “imensamente honrado por este reconhecimento”, ao sublinhar que o prémio representa “não só a confiança da banda, mas também a confiança que os músicos depositam em mim”. “Tento dar sempre o meu melhor com responsabilidade e espírito de amizade, porque acredito que é dessa forma que a banda cresce e se mantém unida”, afirmou.

O gosto pela música surgiu cedo: “Comecei os estudos no quinto ano, no Conservatório de Música de Esposende. Sempre tive curiosidade pela guitarra, mas quando conheci o clarinete, apaixonei-me pelo instrumento e sou feliz com essa escolha”, contou.

A integração na Banda Musical da Póvoa de Varzim aconteceu de forma espontânea:

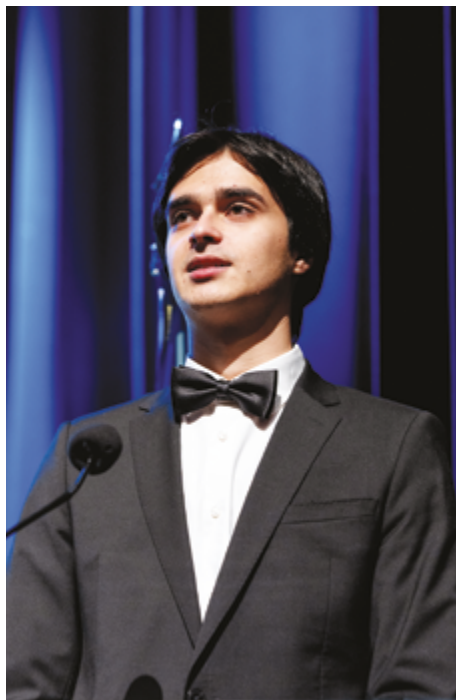
“Um dia vi a banda a passar e fiquei fascinado. Nesse mesmo dia falei com o presidente e manifestei a vontade de entrar. Foi assim que começou esta ligação”, recordou.

Apesar de estar a seguir uma carreira exigente na área da saúde, Marco acredita que conseguirá conciliar a medicina com a música: “É esse o meu objetivo. Sei que será difícil, mas quero tentar conciliar as duas coisas, porque a música é uma paixão que não quero perder”, concluiu.

A atribuição do prémio António Lopes da Conceição reforça a aposta da Banda Musical da Póvoa de Varzim na valorização dos seus talentos e na continuidade de uma tradição que alia excelência artística e espírito comunitário.

Interpretações de excelência

Quanto ao tradicional Concerto de Gala da Banda Musical da Póvoa de Varzim, espetáculo que já é referência cultural no concelho, voltou a conquistar o público com interpretações



de excelência.

Com 70 músicos em palco, a banda apresentou um programa variado que arrancou aplausos de pé e confirmou a vitalidade desta instituição centenária. Paulo Sousa, presidente da Associação da Banda Musical da Póvoa de Varzim, não escondeu a emoção: “O meu sentimento é de alegria imensa. Esgotámos o Teatro Garrett numa semana, sinal de que as pessoas querem ouvir e ver a banda. Este projeto das galas tem resultado muito bem e é fruto de muito trabalho e dedicação”, afirmou, e sublinhou o papel da escola de música da associação na renovação contínua dos músicos. “Este ano temos 32 crianças a aprender música, que serão o futuro da banda”, acrescentou.

Paulo Sousa destacou ainda a importância do apoio municipal: “Sem o apoio da Câmara seria impossível realizar um concerto desta dimensão. As palavras da presidente Andrea Silva dão-nos esperança para o futuro e para

novos projetos ambiciosos”, disse, deixando no ar a possibilidade de colaborações com bandas filarmónicas e orquestras.

Presente na gala, Andrea Silva, presidente da Câmara Municipal, elogiou a performance e reforçou o compromisso com a cultura: “Este foi mais um final de tarde fabuloso que a banda nos proporcionou. Não são apenas jovens músicos a interpretar peças de referência, é música de qualidade que engrandece a nossa identidade. A cultura distingue-nos e será sempre uma prioridade para o município”, afirmou, ao lembrar os investimentos em eventos como o Festival Internacional de Música, Correntes d’Escritas e Varzim Teatro.

Espectáculo no Arena “seria um desafio”

O maestro Paulo Veiga também fez um balanço positivo do espetáculo, destacando o empenho dos músicos e a superação das dificuldades: “A sensação no final deste concerto é de orgulho pelo trabalho realizado. Foram meses de dedicação e ensaios para que este dia fosse o culminar desse esforço. Mesmo com a ausência inesperada da Inês, conseguimos manter a qualidade e não defraudar o público”, referiu.

Para o maestro, o concerto de gala já é uma tradição enraizada na cidade: “Já me disseram várias vezes que não há Natal na Póvoa sem este concerto. É sinal de que as pessoas apreciam o nosso trabalho e identificam-se com este momento especial”, afirmou, ao revelar que a preparação para a 12.ª edição começa já nos próximos dias.

Sobre o futuro, Paulo Veiga admite novos desafios: “Acredito que uma sala maior, como a Póvoa Arena, poderia ser uma realidade. Encher três mil lugares seria um desafio, mas não impossível. Se a direção decidir avançar, cá estaremos para trabalhar nesse sentido”, concluiu.

Com a 11.ª edição concluída com sucesso, a Banda Musical da Póvoa de Varzim já pensa no futuro: preparar a próxima gala e continuar a afirmar-se como um dos pilares culturais da cidade.

“Já não é Natal sem o concerto da Banda”, sublinha o maestro Paulo Veiga



POUPE

esta **SEMANA**

no seu *pingo doce*

De 13 a
19 jan



5,99€
kg

PEITO DE FRANGO

A granel
~~6,49€~~/kg



**POUPE
15%**

4,49€
kg

**RED FISH MÉDIO
ATÉ 700G**

Congelado
A granel
~~5,29€~~/kg



0,85€
Unid.

**LEITE UHT
TERRA ALEGRE**

Meio gordo
1lt
~~0,89€~~/Unid.



**PACK
POUPANÇA**

12,49€
Emb.

**FRALDAS
COMFORT&DRY**

T3 Emb. 98 Unid./
T6 Emb. 70 Unid.
~~12,99€~~/Emb.



NA COMPRA DE

50%
SOBRE O PVPR

12,99€
Unid.

**DETERGENTE
LÍQUIDO
P/ROUPA
ACTIVE
CLEAN
SKIP**

76 Doses
PVPR: 25,99€/Unid.



**GRÁTIS
AMACIADOR COMFORT**
À SUA ESCOLHA



Apresente ambos os artigos na caixa para ser aplicada a oferta. A oferta abrange toda a gama de Amaciadores p/ roupa Comfort.

pingo doce
sabe bem pagar lá pouca

Promoção válida de 13 a 19 janeiro de 2026 em todas as lojas Pingo Doce de Portugal Continental, em compras iguais ou superiores a 5€ em toda a loja, exceto PD&Go nos postos de abastecimento BP e Pingo Doce Express. Salvo rutura de stock ou erro tipográfico. Não acumulável com outras promoções em vigor. Alguns destes artigos poderão não estar disponíveis em todas as lojas Pingo Doce. A venda de alguns artigos poderá estar limitada a quantidades específicas, ao abrigo do Decreto Lei N.º 28/84. As ações Poupa Mais são exclusivas para clientes com cartão Poupa Mais registado até 24 horas antes da compra. Por PVPR deve entender-se o preço de venda sugerido ou recomendado pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Serviço de Apoio ao Cliente Pingo Doce | 212 41 08 74 ou 808 20 45 45 (chamada para a rede fixa nacional). Encomendas Take Away | 21 753 24 21 ou 808 200 120

é tão bom **poupar assim :**

SIGA-NOS EM:

Edifício dos antigos magistrados pode acolher sede da Junta da Póvoa

As antigas moradias dos magistrados, localizadas em frente à escola Eça de Queirós, são o local apontado para acolher a futura sede da Junta de Freguesia da Póvoa de Varzim. A novidade foi desvendada a 30 de dezembro, aquando da reunião da assembleia de freguesia, durante a qual e por maioria foi aprovado o orçamento de 600 mil euros para o corrente ano

Sobre a sede, uma luta do presidente da junta durante os dois últimos mandatos, Ricardo Silva refere agora que a futura sede possa ser instalada nas moradias dos antigos magistrados (junto da Escola Secundária Eça de Queirós). “Vamos tentar neste mandato de uma vez por todas, resolver o problema da sede da Junta de Freguesia. O Estado tem uma série de edifícios desocupados, e há um acordo com o município da Póvoa de Varzim, que já pediu a disponibilidade do edifício onde residiam os magistrados”. O autarca lembra que “a Junta de Freguesia trabalha em salas, em 3 delegações, no Norte, no Sul, e na Matriz, que não são condições para uma Junta de Freguesia. Deve ser inclusivamente a única Junta de Freguesia do país que trabalha nestas condições o que obriga a um esforço muito maior de custos”.

Ricardo Silva, aproveitou para esclarecer que o lugar da Mariadeira poderá, no futuro, receber uma delegação, no entanto ficará dependente da viabilidade de um novo local para a sede. “Se a sede se concretizar, para mantermos serviços de proximidade, a Mariadeira é um local com pouca cobertura de serviços”, assegurou.

Quanto a outras iniciativas, Ricardo Silva anunciou que o Torneio Ovo de Páscoa irá voltar a Nova Sintra, depois



das obras de requalificação, que obrigaram à interrupção que levou a prova juvenil para o sintético gerido pelo Atlético da Póvoa.

Maioria aprova orçamento

O Plano e Orçamento da Junta de Freguesia da Póvoa de Varzim foi aprovado por maioria dos deputados da Assembleia de Freguesia. além do PSD, com

9 membros, e que lidera a junta, o documento mereceu o voto favorável do CHEGA (3 deputados) e IL (1 deputado). A Aliança Poveira, com 6 deputados, foi a única força política a votar contra.

Ricardo Silva, presidente da junta eleito pelo PSD, disse que o orçamento de pouco mais de 600 mil euros, contempla “propostas que o CHEGA também preconiza e que vem no sentido do trabalho que já tinha sido feito por esta junta antigamente na

união de freguesias”.

O autarca frisou que a Junta “tem tido sempre execuções na ordem dos 90 e tal por cento”, e lembrou “que não temos, de facto, a maioria absoluta neste mandato, mas temos uma larga maioria e ganhamos em todas as mesas da cidade. Vejo a aprovação do orçamento como um voto de confiança e vamos fazer o melhor que pudermos e fazer por merecer este voto de confiança da Assembleia”. Apesar do voto

favorável, CHEGA e IL não se pronunciaram sobre o documento.

Por sua vez, Carlos Sá, líder da bancada da Aliança Poveira, coligação que votou contra o orçamento, foi crítico com o Plano apresentado, nomeadamente sobre o facto da junta de freguesia não ter um edifício sede, “uma promessa adiada do presidente”, como “uma submissão ao poder camarário que pouco dá à junta”.

IL retira confiança política a eleito

A Iniciativa Liberal (IL) anunciou no último dia de 2025, a retirada da confiança política ao seu representante na Assembleia de Freguesia da Póvoa de Varzim, Manuel Pedrosa Gomes, após este ter votado de forma contrária à posição oficial do partido em duas matérias consideradas fundamentais: a proposta de transmissão das sessões da assembleia e a votação do orçamento da Junta para 2026, liderada pelo PSD.

Em comunicado, o Grupo de Coordenação Local da IL sublinha que a abstenção do deputado na proposta para permitir a transmissão das reuniões “vai contra a posição política do partido, contra a convicção do Grupo de Coordenação Local e contra as expectativas legítimas dos eleitores”. A estrutura liberal recorda que a transparência e o escrutínio das instituições são princípios centrais da sua atuação, considerando a transmissão das assembleias “um

instrumento simples, moderno e eficaz para aproximar os cidadãos do poder local”. O deputado da IL também votou favoravelmente o orçamento que será gerido pelo executivo PSD.

O partido apresentou ainda um pedido de desculpas aos eleitores e à comunidade poveira, reafirmando o compromisso com “mais transparência, mais escrutínio e mais responsabilidade”. A IL garante que continuará a defender a abertura dos órgãos autárquicos à população e o uso da tecnologia como aliada da democracia.



Assembleias sem transmissão online

A oposição (Aliança Poveira e CHEGA) pretendia que as sessões da assembleia de freguesia fossem transmitidas online, proposta rejeitada pela bancada do PSD.

A esta sugestão, o deputado da IL absteve-se o que levou a um empate de 9 votos a favor e 9 contra. O desempate foi através do voto de qualidade da presidente da Mesa da Assembleia, Sandra Amorim do PSD, ao votar contra a proposta

da oposição.

Sobre este tema, Ricardo Silva, defende “que o lugar para a Assembleia, de facto é aqui. Tudo o que se passa aqui é transcrito para uma ata que também é pública, e que está disponível para todos no site da Junta de Freguesia”.

Ana Rita Sencadas sobre transmissões online da Assembleia de Freguesia: “Queremos que Aver-o-Mar seja pioneira no concelho”

O tema em torno das transmissões das Assembleias de Freguesia ganhou força também em Aver-o-Mar, mas a presidente de Junta, Ana Rita Sencadas, assegura que não há divergências e que a freguesia quer ser pioneira no concelho na abertura das sessões ao público.

A autarca garante que a transmissão em direto das sessões da Assembleia de Freguesia “é para avançar” e que a freguesia pretende ser “pioneira no concelho” em matéria de participação cívica e transparência. O assunto foi introduzido na sessão de 22 de dezembro, após uma sugestão apresentada por um elemento do público, dado que o tema não está previsto no atual regimento.

Questionada sobre a aparente divergência entre a posição assumida

na freguesia e o voto favorável da mesma força política na Assembleia Municipal, Ana Rita Sencadas rejeita qualquer contradição: “Não há qualquer diferença de posição”. Recorda que “nunca houve transmissões em direto em nenhuma freguesia do concelho”, pelo que não existe “qualquer precedente ou modelo previamente implementado”.

Segundo a presidente, o executivo já deu orientações para que seja realizado “um levantamento das necessidades técnicas, logísticas e legais” que permita garantir que a futura transmissão das sessões decorra “de forma exemplar sob todos os pontos de vista”. A presidente reforça que a intenção é inequívoca: “As transmissões em direto são para implementar mal existam as condições adequadas para o fazer.”



Criticas ao modelo de financiamento e verba insuficiente atribuída pelo município

O orçamento da Freguesia de Aver-o-Mar que já se encontra em vigor para 2026 já foi aprovado em Assembleia de Freguesia, pelos membros da Aliança Poveira com a abstenção do PSD e do Chega.

Ana Rita Sencadas sublinha que a capacidade de ação da Junta continua fortemente condicionada pelo capital disponibilizado pelo executivo da Câmara Municipal, que para as 12 freguesias do concelho prevê 1,77 milhões de euros num orçamento global de 101,5 milhões, o que representa apenas 1% do total. Aver-o-Mar receberá 82.620 euros, exatamente o mesmo que outras freguesias “com realidades muito distintas”. A presidente considera esta

distribuição “insuficiente e injusta”, defendendo um modelo de financiamento mais transparente, com uma parcela fixa e outra variável ajustada à população, aos serviços prestados e às necessidades específicas de cada território.

Apesar das limitações orçamentais, a autarca afirma ter prioridades bem definidas para 2026. O foco imediato passa por afirmar “um novo modelo de proximidade”, com resposta direta aos problemas quotidianos da população e intervenções rápidas no espaço público.

Entre as necessidades mais urgentes identificadas está a falta de sepulturas no cemitério da freguesia, situação que a Junta já está a tratar. Assim como, a cobertura do Rio Esteiro e a requalificação do antigo campo de futebol, mas ambos os projetos a dependerem do apoio da Câmara Municipal.

Escola dos Sininhos: obras concluídas no verão para receber alunos no próximo ano letivo

O executivo da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim reuniu na terça-feira para analisar o atraso nas obras de requalificação da Escola Básica dos Sininhos, situada no centro da cidade. Apesar das preocupações levantadas, a presidente Andrea Silva (PSD) garantiu que os trabalhos estão “numa fase de bom andamento” e que a empreitada será concluída até 31 de julho, o que irá permitir o regresso de alunos e professores ao edifício no início do próximo ano letivo.

Segundo Andrea Silva, os atrasos devem-se a problemas técnicos inesperados, nomeadamente a existência de terreno lodoso na base da escola, que obrigou à criação de uma estacaria para garantir a segurança estrutural do edifício. “Esse trabalho demorou mais tempo do que o previsto, mas era essencial para assegurar a estabilidade da escola nos próximos anos”, explicou. A edil acrescentou que foram também necessários reforços nas paredes, devido à fragilidade dos materiais originais, e alterações na cobertura.

A autarca revelou ainda que está a ser preparado o caderno de encargos para a aquisição do equipamento escolar, com o objetivo de que a escola esteja totalmente equipada no arranque do ano letivo. “Estamos a acelerar todos os processos para que isso aconteça”, afirmou.

Contudo aos jornalistas, João Trocado, vereador da Aliança Poveira, sublinhou a dimensão do atraso: “A obra tinha um prazo de 400 dias e foi aprovada uma prorrogação de 212 dias, ou seja, mais de metade do prazo inicial.” Dos 212 dias adicionais, 120 são da responsabilidade da autarquia, 52 do empreiteiro e 40 correspondem a prazos legais. “A Câmara reconhece maior responsabilidade pelo atraso do que o próprio empreiteiro”, criticou Trocado, lembrando que ainda falta executar cerca de 60% da obra.

O vereador alertou também para os custos acrescidos: os trabalhos complementares aprovados representam 142.800 euros, cerca de 15% do valor da empreitada, não comparticipados por fundos europeus. “Estes valores terão de ser assumidos pela Câmara”, frisou.

Apesar das críticas, a proposta de prorrogação e trabalhos adicionais foi aprovada por unanimidade, com votos favoráveis do PSD, Aliança Poveira e Chega, embora este último não tenha feito declarações sobre o tema.

Atualmente, os alunos da Escola dos Sininhos continuam a ter aulas em contentores instalados na Escola Flávio Gonçalves, situação que se prolongará até à conclusão da obra.

Varzim Lazer pode ser extinta: Câmara aguarda parecer para decisão

A situação da empresa municipal Varzim Lazer voltou a ser debatida na reunião do executivo. A presidente Andrea Silva (PSD) revelou que está a aguardar um parecer técnico para avançar com uma proposta de extinção da empresa e internalização dos seus serviços e funcionários, após duas rejeições do orçamento para a entidade.

Segundo Andrea Silva, o impasse começou com a não aprovação do orçamento da Varzim Lazer, tanto na reunião de 23 de dezembro como na anterior, o que impede a nomeação de um novo Conselho de Administração. “Não podemos manter a empresa nesta situação. A única perspetiva que vejo é propor a extinção e internalização dos serviços”, afirmou.

A autarca explicou que consultou um especialista com experiência na dissolução de empresas municipais e que está a aguardar um documento com os procedimentos necessários. Caso avance, a proposta terá de ser aprovada em reunião de Câmara e em Assembleia Municipal.



Andrea Silva alertou para as consequências desta decisão, sobretudo para os trabalhadores da Varzim Lazer. “Os funcionários serão integrados numa fase de transição, colocados em carreiras equivalentes e, posteriormente, terão de se submeter a concurso público no prazo máximo de 12 meses. Quem não ficar será indemnizado”, esclareceu.

O impasse resulta da posição da força política: Aliança Poveira é que defende a extinção da empresa, enquanto o Chega rejeita o orçamento e propõe a privatização, algo que Andrea Silva considera “impossível”, dado que as piscinas municipais pertencem à concessionária da zona de jogo.

Preocupações com a manutenção

João Trocado, vereador da Aliança Poveira, confirmou que a presidente encomendou a um especialista uma proposta para a liquidação da empresa, que poderá ser apresentada numa das próximas reuniões. “Tem havido problemas com manutenção, com a piscina de aprendizagem e com a organi-

zação das aulas. Foi também referido que caiu um objeto do telhado, algo que levantei numa publicação. Felizmente não houve feridos, mas podia ter acontecido”, alertou, acrescentando que o Chega pediu informação escrita sobre planos de manutenção e número de ocorrências.

Mário Lima, vereador do Chega, reforçou as preocupações com a segurança: “Recebemos informações sobre a queda de peças do teto na piscina de aprendizagem e, alegadamente, também na piscina olímpica. São peças de grande dimensão e pode haver uma fatalidade mortal. Pedimos uma peritagem à cobertura dos edifícios da Varzim Lazer para aferir riscos para os utentes.”

Durante a reunião, foi também abordado o encerramento temporário da piscina olímpica da Varzim Lazer, devido a uma avaria nas caldeiras. Andrea Silva garantiu que se tratou de uma “questão de manutenção” e não de problemas financeiros, explicando que as peças já foram substituídas e que a água está a ser aquecida novamente.

Chega insiste em auditoria às contas

A reunião ficou marcada por novas exigências do Chega, que voltou a pedir uma auditoria às contas do município e esclarecimentos sobre o Plano de Prevenção de Corrupção.

José Luís Vasconcelos e Mário Lima, vereadores eleitos pelo partido, recordaram que a proposta para a auditoria tinha sido apresentada a 19 de dezembro, mas não foi agendada na sessão de 23 de dezembro nem na reunião desta semana. “Solicitámos que fosse discutida hoje, mas a senhora presidente informou que é competência da Assembleia Municipal, não da Câmara. Já nos podia ter informado disso”, criticou Vasconcelos, acrescentando que vai confirmar se a proposta deve seguir diretamente para a Assembleia ou se precisa de passar pelo executivo.

Os vereadores do Chega manifestaram ainda descontentamento pela falta de resposta a pedidos de informação enviados por e-mail desde o início do mandato. “Nunca recebemos qualquer resposta, nem relatórios que sustentem pontos da agenda”, lamentou Vasconcelos, referindo também a ausência de resposta ao pedido de visita às oficinas gerais da Câmara para conhecer os processos de reparação das habitações sociais.

Mário Lima reforçou a importância de obter os relatórios do plano anticorrupção dos últimos dois anos: “Queremos saber que casos foram apurados, que medidas foram tomadas e onde foram identificados riscos. É fundamental para nós analisar esta informação.”

Segundo os dois eleitos, a presidente Andrea Silva comprometeu-se a responder aos e-mails pendentes e enviar a documentação solicitada nos próximos dias, justificando o atraso com a “agenda muito complicada”.

João Trocado, vereador da Aliança Poveira, comentou a proposta do Chega, lembrando que o Tribunal de Contas já realizou auditorias ao município e apontou irregularidades graves, incluindo a contratação ilegal de um gestor de contrato que atualmente integra a equipa política da presidente. “O Tribunal de Contas chumbou as contas do município na última auditoria”, sublinhou.

Candidatos à Presidência da República fazem campanha na Póvoa de Varzim e Vila do Conde

A campanha presidencial passa pelo litoral norte esta quarta-feira, 14 de janeiro, com André Ventura a marcar presença em Vila do Conde, enquanto Henrique Gouveia e Melo já esteve na Póvoa de Varzim e ao concelho vizinho. Macedo Vieira, antigo presidente de Câmara é o mandatário do almirante na Póvoa. Dos restantes candidatos, mais nenhum passou pelas duas terras

André Ventura estará esta quarta-feira, dia 14, às 11h00, no Mercado das Caxinas, em Vila do Conde, num encontro público com apoiantes. A iniciativa, anunciada pelo Chega de Vila do Conde, pretende mobilizar simpatizantes e reforçar o apoio ao candidato no concelho numa fase decisiva da campanha.

Já Henrique Gouveia e Melo tem mantido uma presença regular na região ao longo das últimas semanas. Na Póvoa de Varzim, depois de ter estado no Porto de Mar, numa visita em que voltou a reunir-se com pescadores locais, acompanhado por Macedo Vieira, antigo presidente da Câmara e mandatário da candidatura no concelho.

Também Vila do Conde integrou a agenda de Gouveia e Melo, que visitou uma empresa agrícola de produção de leite em Mindelo, querendo reforçar o foco da campanha no setor primário e na economia local. A deslocação inseriu-se num dia mais alargado de contactos no distrito do Porto, que incluiu passagens por Leixões, Matosinhos, a Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e o Hospital de São João.

Com estas iniciativas, intensifica-se a presença dos candidatos na região a poucos dias do sufrágio. Na corrida presidencial estão os onze nomes oficialmente validados: André Pestana, Jorge Pinto, Manuel João Vieira, Catarina Martins, João Cotrim de Figueiredo, Humberto Correia, António José Seguro, Luís Marques Mendes, André Ventura, António Filipe e Henrique Gouveia e Melo. A eleição para a Presidência da República realiza-se a 18 de janeiro de 2026.



1400 eleitores votaram antecipadamente na Eça de Queirós

O voto antecipado para as Eleições Presidenciais 2026 decorreu no último domingo, e na Póvoa de Varzim votaram cerca de 1400 cidadãos. Embora a data oficial das eleições

seja 18 de janeiro, muitos eleitores que não podiam votar nesse dia optaram por exercer o seu direito de forma antecipada.

Na Póvoa de Varzim, inscreveram-se para voto antecipado cerca de 1400 eleitores, processo que decorreu na Escola Secundária Eça de Queirós, onde estiveram a funcionar cinco secções de voto, entre as 08h00 e as 19h00.

Eleição para a Presidência da República		
Luis Ricardo Moreira de Sousa		☐
André Pestana da Silva		☐
Eduardo Jorge Costa Pinto		☐
Joana Beatriz Nunes Vicente Amaral Dias Terrinha		☐
Manuel João Gonçalves Rodrigues Vieira		☐
José António de Jesus Cardoso		☐
Catarina Soares Martins		☐
João Fernando Cotrim de Figueiredo		☐
Humberto Ramundo Joaquim Correia		☐
António José Martins Seguro		☐
Luís Manuel Gonçalves Marques Mendes		☐
André Claro Amaral Ventura		☐
António Filipe Gaião Rodrigues		☐
Henrique Eduardo Passalúquia de Gouveia e Melo		☐



JOSÉ MACEDO VIEIRA

No dia 18 de janeiro, Portugal irá às urnas para eleger o Presidente da República, o mais alto magistrado da Nação, por eleição direta dos cidadãos portugueses, para os próximos cinco anos. No sistema político português,

GOUVEIA E MELO: O MEU CANDIDATO

os dois cargos cuja escolha se baseia nas qualidades de liderança, credibilidade e qualidade pessoais que se adequam ao cargo são os de Presidente da República e de Presidente da Câmara.

Estas escolhas, como disse, são mais de eleição ou escolha pessoal do que propriamente com base em ideologia ou vinculação partidária.

Para mim, entre os que se apresentam ao eleitorado, dentro das balizas do centro democrático, respeitando a social-democracia, aquele que me inspira maior confiança e maior esperança na condução do Estado Português, e com mais autoridade, no sentido do latim autoritas, neste período con-

turbado da situação internacional, é o Almirante Gouveia e Melo, que tenho a honra de representar na nossa cidade, a Póvoa de Varzim, na qualidade de seu mandatário.

Nele reconheço competência, seriedade, isenção e independência partidária, sendo o homem certo para unir os portugueses e o mais bem preparado, quer sob o ponto de vista de gravitas, isto é, peso e gravidade, quer da capacidade de leitura geopolítica da nossa situação geográfica, a Europa Atlântica, podendo melhor posicionar o nosso país perante os novos desafios e à possibilidade de guerra na Europa, face ao total desconhecimento e a imprevisibilidade deste mundo, cada vez mais instável.

Gouveia e Melo é também o candidato fora do sistema partidário, que será capaz de apoiar as reformas de que o país necessita para quebrar a monotonia ou as soluções experimentadas e falhadas para conduzir Portugal a um crescimento acima da média europeia e dar esperança no futuro, sobretudo aos mais jovens.

O Almirante esteve no nosso concelho, visitando a nossa comunidade piscatória e as três associações de pescadores: a Apropesca, a APMSHM - Associação Pró-Maior Segurança dos Homens do Mar e a AAPN - Associação de Armadores de Pesca do Norte; no concelho vizinho, esteve numa unidade de topo de exploração agrícola, mos-

trando o seu interesse em duas das principais atividades da nossa região.

É um homem do terreno e com grande capacidade de organização e liderança, como demonstrou no processo de vacinação contra a COVID 19, onde os políticos se revelaram incompetentes, fazendo com que Portugal fosse o país do mundo em que o processo de vacinação da população foi mais bem-sucedido.

Por tudo isto, o Almirante Gouveia e Melo será o candidato que melhor nos garante a vigilância da República e a sua condução na Europa e no Mundo.

Póvoa de Varzim, 12 de janeiro de 2026



É bom
viver aqui!
It's good to be here!

VAMOS CANTAR AS *Janeiras*

17 JANEIRO
15H30

17H30 atuação no Coreto

PÓVOA DE VARZIM

RUAS DA CIDADE *

***Diana Bar** (no caso de condições climáticas adversas)

ASSOCIAÇÃO DA BANDA MUSICAL DA PÓVOA DE VARZIM
ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DA MATRIZ
ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA ACADEMICO-DE BELÉM
CENTRO DE DESPORTO E CULTURA JUVENORTE
GRUPO FOLCLÓRICO DE CANTARES E DANÇAS "OS CAMPONESES DE NAVAIS"
GRUPO RECREATIVO E ETNOGRÁFICO "AS TRICANAS POVEIRAS"
RANCHO FOLCLÓRICO DE AVER-O-MAR
RANCHO FOLCLÓRICO CASA DO POVO DE AGUÇADOURA
RANCHO FOLCLÓRICO DE STª EULÁLIA DE BEIRIZ
RANCHO FOLCLÓRICO S. PEDRO DE RATES
LEÕES DA LAPA FUTEBOL CLUBE
UNIVERSIDADE SÉNIOR — ROTARY CLUBE DA PÓVOA DE VARZIM



MAIS/Opinião

2026: UM ANO DECISIVO PARA OS FUNDOS COMUNITÁRIOS E PARA A CAPACIDADE DE INVESTIMENTO DAS EMPRESAS.



EDUARDO GONÇALVES – DIRETOR GERAL APOIO AO INVESTIMENTO

O ano de 2026 será, muito provavelmente, um dos mais exigentes e decisivos da última década no que respeita ao acesso e à execução de fundos comunitários em Portugal. Não apenas por ser o último ano de execução do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), mas sobretudo porque marcará a consolidação do Portugal 2030 enquanto principal instrumento de apoio ao investimento público e privado no país.

Depois de vários anos marcados por programas extraordinários, prazos apertados e alguma instabilidade regulamentar, entramos agora numa fase em que o grande desafio já não é apenas “existirem fundos”, mas sim a capacidade real das empresas e das entidades públicas para os estruturar, candidatar e executar com sucesso.

Do ponto de vista empresarial, 2026 exigirá planeamento estratégico, maturidade nos projetos e uma leitura clara das prioridades europeias: competitividade, inovação, internacionalização e transição verde.

Uma das grandes mudanças que já se faz sentir é o fim da lógica de resposta rápida e pouco estruturada que caracterizou alguns períodos recentes. O PRR entra na sua fase final e deixa pouco espaço para improvisar. Os projetos que não estejam maduros, financeiramente sustentáveis e bem enquadrados dificilmente terão lugar.

Em paralelo, o Portugal 2030 começa finalmente a ganhar tração, com avisos mais consistentes nas áreas da inovação industrial, internacionalização das empresas, descarbonização, economia azul e desenvolvimento territorial. No entanto, estes apoios são cada vez mais competitivos, com critérios exigentes e forte pressão para demonstrar

impacto económico real. Isto significa que 2026 não será um ano fácil, mas será um ano de oportunidades claras para quem estiver preparado.

Neste contexto, para além dos instrumentos tradicionais do Portugal 2030, importa destacar o crescente peso dos fundos e instrumentos internacionais, há um crescendo nas oportunidades internacionais. Cada vez mais encontramos soluções de apoio internacional para as empresas portuguesas, soluções estas ainda pouco exploradas pelo tecido empresarial português e onde a nossa empresa tenta distinguir-se da concorrência.

Na Apoio ao Investimento, temos vindo a apostar cada vez mais numa abordagem integrada, que cruza incentivos a fundo perdido, instrumentos financeiros, benefícios fiscais e fundos internacionais vocacionados para a expansão externa das empresas portuguesas. Esta combinação permite ao empresário ganhar capacidade de execução nos seus projetos.

Outro desafio central para 2026 prende-se com a necessidade de reforçar o ecossistema local de apoio ao investimento. Os fundos comunitários tornaram-se mais técnicos, mais exigentes e mais escrutinados. As empresas, sobretudo PME, dificilmente conseguem acompanhar esta complexidade sozinhas.

É aqui que o papel das consultoras especializadas, das associações empresariais e das autarquias se torna decisivo: **ajudar a transformar boas ideias em projetos financeiros e executáveis**, alinhados com as prioridades europeias e com impacto real no território.

Num contexto de maior exigência, ganha quem trabalha melhor, não apenas quem chega primeiro.

Almoço de Reis da Leicar une setor e Governo com apelos à estratégia e proximidade

A Leicar reuniu, no sábado, dezenas de produtores, dirigentes, autarcas e representantes institucionais no tradicional Almoço de Reis, marcado por apelos à estabilidade das políticas públicas, à valorização do produtor e à proximidade entre setor e Estado



No encontro, que contou com a presença do ministro da Agricultura, José Manuel Fernandes, da presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, Andrea Silva, da deputada da Assembleia da República, Carla Barros, do presidente da Junta de Rates, Armindo Ferreira, do presidente da CAP, Álvaro Mendonça e Moura, e de diversos representantes cooperativos

e académicos, o presidente da Leicar, Rui Sousa, salientou a resiliência dos produtores e lembrou que “quando uma exploração fecha, não desaparece apenas uma atividade económica. Perde-se uma família, uma paisagem, uma história. A Terra é a primeira casa - e cada casa que se perde empobrece o país. Não pedimos privilégios: pedimos condições justas para produzir e con-

tribuir para a economia.”

O líder da Leicar defendeu um plano estratégico de 30 a 40 anos para o setor e criticou a instabilidade política, a burocracia e a morosidade no licenciamento. Pediu ainda que a DGAV seja recentrada no seu papel de apoio ao território. “Não pedimos privilégios. Pedimos condições para trabalhar e para contribuir para o país.”

Ministro anuncia:

- Suspensão do mecanismo europeu sobre fertilizantes (CBAM) e redução dos direitos aplicáveis, garantindo reciprocidade e evitando aumentos injustificados de preços.
- 15 milhões de euros para eficiência energética nas explorações (painéis fotovoltaicos e baterias).
- 30 milhões de euros para a pastorícia extensiva, incluindo apoio mensal de 1.000 € a jovens pastores no arranque.
- Abertura de linhas de financiamento até 500 milhões de euros, com subsídio de juros, orientadas para investimentos que se paguem a si próprios.
- Reforço da estratégia de ir além da PAC, recorrendo ao

futuro Fundo Europeu para a Competitividade para vacinas, investigação, fertilizantes e autonomia produtiva.

• Defesa do setor nos programas regionais da CCDR Norte.

Sobre o acordo UE-Mercosul, assegurou que este é “o acordo mais protetor de sempre”, com cláusulas automáticas de salvaguarda, reciprocidade e controlo reforçado.



Rui Sousa, garantiu que a Leicar e a Leite do Campo “continuarão a inovar, formar e investir”, apelando a que o Estado caminhe “lado a lado” com o setor, como reafirmou o compromisso da Leicar e da Leite do Campo com a inovação, a formação, o investimento e a cooperação “de mãos dadas com o Estado”.

Edil lembra papel agrícola da Póvoa de Varzim

A presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, Andrea Silva, valorizou a ligação histórica do concelho à agricultura: “A Póvoa de Varzim é, e orgulha-se de ser, um território predominantemente agrícola: no litoral, hortícolas de excelência para o Noroeste Peninsular e a Europa; no interior, a cabeça da melhor bacia leiteira do país.”

Apesar da anunciada descida do preço do leite na produção, apelou à confiança e à coesão dos produtores em torno da Leicar, destacando a “excelente relação institucional” do setor com o ministério da Agricultura. Lembrou a centralidade da agricultura durante a pandemia e agradeceu “o contributo diário pelo concelho, pela região e pelo país”.

CAP alerta para valor que não chega ao produtor

O presidente da CAP, Álvaro Mendonça e Moura, elogiou a profissionalização do setor e a capacidade de adaptação dos produtores. Defendeu políticas públicas que garantam que o valor acrescentado da fileira chega ao produtor e apelou a uma DGAV mais presente no território, especialmente num contexto de doenças emergentes.

Sobre o acordo UE–Mercosul, reforçou que o apoio da CAP depende da aplicação efetiva das cláusulas de salvaguarda, que protegem o setor

perante descidas de preço ou aumentos de importações.

Ministro anuncia simplificação, fundos e regras de reciprocidade

O momento político ficou marcado pela intervenção do ministro da Agricultura, José Manuel Fernandes, que agradeceu a resiliência dos agricultores: “É para vocês que peço palmas — e que também bato.”

Reconheceu que o ministério está em reconstrução após anos de fragilidade, mas garantiu avanços em três eixos: simplificação, previsibilidade e proximidade. “Pedi às equipas: antes de decidirem, coloquem-se no lugar do agricultor.” O governante assumiu abertura total para rever procedimentos da DGAV, respondendo diretamente ao desafio de Rui Sousa.



Manuel Vilar, figura histórica do associativismo agrícola

Durante o almoço foi prestada uma emotiva homenagem a Manuel Vilar, num reconhecimento a quase seis décadas de dedicação ao associativismo agrícola e à defesa dos produtores. Rui Sousa, destacou o homenageado como “uma referência, uma inspiração e um exemplo raro de serviço ao setor”.

Rui Sousa lembrou que a vida de Manuel Vilar “não se mede pelos anos, mas pela marca deixada”, sublinhando o seu papel como produtor e dirigente: presidente do Grémio da Lavoura da Póvoa de Varzim (1966–1975); dinamizador das Casas de Lavoura de Aguçadoura e Balazar; impulsor da agricultura em Amorim e Terroso, presidente da Assembleia Geral da Leicar; residente da Assembleia de Freguesia de Terroso, e deputado na Assembleia da República. “Como dirigente foi farol, como

produtor foi raiz, como homem foi exemplo. Cada gesto seu foi semente para o futuro”, afirmou Rui Sousa, anunciando que a direção irá propor à Assembleia Geral a atribuição do mais alto galardão de mérito da instituição.

Surpreendido pela distinção, Manuel Vilar, recordou que toda a sua ação desde 1965 teve dois objetivos fundamentais: Valorizar o agricultor na sociedade, então tratado como “um proscrito”, e defender a economia agrícola para garantir dignidade e estabilidade aos produtores.

A Leicar também tinha preparada uma homenagem a Lucinda Amorim, antiga vereadora da Câmara da Póvoa de Varzim, onde assumiu entre outras funções, o pelouro da Agricultura. Uma situação familiar de última hora impediu a professora de estar presente no evento. Os presentes honraram Lucinda Amorim com uma salva de palmas.

A festa contou ainda com a atuação do Grupo de Cantares do Linho de São Pedro de Rates.



Pingo Doce Argivai entrega automóvel Kia Picanto a vencedora do sorteio nos 30 anos do Hiper

O hipermercado Pingo Doce de Argivai, na Póvoa de Varzim, entregou a 5 de janeiro, o grande prémio do sorteio realizado dois dias antes: um automóvel Kia Picanto, viatura citadina de cinco lugares, equipada com GPS, câmara traseira, entre outras características, e reconhecida pelo baixo consumo de combustível



A feliz contemplada foi Ana Silva, jovem natural e residente na cidade da Póvoa de Varzim, que participou na campanha através do cupão que teve direito com as compras realizadas a 20 de dezembro. Ana, que ainda está a tirar a carta de condução, revelou que o carro será uma mais-valia para toda a família.

Ao momento da entrega do prémio, esteve Elisabete Araújo, diretora da superfície comercial, o responsável comercial da AMF Mobilidade da Póvoa de Varzim, Carlos Figueiredo, que foi acompanhado pelas colegas da equipa comercial.

A iniciativa do hipermercado assinalou os 30 anos da presença do Pingo Doce na Póvoa de Varzim, e contou com a promoção durante vá-

rios meses de diversas ações comemorativas, ao oferecerem viagens, utensílios, uma Vespa e camisolas poveiras.

Durante novembro, foram atribuídas 30 camisolas poveiras aos clientes com maior volume de compras por dia, utilizando o cartão Poupa Mais ou a App Pingo Doce. A campanha incluiu ainda a exposição de uma camisola poveira gigante na galeria comercial, que se tornou um ponto de atração para quem visitou o espaço.

O sorteio do automóvel foi o momento alto desta série de ofertas, cujo regulamento esteve disponível no balcão de cliente do Pingo Doce Argivai, e que veio reforçar a ligação da marca à comunidade poveira.



JUNTOS EM CADA VIAGEM

- PÓVOA DE VARZIM -



Viaturas Novas
KIA KGM



Viaturas Semi Novas
Multimarca



Oficinas
Especializadas



Estrada Nacional n.º 13
4490-158 Póvoa do Varzim

[f](#) [@](#) [in](#) **AMFMOBILIDADE.PT**

Campanha solidária arrecada dezenas de brinquedos e acende sorrisos na comunidade

A campanha solidária “Doe um Brinquedo, acenda um Sorriso”, promovida pelo Jornal MAIS/Semanário, Revista EM VOGA e Miss Póvoa, encerrou no passado 14 de dezembro com um balanço positivo, dezenas de brinquedos recolhidos e muitos sorrisos despertados. Uma iniciativa que só foi possível pela adesão de vários parceiros que abriram as portas das suas lojas à solidariedade.

A recolha dos brinquedos teve a colaboração de algumas das finalistas ao Miss Póvoa que participaram ativamente da ação, reforçando o envolvimento das candidatas em ações solidárias. Os brinquedos arrecadados foram entregues à instituição A Beneficente, da Póvoa de Varzim, associação centenária fundada em 1906, que desenvolve um trabalho social essencial

junto de crianças, famílias, idosos e pessoas em situação de vulnerabilidade. A seleção e distribuição dos brinquedos foi feita com cuidado, respeitando idades e necessidades das famílias. Nos cabazes entregues às famílias foram integrados credenciadas da entidade. A coordenadora da instituição, Dra. Maria do Céu, agradeceu a todos que participaram e destaca: “É impossível descrever a emoção

de ver uma criança receber um brinquedo que não esperava. O que fica é o sorriso e a certeza de que, juntos, conseguimos fazer a diferença”.

Ajude você também

Independentemente da altura do ano, o trabalho da A Beneficente não para e está de portas abertas à comunidade e toda a contribuição é bem-vinda, sejam brinquedos, bens

úteis, cabazes de alimento, roupas, toalhas de banho ou até tempo e trabalho voluntário, ajudar é simples, livre e profundamente transformador. Cada gesto conta, cada presença importa. Quando a comunidade se envolve, o bem multiplica-se e o sorriso torna-se coletivo.

Entre em contacto pelo telefone **252 690 730** ou aceda o site: **abeneficente.pt**



Dra. Maria do Céu A Beneficente



Dra. Paula Faria - Farmacia Faria



Adriana RC Tecnorepara



Filipa Quintela Pet Lovers



Helena Neves - Helena Closet



Sandra - Opticalia



Susana Severino Wall Street Póvoa de Varzim



Ana Marques AM Dance Studio

Falhas de energia no concelho da Póvoa de Varzim geram preocupação neste inverno — Soluções de Independência energética ganham relevância

O inverno de 2025 2026 tem sido marcado por vários episódios de instabilidade no abastecimento elétrico no litoral norte, afetando residências e empresas. Embora nem todas as ocorrências sejam oficialmente classificadas como interrupções prolongadas, a população da Póvoa de Varzim em particular e de uma forma geral por todo o País tem sentido impactos diretos em diversos momentos do dia, especialmente em dias de mau tempo ou de sobrecarga da rede

No que respeita às interrupções na rede geral de baixa e média tensão, os dados mais recentes da E REDES indicam **que existem interrupções ativas em vários concelhos do norte**, e o concelho da Póvoa de Varzim também tem sido um dos afetados.

A somar a estes episódios, as condições climáticas adversas - como as associadas à depressão Goretti, registada neste mês de janeiro na região da Póvoa de Varzim e Vila do Conde, com chuva e vento forte - elevam o risco de instabilidade elétrica no concelho, afetando sobretudo zonas empresariais e habitações unifamiliares mais expostas.

Residências e empresas vulneráveis às falhas: a rotina que fica em causa

As quebras súbitas de energia, mesmo que de curta duração, têm causado transtornos significativos:

- Interrupção de equipamentos produtivos em pequenas e médias empresas;
- Perda de dados informáticos;
- Avarias em eletrodomésticos sensíveis;
- Perturbações no aquecimento doméstico, comunicação e teletrabalho;
- Deterioração de alimentos em situações de falha prolongada, como já referido pela autarquia em episódios anteriores. **[cm-pvarzim.pt]**

Este conjunto de ocorrências reforça a preocupação crescente da população e das entidades locais com a resiliência energética, sobretudo num contexto em que os consumos domésticos disparam no inverno e o setor empresarial depende da continuidade

operacional.

Soluções para garantir Independência Energética: baterias e painéis fotovoltaicos como resposta prática. Soluções de Backup de Energia.

Perante esta realidade, crescem as soluções tecnológicas que permitem às famílias e empresas garantir continuidade do seu dia normal mesmo perante uma falha elétrica da rede.

Entre essas opções, destaca-se o trabalho da **Solvenag**, empresa especializada em energias renováveis com sede em Macieira de Rates, e presença ativa na Póvoa de Varzim.

A Solvenag, fundada em 2008, dedica-se à instalação de **sistemas fotovoltaicos, soluções de autoconsumo, sistemas off grid e baterias de armazenamento**, permitindo que casas e empresas se mantenham operacionais mesmo em caso de interrupção da rede pública. A empresa integra ainda serviços de climatização e eficiência energética e é reconhecida no setor pela sua competência técnica e certificação especializada.

Paralelamente, o setor energético confirma que a instalação de sistemas fotovoltaicos com baterias é atualmente uma das formas mais eficazes de assegurar autonomia elétrica. Empresas como a Solvenag instalam **sistemas ligados à rede, sistemas autónomos e soluções híbridas com armazenamento**, que permitem manter iluminação, aquecimento, computadores, equipamentos de uso contínuo e até carregamento de veículos elétricos durante interrupções súbitas de energia. **[top50-solar.de]**



Porque estas soluções fazem cada vez mais sentido na Póvoa de Varzim?

1. **Reduzem a dependência da rede pública**, que tem enfrentado episódios de falhas na região.
2. **Garantem continuidade operacional** para empresas, comércio e serviços que não podem parar.
3. **Evita perdas económicas**, avarias de equipamentos e prejuízos alimentares.
4. **Permite aproveitar programas de apoio** e incentivos públicos à energia renovável (referidos pela Solvenag no seu portal). **[solvenag.pt]**
5. **Aumentam a resiliência energética** das famílias numa região costeira frequentemente sujeita a instabilidade meteorológica.

rológica.

Conclusão

Num inverno marcado por falhas de energia que já se fazem sentir no concelho e na região, preparar se deixou de ser uma opção e passou a ser uma necessidade. A adoção de baterias de armazenamento e sistemas fotovoltaicos surge como solução para que residências e empresas da Póvoa de Varzim mantenham a normalidade, independentemente das oscilações da rede elétrica.

Como dizem os especialistas, a energia é cada vez mais um bem essencial — e garantir independência energética é garantir tranquilidade.

Como dizem os especialistas, a energia é cada vez mais um bem essencial — e garantir autonomia energética é garantir tranquilidade.





MORADA

RUA REGO DOS PINHEIROS 302,
4755-276 MACIEIRA DE RATES

EMAIL

geral@solvenag.pt

CONTACTO TELEFÓNICO

+351 252 955 259
(chamada para a rede fixa nacional)

+351 916 693 893
(chamada para a rede móvel nacional)

MAIS Desporto

Roady
CENTRO AUTO
VILA DO CONDE

Póvoa Andebol celebra 23 anos e anuncia candidatura para construir Academia

O Póvoa Andebol Clube (PAC) assinalou, no fim de semana, o seu 23.º aniversário com uma iniciativa que reuniu dirigentes, patrocinadores, padrinhos do clube e autarcas. A manhã de domingo ficou marcada por uma novidade de grande impacto: o clube vai avançar com uma candidatura a fundos europeus, através do PRR ou do Portugal 2030, para a construção da tão ambicionada Academia, a instalar junto ao atual Centro de Transportes da cidade



O projeto, apresentado pelo arquiteto Soares da Costa, prevê a construção de um edifício de referência, com um pavilhão dedicado ao andebol, bancadas retráteis com capacidade aproximada para 2000 pessoas, um campo de andebol que pode ser desdobrado em dois campos transversais para treinos. Haverá salas de apoio, espaços administrativos, zona de formação, alojamento para atletas e ainda uma área versátil destinada a eventos empresariais e atividades geradoras de receita.

A Câmara Municipal comprometeu-se a ceder o terreno e a acompanhar todo o processo técnico de submissão da candidatura. Se o financiamento for aprovado, estima-se que a infraestrutura possa estar concluída dentro de dois a três anos.

“É agora. Vamos avançar”, garante presidente do PAC

Oliveira Pereira, presidente do Póvoa Andebol Clube, mostrou-se confiante e determinado perante o novo ciclo que se abre para o clube. “Tivemos uma reunião profícua com o município e há o compromisso de avançarmos rapidamente para a candidatura. A decisão está tomada: é aqui, na Central de Camionagem, que queremos construir o nosso pavilhão e a nossa Academia.”

O dirigente destacou que o clube precisa de uma decisão final - positiva ou negativa - para deixar para trás anos de estudos, planos e localizações alternativas: “É importante termos uma decisão, boa ou má. O que não podemos é continuar eternamente

entre projetos. Nos próximos dias vamos reunir novamente com o município, trazer cá o secretário de Estado e dar entrada formal do processo.”

Perante a presença de novos padrinhos e embaixadores do clube, Oliveira Pereira reforçou o papel da comunidade neste momento decisivo: “Os padrinhos são um canal privilegiado de divulgação e promoção do PAC. Este sinal de proximidade e reconhecimento dá força ao clube e mostra que a sociedade civil acredita neste projeto.”

O presidente lembrou ainda a evolução desportiva do PAC: “Estamos com todos os escalões em pleno, a crescer no feminino, com masters e com boa performance competitiva. Trabalhamos com mérito, somos um clube cumpridor e estamos há sete anos na Primeira Divisão. Queremos conti-



nuar a crescer com bases sólidas.”

Durante a cerimónia foi também recordada a memória de Artur Liberal, figura maior da história do PAC e antigo presidente da coletividade.

“O PAC merece casa própria e tornar o sonho realidade”

A presidente da Câmara, Andrea Silva, madrinha do clube, sublinhou a sua ligação pessoal ao PAC e reconheceu-lhe mérito e maturidade para dar este passo decisivo. “Conheço bem a história e a vida do clube. O PAC tem 23 anos e aproxima-se dos 25, uma data marcante para qualquer instituição. É natural que deseje conquistar a sua sede e as suas instalações próprias.”

A autarca destacou também a

importância estratégica de dotar os clubes de autonomia financeira: “A sustentabilidade é fundamental. Os clubes precisam de gerar receita própria e o PAC, apesar de ser uma referência pela sua ligação exemplar ao tecido empresarial poveiro, tem limitações óbvias que um espaço próprio virá resolver.”

Segundo Andrea Silva, o clube é um modelo local: “O PAC tem sido uma inspiração pela forma como se relaciona com empresas e instituições. Mais de metade da sua receita vem de entidades poveiras. Este reconhecimento deve-se ao trabalho sério, aos princípios e ao respeito que o clube demonstra para com a comunidade.” Sobre a candidatura aos fundos europeus, foi clara: “O processo começa agora. Há ambição, há projeto e há vontade política de avançar.”

Projeto pensado no futuro

O edifício proposto representa uma mudança estrutural para o PAC e para a cidade. Além do pavilhão principal e dos espaços de treino, o projeto inclui:

- bancadas retráteis para cerca de 2000 lugares,
- dois campos

- transversais,
- salas multifunções,
- alojamento para atletas,
- espaço para eventos, conferências e ações corporate,
- instalações técnicas e administrativas,
- uma nova centralidade desportiva junto ao atual Centro de Transportes.

O município confirmou que

os terrenos são propriedade camarária e que serão cedidos para a instalação do complexo.

Novos padrinhos

Durante a sessão foram apresentados os novos padrinhos do clube. Jorge Castro Lopes, Maria José, Pedro Campos, José Maria e Vítor Zeferino., juntam-se aos mais de 40 padrinhos que o PAC tem agregado ao longo da sua existência.



Sócios do CDP distinguidos no 82º aniversário do clube



O Clube Desportivo da Póvoa celebrou a 26 de dezembro, o seu 82.º aniversário com a entrega de emblemas de ouro e prata, numa cerimónia que reuniu dirigentes, alguns associados e autarcas. Foram homenageados dois sócios com o emblema de ouro e seis sócios com o emblema de prata.

O presidente do CDP, Sérgio Duarte, destacou o caminho de união que tem marcado o clube: "O Desportivo da Póvoa é hoje um clube aberto à comunidade, unido e fiel à sua missão de formar bons atletas e melhores cidadãos." Sublinhou ainda a importância da parceria com a autarquia e confirmou que a direção continua a trabalhar em projetos es-

truturantes, como a criação de uma quadra sintética.

A presidente Andrea Silva elogiou o papel do CDP e do Varzim na formação desportiva local, afirmando que ambos "promovem valores que passam de geração em geração e fortalecem a comunidade poveira". Reforçou também a disponibilidade do município para apoiar novos investimentos e lembrou que "a Câmara tem cumprido os compromissos assumidos", apontando a conclusão da cobertura da bancada do Varzim como um exemplo.

Foram distinguidos com emblemas de Ouro Fernando Ferreira Carmo e José Francisco Mata Carvalho, enquanto nos emblemas de

Prata foram homenageados Gonçalo Botelho Rodrigues, Luís Carlos Ferreira Tavares, Natércia Maria Gonçalves Branco, Rita Machado Castro Lopes e Sofia Carmo Machado.

Sintético no lugar do campo de areia

A Direção do CDP pondera substituir o antigo campo de areia, localizado no parque de estacionamento, por um campo sintético. O assunto foi afluído na última assembleia geral, onde foi aprovado o Plano e Orçamento do Clube para este ano. Com essa infraestrutura, o clube pode garantir outras receitas.

"Bolinhas" foi herói no Seixal



Foi apenas na lotaria dos penáltis, que a equipa sénior de hóquei em patins do Clube Desportivo da Póvoa, garantiu a passagem na eliminatória da Taça de Portugal.

Contra o CRIAR-T, rival que milita na 2ª divisão nacional e com aspirações à subida, as dificuldades confirmaram-se. Um jogo muito disputado e com poucos golos. No tempo regulamentar a igualdade era de uma bola, com Luís Melo a marcar para o Desportivo. No prolongamento, foram os locais a ganhar vantagem, mas Luís Melo estava de stick "quente" e bisou, levando a decisão da eliminatória para os penáltis.

Na baliza poveira, Rodolfo Sobral esteve imparável, e Tiago Bolinhas foi quem marcou o golo que garantiu o passaporte para a eliminatória seguinte, com o CH Carvalhos no caminho dos poveiros. Depois de uma viagem longa até à margem sul, o regresso acabou por ser mais reconfortante com a chegada ao norte. O campeonato reinicia-se no próximo sábado, com uma viagem curta, mas difícil ao reduto do Riba d'Ave.

Desportivo fecha 1ª fase só com vitórias



O percurso da equipa sénior masculina de basquetebol do Clube Desportivo da Póvoa no campeonato da Proliga, é um caso ímpar na competição. Em 14 jogos realizados, os poveiros somaram outras tantas vitórias, enquanto na zona sul o CAB Madeira averbou uma derrota. Nos segundos classificados, o Illiabum da série do Desportivo tem 3 derrotas e o Portimonense contabiliza cinco, números que ajudam na contabilidade da subida à Liga.

Na receção ao Lusitânia SC, os pupillos de José Ricardo estiveram uns pontinhos abaixo do normal, permitindo (também por mérito dos açorianos) que o resultado estivesse em aberto até aos minutos finais. Porém, a magia de Scott Suggs e o poderio de Matic Lamut foram fundamentais para refutar qualquer veleidade dos visitantes.

Na bancada, esteve presente o 6º convocado de José Ricardo, com o apoio nos momentos mais críticos do jogo, e levando a equipa ao "colinho" para a 14ª vitória. Esta semana é tempo de conhecer o calendário, e preparar a equipa para o desafio mais importante e objetivo traçado na pré-época, o regresso à Liga Profissional.

Com a manutenção já alcançada, e com fortes limitações na lista de convocados, a equipa sub23, recebeu e foi derrotada pela sua congénere do CB Viana, enquanto a equipa sénior feminina não teve melhor sorte e foi derrotada pelo CPLI Teams.

Desporto une gerações

No voleibol poveiro, foram muitos os jogos das várias equipas e escalões do Clube Desportivo da Póvoa. A montra são as equipas seniores, e para a história fica a derrota por 3 sets a 0 da equipa feminina em Viana, e a vitória da equipa masculina pelo mesmo resultado no Peso da Régua.

Na Póvoa, em final de dia de sábado de Corrida de Reis, jogou a equipa de masters masculina. Os poveiros são campeões nacionais, mas nesta fase da competição ainda se apresentaram algo desfalcados. Uma vitória na negra sobre o Ala de Gondomar, num jogo em que o Desportivo apresentou um trio de velhas glórias de uma secção com muita história. Todos filhos da terra, e criados e formados nesta nobre instituição, que dá pelo nome de Clube Desportivo da Póvoa. Miguel Ferreira, hoje treinador da formação e já com contributos de coordenação. Marco Novo, ex. atleta, ex. treinador, ex. coordenador, e uma figura entre os eus pares. Capaz de aborrecer o mais calmo e fazer rir o mais cético e mal-humorado do grupo. Nuno Nogueira, hoje membro da direção, com ligação estreita à coordenação da secção de voleibol, e todos com o mesmo ADN: poveiros de gema que sentem e vivem o clube com a mesma paixão do primeiro dia que vestiram a camisola azul e branca.



Da esq. para a dta: Miguel Ferreira, Marco Novo e Nuno Nogueira

O resto são os "pormaiiores" que fazem a grandeza dos clubes, ou seja, as suas gentes, os verdadeiros que, mesmo que a vida os afaste, sempre regressam com vontade

de ajudar. Estes são os verdadeiros exemplos dos clubes regionais e com uma identidade cujo lema será sempre defender a nossa "TERRA".

Faltam duas finais e duas vitórias para o Varzim chegar à fase final da Liga 3

O Varzim recebe este sábado, 17 de janeiro, a Sanjoanense, às 19h, num jogo decisivo para manter vivo o objetivo de chegar à fase final da Liga 3. Depois do triunfo dramático em Guimarães, faltam agora duas finais por disputar, em que só a vitória importa

O Varzim entra nas últimas duas jornadas da primeira fase da Liga 3 obrigado a vencer para continuar a sonhar com a fase de acesso à subida para a Segunda Liga. Este sábado, às 19h, com transmissão no Canal 11, os poveiros recebem a Sanjoanense num duelo de máxima exigência.

A equipa de São João da Madeira ocupa o penúltimo lugar da tabela classificativa, em igualdade pontual com o São João de Ver (último), ambos com 13 pontos, e já não tem qualquer hipótese de lutar pela subida à Segunda Liga. Na primeira volta, o duelo entre Sanjoanense e Varzim terminou num emocionante empate a três golos, com a formação da casa a empatar aos 90'+6.

Confiança renovada após vitória em Guimarães

A equipa de Nuno Capucho chega a este encontro embalada pelo triunfo (2-1) conquistado em Guimarães, num jogo que só podia terminar com vitória para manter o Varzim na corrida. França abriu o marcador aos 20 minutos com um remate colocado ao ângulo, mas o Vitória B empatou aos 53', num lance de insistência finali-



zado por Rafael Alcobia. Antes, o Rúben Oliveira desperdiçou uma grande penalidade, que daria o 0-2. No entanto, o segundo golo surgiu já em tempo de compensação, aos 90'+4, quando Derrick viu rechçada para a baliza, uma bola que lhe bateu nas costas, após pontapé do guardião vitoriano. Foi a euforia nas hostes varzinistas, num novo alento para chegar ainda à fase final.

Com este resultado, o Varzim (no 7º lugar) soma 22 pontos, apenas um abaixo do quarteto que ocupa o terceiro lugar: Paredes, Fafe, Vitória B e Braga B, numa série liderada por Trofense e Amarante, ambos com 27. A margem de erro é inexistente: faltam dois jogos e só duas vitórias mantêm o clube alvinegro na luta.

A exigência do momento já tinha sido sublinhada por Capucho na antevisão ao jogo com o Vitória B, quando o treinador varzinista frisou que a partida era “uma final”. Na mesma conferência de imprensa, reforçou que, para chegar à próxima fase, a equipa teria de “ser mais felina, terminar mais jogadas, ter mais paixão no jogo”.

É no Estádio do Varzim, onde se pode decidir o rumo de toda uma temporada, que se espera casa cheia para empurrar os ‘lobos do mar’ rumo a uma mais uma vitória nesta “final” frente à Sanjoanense.

Balasar vence no distrital

O Balasar foi o único clube poveiro a vencer nas provas dos campeonatos da Associação de Futebol do Porto. Varzim B empatou e o Beiriz perdeu. Os jogos tiveram lugar no passado domingo.

O Varzim B não foi além de um empate a um golo na receção ao Vila FC, e continua a meio da tabela classificativa (8º lugar com 23 pontos) da divisão de elite e dia 18 de janeiro, a equipa alvinegra joga ao terreno do Castelo da Maia.

Na mesma série, o Beiriz, que não tem conseguido sair dos lugares próximos da zona de descida, averbou uma derrota (3-0) no campo do Candal. Com este desaire, o Beiriz mantém os 16 pontos no 12º lugar, mas com a mesma pontuação do Valadares Gaia (13º e em posição de descida). Os dois clubes defrontam-se no próximo domingo na Póvoa de Varzim.

Por sua vez, na divisão de honra, o Balasar garantiu uma vitória fora, ao derrotar o Serzedo por 0-2. O Balasar segue no 8º lugar com 19 pontos e domingo recebe o Infesta.



PER pode marcar “ano zero” do Varzim

O Varzim Sport Club assinalou a 25 de dezembro, 110 anos de história com uma cerimónia simbólica nos baixos da bancada Norte. Perante cerca de 40 associados, destacou-se a intervenção do presidente Ricardo Nunes, que fez o ponto de situação sobre o Plano Especial de Revitalização (PER), considerado essencial para garantir o futuro do clube.

Segundo Ricardo Nunes, o processo “está a seguir os seus trâmites normais” e deverá ficar concluído no primeiro trimestre deste ano, permitindo ao Varzim “viver sem os fantasmas das dívidas” e recuperar estabilidade financeira. “Acreditamos que será o ano em que o Varzim terá uma nova vida e um futuro condigno com a sua história”,



afirmou, apelando ao apoio contínuo dos sócios.

A cerimónia contou também com a presença da presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, Andrea Silva, ao assinalar a fé e a esperança dos poveiros e varzinistas, como o papel identitário do clube na comunidade. “O varzinismo é uma religião”, afirmou, lembrando que poucos clubes de média dimensão têm uma massa associativa tão numerosa e devota. Andrea Silva evocou ainda os fundadores e figuras históricas do clube, sublinhando que “quanto mais fiel à sua matriz, mais competitivo e vencedor o Varzim foi”.

O içar da bandeira, na sede, foi pela sócia



Rosália Lima Pereira (ver página 2). No final, o Clube prestou homenagem, nos cemitérios locais, aos fundadores, e a Lídio Marques, Presidente Honorário, Coelho e Castro, antigo Presidente, e Luís Leal, antigo dirigente e fundador do Jornal O Varzim, falecidos no decorrer deste ano.

Bancada sul: cobertura inaugurada a 17 de janeiro

O Varzim vai inaugurar a estrutura cobertura da bancada sul do seu estádio no próximo sábado quando a equipa principal receber a Sanjoanense, desafio da penúltima jornada da série A da Liga 3.

Jovem poveiro conquista ouro no Open de Karate de Marco de Canaveses

O jovem atleta João Costa, natural da Póvoa de Varzim, que atualmente representa o Karate Shotokan Vila das Aves (KSVA), conquistou o 1.º lugar em Kata infantil (7 a 9 anos) no II Open de Karate do Marco de Canaveses, realizado no último sábado, 10 de janeiro, no pavilhão Bernardino Coutinho. A competição reuniu cerca de 500 atletas de vários clubes e escalões, num dos eventos com maior adesão da região.

O poveiro tem vindo a destacar-se na sua curta carreira na modalidade. O jovem iniciou o percurso em outubro de 2024 e estreou-se em competição em fevereiro de 2025, desde então, participou em 12 provas oficiais somando 12 pódios consecutivos, incluindo o Campeonato Regional e o Campeonato Nacional.

Este percurso de sucesso será reconhecido na Gala de Desporto da Póvoa de Varzim, onde receberá o diploma de Mérito Desportivo, numa cerimónia marcada para dia 6 de fevereiro, no Póvoa Arena.

Eva Flores vai disputar Europeu

A atleta Eva Flores foi convocada para representar Portugal no 53.º Campeonato Europeu de Cadetes, Juniores e Sub21, que terá lugar entre 5 e 8 de fevereiro, em Limassol, Chipre.

A karateca vai integrar a comitiva nacional numa das mais importantes competições do calendário europeu, que reúne os melhores atletas do continente nos respetivos escalões.



Judo da Póvoa conquista medalhas

O Judo Clube da Póvoa esteve com três atletas no Campeonato Zonal de Cadetes (Sub17), realizado no último sábado no distrito de Viseu. A prova assinalou não só o arranque da época, mas também a estreia dos jovens judocas numa nova etapa competitiva.

Ziva Rodrigues fez a estreia em tatami, mas após o primeiro combate apresentou uma concentração exemplar e venceu todos os duelos seguintes, garantindo a medalha de prata na categoria de -63 kg.

Na categoria de -52 kg, Juno Rodrigues abriu a competição frente a uma atleta medalhada no Nacional do ano passado. O combate, equilibrado, prolongou-se quase cinco minu-

tos para além do tempo regulamentar, já em Golden Score. Apesar da postura ofensiva de Juno, um ataque em fadiga permitiu o contra-ataque mínimo da adversária. A jovem reagiu de forma irrepreensível, ao vencer todos os restantes combates por Ippon e assegurou a medalha de prata.

Já Daniel Viana, vice-campeão nacional de Juvenis (Sub15), estreou-se nos Sub17 nos -73 kg, onde protagonizou dois bons combates, mas acabou por ceder perante adversários mais experientes.

Agora, o Judo Clube da Póvoa prepara o Campeonato Nacional de Cadetes (Sub17), que terá lugar a 24 de janeiro, em Aveiro.



Corrida dos Reis com mais de 2 mil atletas

2.134 atletas concluíram os oito quilómetros da oitava edição da Corrida dos Reis, realizada ao princípio da noite do passado sábado, num percurso realizado pelas principais ruas e avenidas da Póvoa de Varzim.

Dos vencedores, Carlos Costa, do Vizela Corre, venceu a prova masculina ao completar a prova em 24m e 32s, com Tiago Silva, do Salgueiros a gastar mais 10 segundos. O terceiro lugar do pódio foi para Gonçalo Amorim, do

Atlético Clube da Póvoa, o melhor atleta de um clube poveiro, com mais 19 segundos que o vencedor.

No setor feminino, Maria Vinagre, do Sale-sianos, sagrou-se como a vencedora desta edição com o tempo de 27m 32s. Ana Neves, do CD Póvoa, no 14.º lugar feminino, com o tempo de 34m25s foi a melhor atleta de um clube poveiro. Ao longo do percurso a animação foi constante com grupos de cantares poveiros.



Piloto poveiro abandona Dakar após acidente

O poveiro Pedro Pinheiro foi forçado a abandonar o Rally Dakar após o acidente sofrido na sexta etapa, decisão que anunciou nas redes sociais depois de perceber que as lesões na clavícula, ombro e omoplata o impediam de continuar a prova.

O poveiro Pedro Pinheiro viu chegar ao fim o sonho de concluir o seu primeiro Rally Dakar, depois de anunciar nas redes sociais que estava forçado a abandonar a prova na sequência do acidente sofrido na sexta etapa. O piloto da Old Friends Rally Team, que competia aos comandos de uma Husqvarna, não recuperou das lesões e das limitações físicas que o impediram de alinhar no recomeço da corrida após o dia de descanso.

O incidente ocorreu ao quilómetro 20 da 6.ª etapa, quando uma colisão frontal com o carro de um espetador numa duna o obrigou a parar de imediato. A moto ficou com danos significativos, incluindo a perda do travão traseiro, mas foi sobretudo o impacto no corpo que ditou o desfecho. Pedro Pinheiro saiu da queda com mazelas na clavícula, no ombro e na omoplata, dores que se agravaram nos dias seguintes e que tornaram impossível continuar.

O piloto anunciou no último domingo, 11 de janeiro, através das suas redes sociais que o "Dakar 2026 termina aqui", apesar de ainda ter tentado alinhar para a 7.ª etapa, mas acabou por reconhecer que não reunia condições para enfrentar mais uma jornada do rali. O poveiro regressou a casa para recuperar, com a determinação de voltar mais forte e já com o olhar colocado nos objetivos da temporada e na edição de 2027.

Na mensagem publicada nas redes sociais,



Pedro Pinheiro admitiu que este não era o desfecho que tinha imaginado, mas garantiu sair da Arábia Saudita com a consciência tranquila por ter dado tudo enquanto foi possível. No regresso a Portugal, deixou um "obrigado à equipa, aos patrocinadores, à família e a todos os que acompanharam. Isto não é um fim. É apenas mais uma curva no caminho."

MAIS/Vila do Conde

Nova direção da Associação de Paramiloidose preocupada com o acesso a tratamentos

O passado sábado, foi escolhido para a cerimónia de tomada de posse dos novos corpos diretivos da Associação Portuguesa de Paramiloidose (APP), com sede nas Caxinas. O momento assinalou o começo de um novo ciclo para a associação, marcada pela entrada de uma equipa renovada, que conjuga novos elementos com a continuidade de dirigentes já envolvidos no projeto desenvolvido ao longo das últimas décadas

O presidente da direção nacional, João Silva, destacou a importância simbólica e prática desta tomada de posse: “Esta tomada de posse representa o início de uma nova equipa que irá prosseguir o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pela instituição ao longo das últimas décadas na defesa dos direitos dos doentes”, sublinhou reforçando o compromisso com a missão histórica da associação.

Entre as prioridades definidas para este novo mandato salienta-se a preocupação com o acesso atempado a medicamentos e aos tratamentos disponíveis. Segundo João Silva, esta tem sido uma das principais linhas de atuação da APP nos últimos anos e continuará a ser uma grande preocupação da nova direção.

No plano social e informativo, a associação tem procurado cada vez mais uma maior divulgação sobre o conhecimento da doença,

tanto junto da população como também de profissionais de saúde para que os diagnósticos sejam feitos o mais cedo possível e respetivamente tratados.

Uma das técnicas destacadas pelo presidente é a técnica do teste pré implantatário (PGT). A APP pretende reforçar a informação sobre esta possibilidade, permitindo que casais em risco possam ter filhos sem a transmissão da doença. Como explica João Silva, “O objetivo passa por garantir que o acesso a esta técnica seja feito de forma atempada e sem custos para os interessados.”

Nove núcleos no país

Apesar da sede ser localizada em Vila do Conde, a associação conta com mais nove núcleos distribuídos pelo país. Desta forma a associação acompanha “centenas de utentes em permanência”. A perceção da associação é de que o número de utentes tem vindo a aumentar, em



parte devido aos avanços terapêuticos que permitem uma maior longevidade, o que se traduz numa maior procura de apoio e de esclarecimentos.

Relativamente à incidência da doença geograficamente, o líder associativo destaca o Porto como o distrito mais afetado, com destaque histórico nas regiões de Vila do Conde e Póvoa de Varzim.

A APP apela à participação da sociedade no apoio ao seu trabalho. As formas de colaboração que incluem a inscrição como sócio ou o fornecimento de donativos estão disponíveis no site da associação: <https://paramiloidose.com/>.

Com esta nova equipa, a APP reforça o seu compromisso com os doentes e famílias afetadas pela paramiloidose, apostando na continuidade, na informação e na defesa de um acesso justo e eficaz aos cuidados de saúde.

Gião encerra “Freguesia Natal” com concerto de Ano Novo para 250 pessoas

Gião encerrou a iniciativa “Gião, Freguesia Natal” com uma noite de música e celebração que reuniu cerca de 250 pessoas no Edifício Sociocultural. A 5.ª edição do Concerto de Ano Novo, realizada a 3 de janeiro, voltou a afirmar-se como um dos momentos mais aguardados no início do novo ano.

O espetáculo contou com a atuação do trio The Classic, acompanhado por orquestra, a plateia, composta por moradores e visitantes, respondeu com entusiasmo durante todo o concerto.

O evento assinalou o encerramento oficial da iniciativa “Gião, Freguesia Natal”, que ao longo das últimas semanas dinamizou a freguesia com diversas atividades culturais e de convívio. A noite terminou com um espetáculo de fogo de artifício, celebrando a entrada no novo ano e reforçando o espírito festivo que “Gião, Freguesia Natal”.

Entre os presentes estiveram a Vereadora da Câmara Municipal de Vila do Conde, Susana Ribeiro, e a Secretária da Mesa da Assembleia Municipal, Sandra Mendes, que sublinharam a relevância de iniciativas culturais como esta para fortalecer a identidade local e enriquecer cultural da freguesia.

O Presidente da Junta de Freguesia de Gião, Carlos Bernardino Alves, agradeceu a forte adesão do público e destacou o empenho da comunidade na valorização da vida cultural local. Garantiu ainda que a autarquia continuará a apostar em eventos que promovam a cultura e reforcem o sentimento de pertença.

Farol de Aguilhão já está ativo após requalificação

O Farol do Aguilhão, ao largo das Caxinas, um dos marcos mais reconhecidos da frente marítima das Caxinas, foi oficialmente apresentado, na terça-feira, após uma intervenção de conservação que garante a sua preservação e reforça a ligação histórica de Vila do Conde à atividade piscatória.

Localizado sobre uma rocha no mar, este farol desempenhou, durante muitos anos, um papel fundamental na orientação de diversos pescadores. Encerrado há várias décadas, o desgaste provocado pela exposição contínua ao sal e à agitação marítima levou a que a estrutura apresentasse sinais evidentes de fragilidade, motivando a ação de salvaguarda.

A intervenção foi possível graças a um acordo entre a Câmara Municipal de Vila do Conde e a Autoridade Marítima Nacional. Ao abrigo deste protocolo celebrado em 2024, o Município assumiu a responsabilidade pelo projeto e pela execução da obra, assegurando a proteção de um elemento de elevado valor patrimonial para a comunidade local.

Os trabalhos envolveram limpeza aprofundada na estrutura, reparação de fraturas com argamassa adequada, reforço estrutural interno com injeção de resina, aplicação de uma cinta para contenção de uma fratura, regularização da superfície e reposição da pintura branca característica do farol.

Durante a apresentação pública da obra, o presidente da Câmara, Vítor Costa, destacou o significado simbólico do momento. “Este farol faz parte da memória coletiva das Caxinas. Preservá-lo é respeitar a história de quem viveu no mar e garantir que esse legado não se perde com o tempo”.



A requalificação do Farol de Aguilhão é também acompanhada por uma aposta na inovação e na promoção cultural. A autarquia lançou um vídeo desenvolvido com recurso a inteligência artificial, que recria momentos associados ao farol, proporcionando uma experiência imersiva acessível a residentes e vi-



sitantes.

De acordo com o município, esta iniciativa pretende “valorizar o património local, promover o território e aproximar diferentes gerações da história marítima de Vila do Conde, utilizando novas ferramentas de comunicação”.

VOX CORDIS

luz e transcendência



MISERICORDIAE
ENSEMBLE



ANDRÉ BANDEIRA | maestro e órgão

16 JANEIRO - Igreja do Mosteiro de S. Salvador de Vairão

23 JANEIRO - Igreja Matriz de Árvore

06 FEVEREIRO - Igreja de S. Donato (Ordem de S. Francisco de Azurara)

13 FEVEREIRO - Igreja Românica de S. Cristovão (Rio Mau)

13 NOVEMBRO - Igreja da Misericórdia de Vila do Conde

CICLO DE CONCERTOS 2026

21H30 - Entrada Livre



INICIATIVA
SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VILA DO CONDE



COM O APOIO
Câmara Municipal
de Vila do Conde

TIAGO MAIA, FISIOTERAPEUTA E AMIGO
DA ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL
DE SANTA CRISTINA DE MALTA (SANCRIS)

O ENVELHECIMENTO
E A FISIOTERAPIA

A cada vez maior consciencialização para o bem-estar físico e psicossocial, faz com que as pessoas assumam os cuidados de saúde como uma realidade constante nas suas vidas e não apenas como uma área à qual se recorre quando apresentam problemas de saúde. Entre as diversas áreas de saúde, debruçamo-nos hoje sobre a Fisioterapia cuja intervenção reside na procura do bem-estar pela prevenção, reabilitação e promoção de hábitos de vida saudáveis no que à motricidade diz respeito. A abrangência desta área assegura cuidados desde uma fase pré-natal, na fase infante-juvenil, na idade adulta assim como no acompanhamento progressivo do envelhecimento.

Ao processo de envelhecimento estão associadas perdas funcionais e estruturais no corpo humano, o que por si só se torna um desafio constante para os indivíduos, que com o passar dos anos se percebem mais suscetíveis a adversidades que naturalmente ou acidentalmente vão surgindo.

A inatividade física surge-nos atualmente como um dos fatores que mais contribuem para o surgimento e desenvolvimento de diversas doenças e por consequência para um aumento da mortalidade. A procura por uma melhoria da qualidade de vida faz com que a Fisioterapia atue junto dos idosos como um meio de os capacitar, mantendo-os ativos, saudáveis e autónomos de modo a viverem da melhor forma as suas vidas.

A prática regular de exercício físico adequado e orientado por profissionais na área da fisioterapia, tendo sempre em conta as limitações físicas dos pacientes, permite-nos preservar as capacidades motoras de cada indivíduo, adiando o surgimento de incapacidades e assim asse-

gurarmos uma melhor qualidade de vida.

Apesar de ser reconhecido pelo senso comum que a prática de exercício físico regular oferece benefícios inquestionáveis a nível da saúde dos idosos, a mesma deverá sempre ser realizada e orientada de forma individual, pois as características específicas de cada pessoa (quer em indivíduos saudáveis, quer em indivíduos portadores a alguma limitação ou doença) exigem a utilização de estratégias apropriadas à realidade de cada um.

Assim sendo o tipo de exercício físico, assim como a sua frequência, intensidade e duração deverão ter sempre em atenção o estado de saúde do idoso e os fatores de risco que apresenta, assim como os objetivos pessoais, associados a uma orientação atenta do fisioterapeuta.

O envelhecimento é uma das maiores conquistas da humanidade quando o conseguimos viver plenamente, a fisioterapia nas suas infindáveis valências é a ferramenta ideal para fazer com que os desafios próprios desta bela idade se transformem em superações constantes. Lembremo-nos acima de tudo que nunca é tarde demais para Recomeçar.



MAIS/Semanário nº 491 14-01-2026

LEÕES DA LAPA FUTEBOL CLUBE

CONVOCATÓRIA

IVO LIMA MAIO, Presidente da Assembleia Geral da Associação, Leões da Lapa Futebol Clube, Torna público, em conformidade com o disposto no artigo 21º do Regulamento Interno, que na sexta-feira dia **23 de janeiro, pelas 21h00**, terá lugar, na Sede Social da Associação, sita na Rua Pereira Azurara n.º 48, uma Sessão Ordinária desta Assembleia Geral, com a seguinte **ordem de trabalhos**:

1. Leitura, discussão e votação da ata da assembleia anterior;
2. Apresentação e discussão do relatório de atividades do último ano (Art.º 20º, Alínea C);
3. Apresentação, discussão e votação do relatório de contas do último ano (Art.º 20º, Alínea C) e apresentação do Parecer do Conselho Fiscal;
4. Eleição dos órgãos sociais para o biénio 2026/2027;
 - O Processo Eleitoral deverá seguir o estipulado no Artigo 33º do Regulamento Interno.
5. Outros Assuntos.

Observações: se na hora indicada não estiver presente o número de sócios, conforme o disposto no n.º 1 do art.º 23º do Regulamento Interno, para abertura da assembleia, esta reunirá e deliberará 30 minutos depois, no mesmo local, com o número de associados presentes.

Nota: os associados poderão tirar qualquer dúvida através do email do Presidente da Mesa: assembleiageral@leoesdalapa.pt

Póvoa de Varzim, 12 de janeiro de 2026
O Presidente da Assembleia Geral,

SITO NA PRACETA ANICETO PINTO FERREIRA,
NÚMERO 10, NA CIDADE DE FELGUEIRAS DA NOTÁRIA
MARIA GUADALUPE QUEIRÓS GONÇALVES DA CUNHA

MAIS/Semanário nº 654 14-01-2026

CARTÓRIO NOTARIAL

Certifico para efeitos de publicação, que no dia oito de Janeiro de dois mil e vinte e seis, exarada a folhas oitenta e nove, do livro de notas número cento e quarenta e sete-A, deste Cartório Notarial, foi outorgada uma escritura de justificação em que Constantino Luís Lima dos Santos, NIF 150.768.540 e mulher Maria Teresa Lusano de Quadros Flores Santos, NIF 144.029.227, casados no regime da comunhão de adquiridos, naturais ele da freguesia de Massarelos e ela da freguesia da Sé, ambas do concelho do Porto, residentes no Largo do Assento, Casa do Souto, freguesia de Jagueiros, concelho de Felgueiras, declararam:

Que ele outorgante marido é dono e legítimo possuidor com exclusão de outrem do prédio urbano composto de morada de casas térreas com quintal com a área coberta de setenta e três virgula oitenta e nove metros quadrados e descoberta de sessenta e um virgula setenta e cinco metros quadrados e outra de rés-do-chão e andar, com a área coberta de cento e sessenta e dois virgula sessenta e sete metros quadrados e descoberta de trinta e dois virgula cinquenta e oito metros quadrados, sito na Rua Patrão Sérgio e Rua Serpa Pinto, freguesia e concelho de Póvoa de Varzim, descrito na Conservatória do Registo Predial de Póvoa de Varzim sob o número seis mil quinhentos e oitenta e cinco, Póvoa de Varzim (reprodução por extratação da descrição número cinco mil seiscentos e sessenta e dois do livro número quinze), inscrito na matriz respetiva sob os artigos 1420 e 1645, que tiveram origem nos artigos urbanos 5468 e 5970, ambos da extinta freguesia de Póvoa de Varzim, Beiriz e Argivai, que por sua vez tiveram origem nos artigos urbanos 4578 e 4948 da extinta freguesia de Póvoa de Varzim e o primeiro proveio ainda do artigo urbano 1380 da mesma extinta freguesia de Póvoa de Varzim, com os valores patrimoniais de €28.450,00 e €159.490,00, respetivamente.

Este prédio encontra-se com aquisição registada na referida Conservatória a favor de Jesuína de Jesus Nunes, viúva, residente na Travessa da China, nº 141, Campanhã, Porto, pela apresentação seis, de um de maio de mil novecentos e cinquenta e nove (reprodução da inscrição número quinze mil quatrocentos e trinta e cinco, folhas cento e vinte e seis verso do livro G-dezasseis).

Que por escritura de compra e venda outorgada no dia dez de Março de mil novecentos e setenta e seis, exarada a folhas vinte e cinco verso do livro B-79 do então Primeiro Cartório Notarial do Porto ele justificante ao tempo solteiro, menor, adquiriu o identificado prédio então descrito sob o número cinco mil seiscentos e sessenta e dois, folhas cento e dezasseis, do livro B-quinze (atualmente descrito sob o número seis mil quinhentos e oitenta e cinco, da freguesia de Póvoa de Varzim), à titular inscrita aquela Jesuína de Jesus Nunes mas do título apenas consta o artigo da matriz urbano 4948 (atualmente artigo 1645) sem qualquer menção ao artigo urbano 1380 (atualmente artigo 1420).

Que ele justificante esteve sempre na convicção de que tinha adquirido aquele prédio na sua totalidade, ou seja, todo o prédio atualmente descrito sob o número seis mil quinhentos e oitenta e cinco, da freguesia de Póvoa de Varzim, composto por aqueles dois artigos urbanos acima referidos.

Acontece porém que, quer da supra identificada escritura de compra e venda, quer da respetiva sisa, a transmissão apenas incidiu sobre o artigo urbano 4948, sem qualquer menção ao então artigo urbano 1380.

Que porém o justificante recebeu e exerce a posse sobre o prédio compreendendo aqueles dois artigos urbanos, desde aquela data, e portanto há mais de quarenta e nove anos, em nome próprio, de forma pública, pacífica e contínua, tudo sempre à vista e com conhecimento de toda a gente, sem violência nem oposição de ninguém, reiterada e ininterruptamente e ainda convencido de ser titular do respetivo direito de propriedade, gozando de todas as utilidades por ele proporcionadas, diariamente, nele habitando, arrendando-o, fazendo obras de manutenção, pagando as contribuições e impostos ao Estado, praticando enfim todos os atos correspondentes ao direito de propriedade plena pelo que, tendo em consideração as referidas características de tal posse, consolidou o seu direito de propriedade sobre a parte do prédio correspondente ao atual artigo urbano 1420 (anteriormente artigo urbano 1380) por usucapião, que invoca, estando por isso, impossibilitado de comprovar o seu direito de propriedade pelos meios extrajudiciais normais.

Que procedeu à notificação prévia nos termos do artigo 99º. do Código do Notariado. Está conforme o original.

Felgueiras, 08 de Janeiro de 2026.

A Notária,
Maria Guadalupe Queirós Gonçalves da Cunha

Bairro Norte canta Janeiras para primeiro-ministro no Palácio da Bolsa



CMPV/JOSÉ CARLOS MARQUES

A tradição poveira voltou a projetar-se no panorama nacional na passada quarta-feira, 7 de janeiro, quando o Grupo de Cantares das Janeiras do Bairro Norte levou a sonoridade característica poveira ao Palácio da Bolsa, no Porto, para saudar o primeiro-ministro, Luís Montenegro. A atuação integrou o programa oficial da edição de 2026 do Seminário Diplomático, decorrida nos dias 6 e 7 de janeiro, e resultou de um convite direto do gabinete do chefe do Governo.

A presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, Andrea Silva, acompanhou o grupo, reforçando o apoio da Câmara Municipal às instituições que promovem a expansão da cultura poveira, e desta vez num dos encontros mais relevantes da diplomacia portuguesa, o Seminário Diplomático, organizado pelo Instituto Diplomático, reúne anualmente os mais altos representantes da política portuguesa.

A atuação decorreu perante uma plateia de alto nível. Além do primeiro-ministro, marcaram presença o ministro de Estado e dos Negócios Estrangeiros, Paulo Rangel, e os secretários de Estado da Cooperação, das Comunidades Portuguesas e dos Assuntos Europeus. A diversidade e o peso institucional dos presentes conferiram ao momento uma visibilidade excecional da cultura poveira.

Presidente da Juvenorte apresenta um grupo “cheio de poveirismo”

Num momento de forte simbolismo, o presidente da Juvenorte, Sérgio Postiga, apresentou o grupo com fortes palavras que ecoaram no Palácio da Bolsa: “Estes poveiros que agora me acompanham, descendentes de uma casta humilde e honrada de bravos lobos do mar, representam hoje a alma poveira: genuína, alegre e coberta de imenso poveirismo”.

Sérgio Postiga recordou ainda que, “nos tempos idos, era desta forma singela, mas verdadeiramente sentida, que as gentes da Póvoa agradeciam e levavam as Boas Festas a todos quantos lhes eram próximos”, destacando que o grupo mantém vivo “o mesmo sentido de profundo reconhecimento e gratidão”.

A receção calorosa do primeiro-ministro e das restantes entidades reforçou o simbolismo do momento, que levou a cultura popular poveira ao centro da diplomacia portuguesa. Para o Bairro Norte, a presença no Seminário Diplomático representa “mais uma página d’ouro” na sua história, sublinhando que a oportunidade permitiu projetar o “poveirismo” para um público novo e altamente representativo.

Ano Jubilar encerra com cerimónias em Balasar

O Santuário Eucarístico da Beata Alexandrina, em Balasar, recebeu a 4 de janeiro, a Festa da Esperança, celebração que marcou o encerramento do Ano Jubilar e que contou com a presença do Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro.

A Festa da Esperança reuniu em Balasar centenas de peregrinos e D. José Cordeiro apelou à divulgação da mensagem da Beata Alexandrina. O programa integrou momentos musicais, o lançamento de um novo volume das Obras Completas e a celebração da Eucaristia da Epifania do Senhor.

A tarde começou com um concerto evocativo à vida e espiritualidade de Alexandrina, dirigido por António Casado Neiva, com a participação dos dois coros da paróquia e o grupo musical de Santa Cruz, que interpretaram temas inspirados na mística e no sofrimento eucarístico de Alexandrina.

Seguiu-se o lançamento do volume 5 – tomo III das cartas de Alexandrina ao Padre Mariano Pinho, editado pela Fundação Alexandrina de Balasar, e dirigido pelo teólogo Alexandre Freire. O pároco de Balasar e presidente da Fundação, padre Manuel Casado Neiva, sublinhou o rigor do trabalho desenvolvido, afirmando que o objetivo é dar a conhecer “a verdadeira voz de Alexandrina”.

Arcebispo enaltece feitos da Beata

O ponto alto da celebração foi a missa presidida por D. José Cordeiro, que centrou a sua homilia na luz da Epifania e no testemunho de vida da beata. O Arcebispo apelou aos fiéis para que assumam o compromisso de divulgar a sua mensagem: “Tudo aquilo que nós pudermos fazer para divulgar a mensagem que Deus quis comunicar através desta mulher grande, Alexandrina Maria da Costa, devemos fazê-lo. É um dever que temos”, afirmou.

Durante a homilia, D. José destacou ainda a coragem de Alexandrina perante críticas e incompreensões, recordando uma gravação em que a beata dizia não ter medo de ser chamada “bruxa, impostora ou feiticeira”. “Foi assim tratada, mas o seu amor prevaleceu”, lembrou ainda que mais de sete décadas após a morte, o seu testemunho continua a atrair milhares de peregrinos a Balasar, muitos deles provenientes de países como a Indonésia, Coreia do Sul, México, Irlanda e Itália.

O arcebispo recordou também que está em curso a construção do futuro santuário eucarístico, chamado a ser um novo centro de espiritualidade para a Arquidiocese e para a Igreja, cuja conclusão está prevista para 2027.

A Festa da Esperança encerrou assim o Jubileu de 2025 em Balasar, num ambiente de profunda devoção e forte participação, reafirmando a atualidade da mensagem de esperança e reparação deixada pela Beata Alexandrina.



Colégio de Amorim promove imersão cultural em Vigo no ‘Día de los Reyes’

A 5 de janeiro, os alunos do ensino secundário do Colégio de Amorim, inscritos na disciplina de Espanhol, deslocaram-se à cidade de Vigo para participar na tradicional ‘Cabalgata de Reyes’. O desfile, considerado um dos momentos mais aguardados das celebrações do ‘Día de los Reyes’, proporcionou aos estudantes uma vivência direta de uma das tradições mais expressivas do país vizinho.

A visita permitiu aos jovens alunos poveiros uma verdadeira imersão cultural, aproximando-os da cultura espanhola e de um ambiente festivo vivido com grande entusiasmo. A cor, a música e as personagens características da ‘Cabalgata’ contribuíram para uma experiência única que reforçou os conteúdos trabalhados em contexto de sala de aula.

Durante a deslocação, foi também adquirido o tradicional ‘Roscón de Reyes’, doce típico desta época, partilhado no dia seguinte com os alunos de Espanhol do terceiro ciclo, que não participaram na visita, e com toda a comunidade educativa.

Esta viagem permitiu alargar a experiência cultural a outros estudantes e comparar



o ‘Roscón de Reyes’ com o Bolo-Rei português, destacando semelhanças e diferenças entre os dois bolos festivos da época.

FUNERÁRIA DE BEIRIZ, LDA.
(IRMÃOS CABAÇAS)

ARMAZÉM: Rua do Aqueduto, 86
4495-372 BEIRIZ - Póvoa de Varzim
Tel/Fax 252 696 458 Tlm 919 070 386

ESCRITÓRIO: Rua de Pelames, Loja 76
4495-150 AMORIM - Póvoa de Varzim
E-mail: funeraria_beiriz@hotmail.com

A morte é o princípio de uma nova vida!

PUB





EM VOGA®



MISS PÓVOA 2026

Começamos o ano em contagem decrescente para a nona edição da Miss Póvoa, que se realiza a 7 de fevereiro no Póvoa Arena. Além da presença já confirmada do cantor Syro, da Orquestra Ligeira da Póvoa, Dj Bruno Guedes e Am Dance Studio, o público pode esperar muitas surpresas em mais esta edição do evento, que também celebra uma década de história. Em breve bilhetes disponíveis. Fique atento às nossas redes sociais.



BELEZA



Ao iniciar um novo ano, lembramos que a verdadeira beleza nasce do equilíbrio e do autocuidado. Mais do que produtos ou tendências, o segredo está na energia que cultivamos. Antes do espelho, comece no alimento que nutre, na energia que circula. Neste ano que inicia celebre o corpo, a mente e a presença, reconheça que cada gesto de autocuidado é um ato de amor-próprio. Comece com uma alimentação que nutra e desintoxique. Alimentos como abacate, chá verde, sementes de chia e frutos vermelhos, tornam-se aliados discretos, mas poderosos, na alquimia do corpo e da alma. Que 2026 floresça na harmonia entre o que sentimos e o que mostramos, na elegância de ser a melhor versão de nós mesmos.

SOLIDARIEDADE



Encerrada a 14 de dezembro a campanha solidária "Doe um brinquedo, acenda um sorriso", arrecadou dezenas de brinquedos que foram entregues a instituição A Beneficente. Agradecemos aos parceiros que participaram Wall Street Póvoa de Varzim, Farmácia Faria, Giga Store, Clínica Oftalmológica Miguel Sousa Neves, AM Dance Studio, Rc Tecnorepara, Opticália Póvoa de Varzim, Helena Closet e Pet Lovers Alameda Vila do Conde. Esta ação solidária teve como objetivo proporcionar um Natal mais feliz às crianças carenciadas da nossa comunidade. Leia reportagem completa na página 14.

EXPERIÊNCIA

Antes de 2025 despedir-se, a loja By Momentus Cristina Campos, abriu as portas para algumas das candidatas ao Miss Póvoa e foi o cenário para um ensaio fotográfico em vestidos de noiva e cerimónia. Além de vivenciarem a fantasia de um momento que ainda não chegou, em meio a véus delicados, elas pousaram de modelo na produção de conteúdo para as redes sociais da loja, numa experiência de sonho e realidade. Gabriela Fernandez, Miss Póvoa 2024, também participou do ensaio registado em imagens cheias de beleza, elegância e muitos sorrisos. A By Momentus Cristina Campos, também levará à gala Miss Póvoa um desfile exclusivo da coleção de noivas 2026/2027, numa apresentação pensada ao detalhe, onde elegância, emoção e sonho se encontram na passarela.



Acenda o qrcode e veja o vídeo

