

**DE TERÇA A DOMINGO**

*pingo doce*  
sabe bem pagar tão pouco

**DESCONTO**  
**20%**  
**EM SALDO**

**VINHOS E ESPUMANTES**

Não inclui vinhos correntes e licorosos.

**FRUTOS SECOS**

**PRODUTOS CABELO**

**EM CATEGORIAS SELECIONADAS**

**GANHE NA PRIMEIRA COMPRA**



Consulte condições em loja ou em [pingodoce.pt](http://pingodoce.pt)

MAIS/Semanário

M/S



**EM VOGA<sup>®</sup>**



Levas  
**DOIS PARES DE ÓCULOS,  
PAGAS UM.**  
Combinados

**OPTICALIA**

PÓVOA DE VARZIM

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

www.maissemanario.pt • Diretor: Virgílio Tavares • Sai às quartas • 25 março 2026 • Preço Avulso: 1,50€ • Ano 14 • Nº 664

MAIS/Semanário



**APP**

**JUNQUEIRA Nº1**

MEMÓRIA E MOBILIDADE EM SENIORES?  
AS RESPOSTAS ESTÃO AQUI

**ATUALIDADE**  
**Câmara da Póvoa  
prepara regresso  
da recolha do  
lixo aos serviços  
municipais**

Página 4



*Capela Marta - 75 anos*

**Um legado que une a comunidade**

**Tomás Pontes homenageado pelo Grupo**

Página 2

**O Poupa  
Shaker  
voltou para  
agitar!**

**CUPÕES  
DIFERENTES  
TODOS OS DIAS**

NA APP  
**OMELI**  
Pingo doce

**BARBOSA**  
ourivesaria

**42 ANOS**

**SOCIEDADE**  
**Semana Santa  
com procissões,  
silêncio, devoção  
e tradição**

Página 3

**SOCIEDADE**  
**Correntes d'Escritas:  
Futuro da escrita  
vive na Escola da  
freguesia de Rates**

Página 11



**DESPORTO**  
**Torneio  
Ovo de Páscoa  
celebra Portugal  
no Mundial**

Página 14

**VILA DO CONDE**  
**Centro de Saúde  
das Caxinas  
segue fechado  
após inauguração**

Página 17

**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](http://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: € 33174415500 (variável) | Rua Castilho, n.º 233, 233 A, Lisboa.



# Tomás Pontes: o homem que prometeu que a Capela Marta nunca acabaria

A história da Capela Marta não se escreve sem o nome de Tomás Pontes, voz desde a fundação, ex presidente e agora presidente honorário. Aos 75 anos de presença no coro, o capelista olha para trás com emoção e com a serenidade de quem cumpriu uma missão de vida. “Mais de metade, foi dedicada realmente à Capela Marta”, confessa, num testemunho que resume décadas de dedicação

A promessa que fez a si próprio, e que repetiu a vários capelistas, guiou-o sempre: “Eu nunca deixaria acabar a Capela Marta, enquanto eu fosse vivo.” Hoje, ao ver o coro celebrar sete décadas e meia, admite que este marco é mais do que uma data: “Para mim é um sonho concluído.”

## As origens do grupo coral mais histórico da Póvoa

Tomás Pontes entrou para o coro ainda adolescente, onde cantava na “missa das 9h na Basílica do Coração de Jesus”. Recorda com detalhe o momento em que tudo começou, quando António José Gomes Júnior, o “Antoninho Marta”, apareceu para substituir temporariamente a organista dos Congregados. O ensaio correu tão bem que, pouco depois, Marta lançou o desafio: “Vocês não querem fazer um coro comigo?”

O nome surgiu espontaneamente, numa sugestão do irmão de Tomás, Neca. “Chama-se Capela Marta”, disse ele, e assim ficou. No Dia de São José de 1951, o grupo fez a estreia oficial. “Toda a gente ficou admirada com o coro”, recorda.

Os primeiros anos foram de entusiasmo juvenil e muito trabalho. “Carregávamos esse harmónio todos os passeios”, conta, ao descrever as deslocações constantes a casamentos e festas pelo Norte do país. Houve até quem confundisse o grupo com convidados: “Os convidados vêm de autocarro”, disseram uma vez, sem perceber que aquele grupo de jovens afinados era o grupo coral Capela Marta.



## Crises, renascimentos e a força de uma promessa

Nem sempre foi fácil manter o grupo vivo. Houve verões em que Tomás chegava ao ensaio e não aparecia ninguém. “Os jovens queriam ir para a praia”, diz, rindo. Mas nunca desistiu. Mesmo quando o coro chegou a ter apenas nove elementos, resistiu. “Acabar, acho que nunca ia acabar. Mas estava muito em baixo.”

Tomás Pontes assumiu a presidência da Capela Marta em 1993, e o seu percurso foi marcado por persistência e trabalho invisível: organizar partituras, montar pastas, pedir apoios, arranjar sede, garantir ensaios. “90% do que está aqui foi tudo feito por mim, montado em minha casa”, afirma, com orgulho discreto.

## Entre a vida, a saúde e a música

Nos últimos anos, enfrentou problemas de saúde, mas mantém o humor e a resiliência. “Estou muito mais satisfeito”, diz, depois de tratamentos que o obrigaram a parar, mas nunca a desistir.

E deixa uma frase que parece resumir tudo: “Eu tenho a impressão que só vou morrer quando a Capela acabar. Mas como ela não vai acabar, acho que não vou morrer.”

## A chegada de Tiago Pereira

Um dos momentos decisivos foi a entrada do maestro Tiago Pereira. Tomás Pontes admite que, no início, duvidou: “Eu não acreditava neste fulano.” Mas rapidamente percebeu que tinha encontrado a pessoa certa. “E resultou até hoje.” Sob a direção de Tiago, o coro ganhou nova projeção e passou a organizar encontros de coros que impressionam pela qualidade. “As pessoas ficam parvas com a organização que nós temos.”

Quando sentiu que já não tinha a mesma energia, Tomás Pontes passou o testemunho a João Magalhães e à sua equipa. “Isto tem que evoluir com a rapaziada nova”, diz, convicto. E reconhece que o coro está hoje mais forte: “Temos elementos novos excecionais.”



Aceda ao QR Code e veja a entrevista completa

# Capelistas celebram 75 anos com homenagem especial

A Capela Marta, fundada a 19 de março de 1951, assinalou na sexta-feira 75 anos de existência com um jantar comemorativo que reuniu coralistas, antigos elementos, entidades oficiais e várias personalidades ligadas à cultura poveira. O momento alto da celebração foi a entrega do emblema de ouro a Tomás Pontes, voz que está no grupo desde a sua fundação.

Visivelmente emocionado, Tomás Pontes, que continua a dar voz e alma à instituição que ajudou a erguer, recordou os primeiros tempos da Capela Marta, o compromisso assumido com os colegas fundadores e a alegria de ver o grupo manter-se vivo e renovado ao longo de décadas. “Nunca julguei, quando entrei com 13 anos, chegar aos 75 da Capela Marta. Hoje, estou feliz, muito feliz mesmo. O que prometi ao meu colega Albino ‘Pescadinha’, cumpri: a Capela Marta não acabou e continua aqui”, afirmou, sob prolongada ovação.

O maestro Tiago André Pereira, que lidera o grupo há vários anos, sublinhou o papel determinante de Tomás Pontes na preservação da identidade da Capela Marta.

“Se hoje o nome Capela Marta é falado e respeitado, é porque houve homens como ele, que acreditaram e nunca desistiram”, destacou antes de chamar ao palco antigos coralistas para homenagens surpresa. O maestro lembrou Antoninho Marta, fundador do grupo coral.



## Reconhecimentos

Ao longo da noite, foram distinguidas individualidades, fundadores já falecidos (representados pelas famílias), músicos, fotógrafos, imprensa, associações, juntas de freguesia e a Câmara Municipal.

O presidente da direção, João Magalhães, recordou a responsabilidade de honrar a memória dos que construíram o legado da Capela Marta e enalteceu as entidades que têm apoiado o crescimento cultural do grupo.

Sublinhou também a projeção internacional alcançada, nomeadamente através do Encontro de Música Coral, que tem trazido à Póvoa de Varzim grupos da Argentina, México, Uruguai,

Espanha e de várias regiões de Portugal, como também como expoente máximo, a presença no evento de Barcelona. “Celebrar 75 anos é renovar o compromisso com o futuro, com a formação, com a Capela Marta Júnior e com a inclusão das novas gerações”, afirmou.

O presidente da Assembleia Geral, Abel Magalhães, destacou o espírito familiar que sempre norteou a Capela Marta, lembrando o papel fundamental das famílias dos coralistas:

“Hoje estamos todos unidos no mesmo sentimento. Este projeto só existe porque as nossas famílias sempre compreenderam a força desta missão.”



## Câmara oferece réplica da Lancha Fé

A Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, pela presidente Andrea Silva, ofereceu à Capela Marta uma réplica da Lancha Fé, símbolo maior da identidade poveira.

Na sua intervenção, Andrea Silva salientou o papel pioneiro da Capela Marta na história cultural do concelho: “Há 75 anos, antes de quase todas as instituições musicais que hoje conhecemos, já a Capela Marta afirmava a cultura poveira. A melhor forma de honrar este passado é garantir-lhe futuro, e a Capela tem sido uma extraordinária embaixadora da Póvoa dentro e fora de portas.”

# Celebrações religiosas e culturais marcam Semana Santa na Póvoa



A Semana Santa da Póvoa de Varzim foi apresentada no Museu Municipal, numa sessão que reuniu representantes das paróquias e onde foi sublinhada a importância crescente deste ciclo religioso no calendário cultural da cidade.

O programa, extenso e diversificado, volta a mobilizar as comunidades da Matriz, Lapa e S. José de Ribamar, com o objetivo de reforçar uma tradição que, ano após ano, atrai fiéis locais e visitantes de várias regiões.

O calendário, que começou com as procissões dos Passos em Amorim e Póvoa de Varzim, terá o Domingo de Ramos, a 29 de março, arranque oficial da Semana Santa, com bênçãos e procissões em diferentes igrejas da cidade.

A música volta a ter um papel central, com dois concertos de Páscoa: o primeiro a 30 de março, na Igreja de S. José de Ribamar, e o segundo a 1 de abril, na Igreja Matriz. A Via Sacra encenada, no dia 31, vai percorrer o centro da cidade desde a Praça do Almada até à Fortaleza, numa representação que envolve dezenas de jovens e que se tornou um dos momentos mais aguardados da programação.

## Enterro do Senhor na sexta-feira Santa

O Tríduo Pascal distribui-se pelas três paróquias, com a celebração da Ceia do Senhor na quinta-feira Santa, 2 de abril, seguida da tradicional visita às igrejas e capelas da cidade. Na sexta-feira Santa, 3 de abril, as celebrações da Paixão do Senhor decorrem durante a tarde e à noite com o Sermão do Enterro, o Canto

da Verónica e a Procissão do Enterro do Senhor, um dos momentos de maior simbolismo e participação popular.

A Vigília Pascal realiza-se no sábado, 4 de abril, com horários diferenciados em cada paróquia, em forma de preparo da comunidade para o Domingo de Páscoa, 5 de abril, que inclui eucaristias e a procissão da ressurreição, visitas pascais e o tradicional cortejo festivo do compasso. As cerimónias da Paróquia da Matriz serão presididas por D. Jorge Ortiga, Arcebispo Emérito de Braga.

## Enquadramento espiritual

Na apresentação da Semana Santa, o padre Avelino Castro, prior da Matriz, destacou a dimensão espiritual que orienta todo o percurso quaresmal, assim como destaca que a festa pascal deve ser vivida com abertura e partilha. “Cuidar dos que estão dentro, mas ser capaz de transmitir uma mensagem para fora”, afirmou, reforçando que a cidade deve acolher quem procura uma vivência religiosa mais profunda. O sacerdote recordou ainda a evolução da Via Sacra encenada, um dos momentos mais emblemáticos do programa, ao sublinhar que esta expressão “começou na Lapa em 2007” e que rapidamente passou “para a cidade”, tornando-se um marco da terça-feira santa.

O vice-presidente da Câmara Municipal, Octávio Correia, reforçou o papel da autarquia na valorização do evento, e garantiu que o município tem mantido uma colaboração contínua com as paróquias. “A Câmara tem se sempre associado a este evento”, afirmou e explica que este ano se aposta numa divulgação mais ampla para reforçar a projeção da cidade.



FOT: P. SILVA

**T3 PÓVOA JUNTO AO CONTINENTE**

**c/ 3 WC's e 2 garagens individuais**  
**140m2, Poente Varanda Ampla**

**€ 347.500**

**MORADIA NOVA T2 JUNTO À RUA DA JUNQUEIRA**

**Centro da Cidade**  
**Rua José Malgueira,**  
**equipada, Garagem fechada**

**€ 427.500**

**T3 JUNTO Á PRAIA DE AVER-O-MAR COMO NOVO**

**2º Linha Mar, Aquecimento Central, Garagem Fechada**

**€ 345.000**

**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**

**LOTE LAÚNDOS 475 M2**

**P/ Moradia 4 frts**  
**Projeto já aprovado e pago**  
**Área de Construção 350 M2**

**AGORA € 95.000**

**www.imoleite.com**

**966 907 039 • 252 624 666**

## Edil confirma colaboração com PJ na operação 'Lúmen'



A Polícia Judiciária realizou, a 17 de março, buscas em dez câmaras municipais do país, incluindo a Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, no âmbito de uma investigação relacionada com alegados esquemas de corrupção na contratação de iluminações festivas. Andrea Silva, confirmou que três inspetores estiveram no edifício dos Paços do Concelho e recolheram documentação. A autarca não adiantou pormenores sobre os contratos em causa, mas confirmou que a investigação está relacionada com iluminações festivas.

## Aliança Poveira pede relatório interno

O vereador João Trocado, da Aliança Poveira, detalhou que um dos contratos atribuídos à empresa visada pela investigação diz respeito à iluminação da Noite Branca de 2025, adjudicada por ajuste direto por cerca de 20 mil euros. O contrato, afirmou, foi assinado pela então vereadora Andrea Silva, em agosto do último ano, no âmbito da segregação de tarefas existente no executivo.

“Os inspetores pediram documentos e os serviços sabem quais são. Pedi à senhora presidente que solicite uma averiguação interna e que seja entregue um relatório a todos os vereadores. É importante termos a certeza do que se passou na Póvoa. Já sabemos que houve contratação à empresa em causa, mas é necessário apurar tudo.”

## Chega levantar dúvidas sobre concursos de iluminação

Também o vereador José Luís Vasconcelos, do Chega, abordou o tema, lembrando que já no ano passado manifestara preocupações com a forma como os concursos das iluminações de Natal foram lançados.

“Mostrei a minha preocupação porque o processo é esquisito. Quanto mais tarde se lança o concurso, menos empresas concorrem. No ano passado houve apenas uma proposta, de alguém que já tinha tudo preparado.”

O vereador pediu igualmente esclarecimentos sobre a atuação da PJ: “Gostava de saber exatamente o teor do que vieram fazer e com quem falaram. Vamos aguardar o relatório sobre que ações o município vai tomar.”



# Câmara da Póvoa vai assumir em 2028 recolha total do lixo para poupar 500 mil euros

O Executivo da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim aprovou o início do processo para internalizar totalmente a recolha de lixo no município, atualmente dividida entre serviços municipais e serviços privados. A autarquia estima que esta mudança permitirá uma poupança anual de cerca de 500 mil euros, resultado da eliminação dos custos associados à contratação externa

Atualmente, a recolha de lixo na cidade é assegurada por uma empresa privada, enquanto nas freguesias o serviço é realizado diretamente pela Câmara. O contrato em vigor para os circuitos concessionados, válido por 16 meses, ronda 1,6 milhões de euros. Com a internalização, prevista para estar concluída no início de 2028, o município terá de contratar 31 colaboradores e adquirir quatro viaturas de grande dimensão, num processo faseado que pretende garantir uma transição operacional estável.

## “Processo pode trazer poupança significativa”

A presidente da Câmara, Andrea Silva, explicou que a internalização “não é um processo recente”, mas sim a continuação de uma intenção antiga do município de recuperar serviços que foram externalizados por falta de mão de obra. A autarca defendeu que o plano faseado permitirá preparar concursos públicos, adquirir equipamentos e garantir que a operação arranque no início de 2028, coincidindo com o ano civil.

“Os nossos serviços dizem-nos que podemos fazer uma poupança significativa e que os funcionários que vestirem a camisola do município terão um compromisso maior com o cuidado da cidade”, afirmou. Ainda assim, reconheceu que o recrutamento poderá ser um desafio: “Não tenho a certeza de que seremos bem-sucedidos nesta tentativa, mas devemos tentar.”

O estudo interno aponta para a contratação de 31 trabalhadores dos quais: 9 operadores de máquinas, 21 cantoneiros e 1 técnico superior, e a aquisição de quatro viaturas. O intuito do



CMP/ARQUIVO

executivo é que com a internalização abranjam os seis circuitos atualmente concessionados, incluindo recolha noturna 6 vezes por semana, recolha diurna 7 vezes por semana, lavagem mensal de contentores, recolha de monstros e resíduos verdes e recolha porta-a-porta.

## “Mudança política vem dar-nos razão”

O vereador João Trocado, da Aliança Poveira, saudou a decisão e recordou que o partido sempre defendeu que a recolha de lixo deveria ser assegurada diretamente pela Câmara: “lutámos durante anos contra contratos milionários que nem sempre foram transparentes. Esta mudança política vem dar-nos razão”.

Para Trocado, a internalização traz van-

tagens claras: maior flexibilidade na gestão diária, estabilidade laboral para os trabalhadores e uma poupança financeira relevante. O vereador destacou ainda que o prazo de 16 meses permitirá que os atuais trabalhadores da empresa concessionária possam concorrer aos lugares na Câmara, garantindo mão de obra disponível: “Estas pessoas já fazem o trabalho hoje. Se o concurso coincidir com o fim do contrato, garantimos que há trabalhadores. Logo, não teremos essa desculpa de que não há pessoas interessadas”.

## Chega com dúvidas: “O valor da poupança parece-nos irreal”

O vereador José Luís Vasconcelos, do Chega, manifestou fortes dúvidas quanto à decisão, embora não tenha votado contra. Para o partido, a Câmara não deve substituir-se ao setor privado e deve privilegiar a negociação com as empresas antes de avançar para a internalização. “Gostava de ver um estudo prévio. Muitas decisões são tomadas sem estudo e não somos a favor de internalizar serviços”, afirmou.

Vasconcelos considera que a poupança de 500 mil euros anunciada pela autarquia “parece irreal” e admite que o custo possa até aumentar. O vereador alertou ainda para a dificuldade em recrutar mão de obra para um trabalho exigente como a recolha de lixo e defendeu que a autarquia deveria tentar renegociar os preços com as empresas privadas. “Porque não contactar as empresas e exigir que baixem os custos? Ainda há muita matéria para analisar”, afirmou, garantindo que o partido acompanhará o processo “de perto” ao longo dos próximos meses.

# Aprovado empréstimo de 5 milhões de euros

Na reunião de 17 de março, por unanimidade o executivo aprovou a contratação de um empréstimo de cinco milhões de euros destinado à requalificação de pavilhões escolares e várias obras de urbanização.

A presidente da autarquia, Andrea Silva, explicou que o financiamento permitirá desbloquear intervenções há muito identificadas como urgentes, sobretudo no setor da educação. Entre as obras contempladas estão: reabilitação dos pavilhões desportivos da Escola de Rates e da Escola Cego do Maio (Penalves), construção de um pavilhão polidesportivo na EB1 de Agro-Velho, em Aver-o-Mar, pensado sobretudo para uso escolar e a requalificação das zonas de urbanização associadas a projetos habitacionais em Penalves (Habitação Jovem) e na Mariadeira, como intervenções de urbanização nas ruas Laurinda Poças e Colégio D. Nuno.

A autarca sublinhou que a sua execução deverá avançar rapidamente após a autorização da Assembleia Municipal. “Pretendemos que as obras comecem assim que a Assembleia Municipal autorize o empréstimo e sejam desencadeados os processos administrativos para o lançamento dos concursos públicos”, disse a edil Andrea Silva.

Do novo polidesportivo em Agro-Velho, a



Projeto de reabilitação do pavilhão desportivo da Escola Cego do Maio (Penalves)

CMP/ARQUIVO

presidente esclareceu que o objetivo passa por criar um espaço destinado às necessidades da comunidade escolar. “A ideia será criar um espaço polivalente que sirva os interesses da escola. Este equipamento é o indicado para o espaço existente na EB1 de Agro-Velho.”

## Prioridade à educação

Da Aliança Poveira, João Trocado justificou o voto favorável ao empréstimo, ao destacar que os três projetos no setor educativo eram reivindicações antigas e essenciais para o concelho.

O autarca afirmou que estes investimentos já constavam do Plano Plurianual há vários

anos, mas nunca avançaram por falta de prioridade política dos executivos anteriores. “Ao longo dos anos referi que a primeira prioridade de investimento na Póvoa deveria ter sido a educação. Levamos muitos anos de atraso.”, sublinhou João Trocado.

O vereador explicou, no entanto, que o apoio da força política fica condicionado à garantia de que os projetos estão tecnicamente concluídos e prontos para ir a concurso público de imediato. “A nossa condição para aprovar este empréstimo é que estes investimentos, em particular os três do setor da educação, estejam prontos para avançar rapidamente.”

# POUPE esta SEMANA no seu *pingo doce*

De 24 a 30 março



## FELIZ PASCOA

### ATÉ 25% OVOS, MINI OVOS E FIGURAS DE CHOCOLATE



## E O PÃO DE LÓ DE MARGARIDE QUEM TROUXE?

A CASA LEONOR ROSA DA SILVA E O PINGO DOCE.

EDIÇÃO ESPECIAL EXCLUSIVA

# 7,99€

Unid.

Cozido em forma de barro 600g



1730  
PÃO DE LÓ<sup>®</sup>  
MARGARIDE  
FELGUEIRAS

*pingo doce*  
sabe bem pagar tão pouco

Promoção válida de 24 a 30 março 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.º28/84. 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:



## Rute Cravo

• solicitadora

# Heranças indivisas: entre o impasse e uma possível solução

**H**á imóveis que não estão no mercado, não por falta de compradores, mas porque estão “presos”: numa herança indivisa, num impasse familiar, num silêncio que se prolonga por anos. Um herdeiro quer vender, outro quer manter, outro nem sequer responde. Enquanto isso, o tempo passa, fica uma casa vazia a degradar-se, ficam terrenos abandonados e por limpar, e o património vai perdendo valor.

Foi precisamente para responder a este tipo de bloqueios que o Governo anunciou, a 12 de março de 2026, um conjunto de alterações no regime das heranças indivisas, integradas num pacote mais amplo de medidas ligadas à habitação.

No essencial, apontam-se três linhas de mudança. Em primeiro lugar, pretende-se alargar as possibilidades e os poderes de planeamento sucessório, permitindo ao titular do património definir com mais clareza e autonomia a futura divisão. Em segundo lugar, reforçar mecanismos mais rápidos para resolver impasses, incluindo o recurso à arbitragem sucessória, fora dos tribunais judiciais. Em terceiro lugar, prevê-se um novo mecanismo de *venda-partilha de imóvel indiviso*, permitindo que qualquer herdeiro possa suscitar a venda de imóveis da herança.

É esta terceira medida que tem gerado mais perguntas e, até, algum receio. A ideia, tal como foi apresentada, é evitar que um único interessado consiga bloquear indefinidamente a utilização ou a venda do património.

No regime atual, quando um imóvel faz parte de uma herança indivisa (ou seja, uma herança que ainda não foi partilhada entre os herdeiros), os herdeiros são titulares de uma quota-parte no património global, mas isso não significa que, indivi-

dualmente, possam decidir sobre um bem concreto como se fosse seu. Na prática, a venda de um bem da herança obriga ao acordo entre os herdeiros e é precisamente nesta fase, quando não se chega a consenso, que a partilha ou venda não avançam e surgem os bloqueios que todos conhecemos.

Assim, as medidas anunciadas, a concretizarem-se, poderão alterar de forma significativa a forma como as heranças indivisas são desbloqueadas e resolvidas em Portugal.

O objetivo é mobilizar património que hoje permanece fora do mercado por bloqueio sucessório. A lógica é simples: se for possível resolver impasses de forma mais célere, haverá mais imóveis que deixam de ficar parados e passam a poder ser vendidos ou colocados em arrendamento.

A intenção é positiva e pode ter vantagens práticas, mas convém não confundir anúncio com diploma final. Conhecemos as linhas gerais do novo mecanismo, mas falta conhecer o texto do diploma, o seu percurso e a publicação que lhe dará eficácia. Será decisivo perceber, por exemplo, quais os prazos concretos, qual a forma de venda, como se protege quem reside no imóvel, como se garante uma avaliação justa, que direitos têm os restantes herdeiros que não pretendem vender e, sobretudo, como se equilibra rapidez com segurança jurídica. Quando se mexe num tema desta dimensão, as perguntas contam tanto como as respostas.

Entretanto, a recomendação é a de sempre: acompanhar o processo legislativo, organizar documentação e clarificar a situação na Conservatória e nas Finanças. Em matéria sucessória, muitas vezes o problema não é a falta de património, mas sim a falta de clareza e decisão.

# Fátima Sardinha leva a Póvoa de Varzim até Pequim

A artista visual Fátima Sardinha, residente na Póvoa de Varzim, marcou presença na Bienal de Arte de Pequim, entre 29 de dezembro e 28 de fevereiro, bienal que reuniu cerca de 600 artistas provenientes de cerca de 120 países. Na sua segunda participação, viu a obra ‘Everything I Want’ ser selecionada para integrar o acervo oficial da ‘China Artists Association’

A participação na 10.ª edição da Bienal de Pequim foi vivida com grande intensidade por Fátima Sardinha, que não esconde a emoção ao recordar o momento. “Não há palavra para descrever, tendo em conta o impacto que tem a Bienal e a dimensão que tem”, afirma. Estar num palco desta dimensão “acaba por abrir portas para outras situações, mesmo a nível nacional.”

A obra apresentada, ‘Everything I Want’, nasce de uma reflexão sobre força interior e superação. “A história por trás da peça é nós conseguirmos ir buscar a nossa força interior”, explica. As três figuras representadas são, afinal, a mesma pessoa, num movimento contínuo que evoca apoio. “Aquela imagem do meio é quase como se estivesse preparada para voar, e as outras duas ajudam-na a dar o salto.”

A artista sublinha que a obra dialoga com o tema da Bienal, a existência e os desafios contemporâneos, e admite que a peça permite múltiplas leituras: “cada pessoa pode fazer a sua leitura da obra”. No final, resume o impacto da distinção numa frase simples: “É quase como se fosse uma validação do trabalho feito ao longo dos anos.”

## Entre Faro, Braga e a Póvoa de Varzim

Natural de Faro, Fátima Sardinha vive na Póvoa de Varzim desde 2000, cidade para onde se mudou após ter estudado em Braga. Aqui construiu a sua vida familiar e profissional, e conciliou a criação artística com a docência. É professora de ensino básico na Escola Básica de Rates.

Este ano, a sua turma conquistou o Prémio Luís Sepúlveda, no âmbito do festival Correntes d’Escritas, com o texto “A Caixa das Emoções”. A artista destaca este momento como sendo extremamente gratificante enquanto docente. Apesar dos “dois” trabalhos, admite que gerir o tempo nem sempre é fácil: “às vezes não há tempo, mas claro, é continuar a trabalhar”.

## Percurso artístico

Depois de um período afastada da prática artística, Fátima Sardinha regressou à pintura em 2018, desenvolvendo desde então um percurso consistente em Portugal e no estrangeiro. As suas obras, geralmente através de pintura em óleo requerem um maior período de secagem, inclusive a peça ‘Everything I Want’ esteve em secagem por uns longos 3 anos.

A artista explica que esta escolha não é apenas técnica, mas profundamente expressiva: “o óleo é muito plástico... não me consigo expressar da mesma forma com acrílico”, sublinhando que a matéria pictórica é essencial para a intensidade cromática e gestualidade que caracterizam o seu trabalho.

Os quadros da artista e professora são marcados por intensidade cromática, gestualidade expressiva e exploração emocional da tela, tem sido apresentada em bienais, galerias e instituições culturais.

Do seu vasto currículo é de realçar a participação na 9.ª e 10.ª da Bienal de Arte de



A obra apresentada, ‘Everything I Want’

Pequim, a participação na Bienal Internacional de Arte de Gaia, e foi artista convidada na BIALE – Bienal Internacional de Arte do Alentejo.

A ligação à Póvoa de Varzim é também artística: em 2004 apresentou a exposição “Glitter” e, em 2006, “The Sound of Art”, ambas na cidade. Mais recentemente, regressou com uma mostra individual em 2023, intitulada “Serendipidade”, patente na Biblioteca Municipal Rocha Peixoto.

## O futuro: continuar a trabalhar e a criar

Quanto ao futuro, Fátima Sardinha mantém o foco na continuidade do trabalho artístico. “É continuar a trabalhar”, afirma, consciente de que o reconhecimento internacional é apenas mais um passo num percurso em evolução. Com novos concursos e exposições prestes a abrir candidaturas, a artista prepara novas obras e mantém a ambição de aprofundar a sua linguagem pictórica e expandir a sua presença além-fronteiras.

# Alípio Silva é o novo presidente da Banda Musical da Póvoa de Varzim

A Banda Musical da Póvoa de Varzim viveu no sábado um momento marcante na sua história, com a eleição de Alípio Silva como novo presidente da associação para o biénio 2026-2028, durante a Assembleia-Geral realizada na sede da instituição. A mudança de liderança assinala o início de um novo ciclo, após 13 anos de presidência de Paulo Sousa, que agora encerra um período de forte crescimento e consolidação da banda.

Depois da eleição, Alípio Silva destacou o simbolismo do momento: “Hoje é um dia muito especial para mim: fui eleito presidente da Associação da Banda Musical da Póvoa de Varzim. Assumo esta nova função com humildade, orgulho e um enorme respeito pela história e pelo trabalho de todos os que fizeram desta Banda uma referência cultural da nossa cidade.”

O novo presidente deixou ainda uma palavra de reconhecimento ao

seu antecessor: “Quero deixar uma palavra especial de reconhecimento ao anterior presidente, Paulo Sousa, pelo excelente trabalho realizado ao longo destes anos.”

Reafirmando o compromisso da nova direção, Alípio Silva sublinhou a importância de preservar a missão cultural da instituição, fundada em 1947 e reconhecida como instituição de utilidade pública: “O meu compromisso é simples: cuidar desta casa, valorizar quem nela cresce e vive a música. Juntos, vamos continuar a fazer soar o nome da Póvoa de Varzim bem alto.”

## Paulo Sousa encerra um ciclo de 13 anos

Paulo Sousa deixou uma despedida emotiva, revisitando o percurso que marcou mais de uma década de liderança dedicada: “Após 13 anos

como presidente, chega o momento de passar o testemunho. Foram anos de enorme dedicação, desafios e grandes conquistas que guardarei para sempre.”

O dirigente sublinhou o investimento na formação, no reforço da escola de música, na modernização da instituição e na ligação crescente à comunidade: “Trabalhámos para dignificar a nossa casa, criar oportunidades para os músicos e afirmar a banda em diferentes palcos. Saio com o coração cheio, orgulhoso do caminho feito.”

Num discurso profundamente pessoal, Paulo Sousa agradeceu à família pelo apoio constante e dirigiu palavras de incentivo à nova liderança: “Os lugares não nos pertencem — apenas nos são confiados por algum tempo. Que a nova direção trabalhe com paixão, inovação e espírito de missão.”



# Jovens músicos da Póvoa encantam Anadia em concerto solidário

O Cineteatro de Anadia encheu-se de música e solidariedade com a realização do concerto “Piano Solidário 2026”, protagonizado por 36 alunos da Escola de Música da Póvoa de Varzim (EMPV).

A iniciativa da EMPV e do professor Guilherme Cancujo, acolhida pela Câmara Municipal de Anadia e realizada no passado dia 14 de março, destacou-se pela qualidade

artística dos jovens pianistas, que apresentaram um programa diversificado e exigente, evidenciando o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo na escola de música.

O concerto abriu com um quarteto de piano a oito mãos com alunos dos 6 aos 9 anos e encerrou com um duo de Saxofone e piano, com a particularidade de contar com a participação de uma bailarina da AM Dance

Studio, numa interpretação que uniu música e dança numa leitura sensível de “O Cisne”, do compositor francês Camille Saint-Saëns, surpreendendo e emocionando o público.

Integrado no projeto “Piano Solidário”, que desde 2012 percorre o país promovendo a ligação entre arte e causas sociais, o concerto teve como beneficiária a APPACDM de Anadia, instituição que desenvolve

um trabalho de referência junto da comunidade anadiense.

No final do espetáculo, a vereadora do pelouro da ação social de Anadia, Cristina Azevedo, subiu ao palco para agradecer a iniciativa e destacar o “enorme talento dos jovens pianistas poveiros”. Na ocasião, foi entregue um cheque simbólico com o valor angariado, cerca de 600 euros, que reverteram para a APPACDM de

Anadia.

Para além da vertente artística, o dia ficou marcado pelo ambiente de partilha e proximidade entre participantes e comunidade, sublinhado pelos gestos de acolhimento e pelos presentes oferecidos, com destaque para um quadro pintado pelos utentes da APPACDM (instituição análoga ao MAPADI) que simbolizou o espírito solidário do encontro.



# António Ilídio: 40 anos a servir a agricultura da região com técnica, visão e resiliência

Aos 62 anos, natural de Navais e figura há muito reconhecida entre agricultores e horticultores da região, António Ilídio carrega quatro décadas de trabalho feitas de dedicação, evolução tecnológica e uma ligação profunda ao setor primário. Começou na eletricidade, juntou a pichelaria, abriu uma loja e, quase sem dar por isso, tornou-se um dos principais fornecedores e prestadores de assistência técnica agrícola do concelho e na região

“Tudo começou na eletricidade, depois veio a pichelaria. Mais tarde abri a loja e o mercado mudou. Havia uma grande procura de material de rega e faltava quem desse assistência à agricultura. Foi aí que comecei”, recorda. O percurso coincidiu com o crescimento de programas públicos de apoio ao investimento agrícola, como o Proder e, mais tarde, o PDR 2020, que estimularam modernização e novas necessidades técnicas. “Fomos acompanhando esses projetos, orçamentando, ajudando, e o negócio foi crescendo. Já lá vão 40 anos.”

Atualmente, embora continue a fazer “um pouco de tudo”, é a agricultura que ocupa o centro da sua atividade. A relação com o setor cresceu de forma orgânica: “Lido muito com agricultores. Uma coisa puxou a outra.” E com a evolução dos métodos de rega, o trabalho ganhou dimensão. A introdução massiva da fita de rega, tecnologia que permite poupar grandes quantidades de água e energia, abriu um novo ciclo. A empresa de António tornou-se fornecedora de cooperativas e explorações agrícolas, movimentando milhões de metros de tubagem por ano.

“Hoje vendem-se aqui 12 a 14 milhões de metros de fita de rega. Para ter uma ideia, cada hectare gasta cerca de 7 mil metros. Nós fornecemos para 2.500 hectares. Não é um negócio de grande margem, mas é rápido e tem volume.” A colocação no terreno fica a cargo dos agricultores, mas António não duvida do impacto que o material tem na produção agrícola local.



António Ilídio Salgado

A eficiência é o principal argumento. “Com a fita, conseguimos fazer um hectare de milho com metade da água. Se antes gastávamos 100 mil litros, agora fazemos com 50 mil. A água cai junto à planta, não evapora, e além disso gasta-se muito menos energia. Um motor de 4 a 6 cavalos faz o trabalho que antes exigia 15 ou 20.”

A tecnologia, sublinha, já não se limita ao milho. “Está a entrar forte nas hortícolas e é o futuro.” Mas lembra que o território local — marcado por pequenas propriedades — nem sempre comporta soluções mais avançadas, como sistemas de rega comandados por sondas de humidade. “São muito eficientes, mas caros e exigem terrenos uniformes. Aqui ainda não se justifica.”

## Solução aplicada também em estufas

Nas estufas, porém, já instalou muitas. E reconhece que a nova geração está mais preparada para lidar com a complexidade digital que a agricultura moderna exige. “A tecnologia hoje é mais exigente. Comanda-se tudo à distância, pelo telemóvel. Montei várias máquinas de fertirrega, mas agora deixo mais para os mais novos. Eles dominam melhor a informática.”

Mas mesmo no meio da digitalização, deixa um aviso: a tecnologia traz riscos. Recorda o apagão elétrico recente, que pôs em causa produções inteiras. “Na hidroponia, se faltar luz ou internet, em poucas horas pode perder-se tudo. No sistema tradicional a terra ainda segura humidade. Para avançar para essas tecnologias, as pessoas têm de estar preparadas com geradores e sistemas alternativos.”

Quarenta anos depois de começar, continua a ser uma peça essencial da engrenagem agrícola de Navais — discreto, competente e atento aquilo que faz a terra produzir.



## António Ilídio Salgado & Salgado

PICHELARIA • ELECTRICIDADE • SISTEMAS DE REGA

Montagem de Bombas Submersíveis

Representante de Várias Marcas de Motores Eléctricos

Regas Estufas e Ar Livre • Gota a Gota • Aspersão e Microaspersão

Estrada Nacional 13, N.º 104

4495-204 NAVAIS - PÓVOA DE VARZIM

E-mail: geral.asalgadoesalgado@sapo.pt

Tel. 252 601 177

Telem. 917 558 096

Fax 252 601 459

## HORPOZIM precisa de mais apoios

Sobre a HORPOZIM, associação agrícola local com a qual colabora, é pragmático: “Faz o que pode. Podia fazer melhor, claro, mas as pessoas também têm a sua vida e os apoios nem sempre chegam.” E toca no tema que, para si, é central: a falta de um preço mínimo garantido para os produtos agrícolas. “Uma alface não pode estar a 30 centimos hoje e a 1,50 euros para a semana. Devia haver um patamar mínimo que cubrisse custos e desse lucro ao agricultor. Sem isso, muitas vezes nem compensa colher.”

António Ilídio sente que a HORPOZIM precisa de mais apoios para poder desenvolver a sua missão junto dos horticultores.

Com o realismo de quem conhece o terreno palmo a palmo, António nota que as propriedades são pequenas, o território é limitado e muitos campos estão a ser abandonados. Ainda assim, orgulha-se do papel que desempenha. “Nós conhecemos nos todos aqui. Cada um leva a vida da melhor maneira. Eu faço a minha parte e ajudo onde posso.”



# Há uma expectativa real nas pescas: a esperança de apoios concretos para mais segurança no mar e mais valor no pescado



IMAGEM GERADA POR IA

Há temas que, à primeira vista, parecem caber melhor num gabinete do que num jornal.

Listas de medidas, linhas de apoio, programas públicos. Soam técnicos, distantes, quase burocráticos. Mas, na verdade, quando se olha com atenção, tudo isto assenta em questões muito simples: trabalhar em segurança, conseguir ganhar a vida com dignidade e levar para terra um produto de qualidade.

É precisamente neste ponto — entre a segurança no mar e a valorização do pescado — que o PTRR — Portugal Transformação, Recuperação e Resiliência — pode, e deve, fazer a diferença. E há uma expectativa real em torno do que daí poderá resultar e das medidas que venham a ser concretizadas para o setor.

Se há ponto de partida incontornável, é a **segurança**.

Durante demasiado tempo, aceitou-se a ideia de que o risco fazia parte da profissão — como se fosse inevitável. Mas hoje sabemos que uma parte significativa dos acidentes não resulta do mar, mas das condições em que se trabalha. Equipamentos desatualizados, aparelhos e instrumentos sem proteção, operações exigentes feitas com meios que já não correspondem às exigências atuais.

Quando se fala em apoiar a aquisição de equipamentos mais seguros, ou em renovar embarcações, está-se a falar de prevenção concreta. Menos esforço físico, menos imprevisto, mais previsibilidade nas operações. E isso traduz-se diretamente em menos acidentes, menos lesões, menos vidas marca-

das por um momento que podia ter sido evitado.

Mas a segurança não vive apenas a bordo. Vive também na **decisão de sair — ou de não sair — para o mar**.

E essa decisão está profundamente ligada à realidade económica. Um setor pressionado por custos crescentes — combustível, materiais, manutenção — é um setor onde o risco tende a aumentar. Não por irresponsabilidade, mas por necessidade. Quando há dias seguidos de paragem por causa do mau tempo, quando o rendimento falha, a tentação de aproveitar uma janela curta, mesmo em condições limite, torna-se maior.

É aqui que os mecanismos de apoio deixam de ser apenas uma questão económica e passam a ser uma ferramenta de segurança. Um sistema de compensação por inatividade, simples e rápido, permite aliviar essa pressão. Permite que a decisão de ficar em terra seja feita com racionalidade — e não em desespero. E essa diferença, muitas vezes invisível, é uma das mais eficazes formas de prevenir acidentes.

A segurança começa, aliás, antes de qualquer decisão. Começa na **infraestrutura portuária**.

Quem conhece a realidade de portos como o da Póvoa de Varzim sabe que a entrada e saída da barra é, por si só, um momento crítico. Assoreamento, necessidade constante de dragagens, instabilidade das condições. São fatores que aumentam o risco em momentos particularmente sensíveis da operação. Investir na reabilitação estrutural destas infraestruturas não

é apenas uma questão de eficiência ou de poupança — é reduzir risco real, todos os dias, para quem entra e sai do mar.

Mas há um ponto menos visível, e talvez por isso menos discutido, que pode comprometer tudo o resto: **a capacidade de executar os próprios investimentos**.

É precisamente aqui que se concentra uma parte significativa da esperança que hoje está depositada no PTRR. A possibilidade de canalizar investimento para modernizar o setor, melhorar condições de trabalho e aumentar a competitividade criou uma expectativa legítima junto dos operadores. No entanto, essa expectativa só se concretiza se as medidas forem ajustadas à realidade da pesca.

Nos últimos anos, muitos armadores avançaram com projetos, assumiram compromissos, iniciaram processos. Mas a execução no terreno tem esbarrado em obstáculos muito concretos: atrasos no fornecimento de equipamentos, dificuldades nas cadeias logísticas, períodos prolongados de mau tempo que impedem intervenções.

Se as medidas não tiverem em conta estes fatores — e se os prazos não forem adaptados a esta realidade — o risco é claro: projetos incompletos, investimentos comprometidos, oportunidades perdidas. E isso traduz-se, inevitavelmente, em menos segurança e menos modernização.

Por isso, mais do que anunciar apoios, **é fundamental garantir que eles são executáveis**. Que chegam ao terreno. Que permitam, efetivamente, renovar embarcações, instalar equipamentos,

melhorar condições de trabalho. A prorrogação fundamentada de prazos, a simplificação de processos e a adaptação das regras à especificidade da atividade marítima são condições essenciais para que essa esperança não se transforme em frustração.

A modernização, aliás, tem um efeito que vai muito além da segurança: tem impacto direto na **valorização do pescado**.

Uma embarcação equipada com melhores sistemas de conservação permite tratar o peixe com mais cuidado desde o momento da captura. Menos tempo de exposição, melhor acondicionamento, operações mais rápidas e organizadas. O resultado é um produto de maior qualidade, com maior valor de mercado.

**A própria sustentabilidade entra nesta equação.** A redução do uso de plásticos nas artes de pesca e a aposta em soluções mais seletivas não são apenas uma resposta a exigências ambientais — são também uma forma de reforçar a qualidade do produto. Hoje, o consumidor valoriza não só o que compra, mas como foi obtido.

E, no centro de tudo isto, estão as pessoas.

Sem condições de trabalho dignas, sem segurança, sem previsibilidade, é difícil atrair novos profissionais. O setor envelhece, perde capacidade, perde futuro. Apoiar o jovem pescador, simplificar processos administrativos, criar condições para entrada na atividade e facilitar o recrutamento regulado de trabalhadores estrangeiros são medidas essenciais para garantir continuidade.

Porque, no fundo, tudo isto se resume a uma ideia simples — e a uma oportunidade que não pode ser desperdiçada.

Os apoios que agora se anunciam representam mais do que financiamento. Representam a possibilidade de corrigir fragilidades antigas, de tornar o setor mais seguro, mais moderno e mais valorizado. Mas essa possibilidade depende da forma como as medidas são desenhadas e, sobretudo, executadas.

O tema pode parecer técnico. Mas, na verdade, é tão simples quanto isto: criar condições para que quem anda no mar possa trabalhar melhor, com mais segurança — e trazer para terra um produto que valha mais.



**CONTACTOS**

Morada:  
**Zona Portuária**  
4494-909 Póvoa de Varzim

Tlm: **912 358 275**  
(CHAM. REDE MOVEL NACIONAL)

Tlf: **252 620 253**  
(CHAM. REDE FIXA NACIONAL)

Email: [geral@apropesca.pt](mailto:geral@apropesca.pt)

Segunda a Sexta  
09h00 às 17h00

# Alunos e professoras da Escola de Rates celebram conquista no Correntes d'Escritas

A Escola Básica de Rates alcançou o primeiro lugar do prémio Luís Sepúlveda do Correntes d'Escritas 2026 com o texto "A Caixa das Emoções", projeto coletivo do 4.º ano que consolidou anos de trabalho na área da escrita. O MAIS/Semanário foi falar com alunos e professores que revelaram a sua satisfação pelo galardão obtido



A comunidade escolar descreve o percurso como gradual e consistente, assinalado numa conquista que resulta de uma preparação prolongada. Segundo a professora Anabela Aguiar: "Isto tem sido uma caminhada, não foi uma tomada de poder repentina."

O processo criativo seguiu uma metodologia que combina imaginação e organização. A primeira fase envolveu a apresentação dos temas associados a Luís Sepúlveda, seguida da técnica conhecida como "máquina de poesia", em que os alunos criaram colunas de nomes abstratos, adjetivos e verbos, usadas depois para montar frases e ideias iniciais. Segundo os responsáveis, esta técnica transformou a sala de aula num espaço de descoberta, onde cada combinação de palavras podia abrir caminho para uma nova narrativa.

A história começou a ganhar forma quando certos elementos se repetiram nos exercícios dos alunos. A professora explica que, durante o trabalho de escrita criativa, surgiram repetidamente referências a uma caixa e a palavras como "raiva" e "alegria". Segundo a docente, a imaginação dos alunos levou a que essas palavras evoluíssem de forma inesperada. Como descreve, "A alegria passou a ser o nome do país."

Este percurso inicial produziu múltiplas

propostas narrativas, todas diferentes, mas com pontos comuns que serviram de base para a construção da história vencedora.

## Seleção das ideias e trabalho de síntese

Com vários textos criados pelos grupos, tornou-se necessário unir as peças numa história única. A escola refere que este foi um dos momentos mais exigentes do projeto, porque obrigou a comparar versões, descartar elementos e encontrar um equilíbrio entre contributos distintos. Sobre esta tarefa, os responsáveis descrevem abertamente a necessidade de organização interna: "Temos de fazer uma gestão de vontades e de egos, porque não pode ficar tudo."

A fusão dos conteúdos deu origem a um enredo coeso, mas isso exigiu aprofundar questões de estrutura. Os alunos trabalharam aspetos formais, como a escolha dos adjetivos, a construção do diálogo e a clareza das ações. A professora Fátima Sardenha recorda que esta atenção ao detalhe foi central: "Ainda foi alvo de revisões e de

enriquecimento... trabalhámos a dupla e tripla adjetivação e as regras de diálogo."

A escola salienta ainda que as aprendizagens feitas nos anos anteriores tiveram impacto direto na qualidade final do texto, realçando o trabalho prévio em planificação e revisão que os alunos já tinham realizado.

## Participação total da turma

A autoria do texto e das ilustrações pertence à totalidade da turma. A escola destaca que cada aluno deixou marca no produto final, seja na criação de frases, na construção das cenas ou na componente visual.

Um dos alunos descreveu a dinâmica coletiva de forma simples, mas esclarecedora: "Foi bom e também foi um bocado confuso... mas no final o resultado foi bom."

O título "A Caixa das Emoções" nasceu igualmente dentro da sala de aula, escolhido pelos alunos após definirem a linha final da história. A moral do texto também reflete as conclusões do grupo: "Temos que aprender a lidar com as emoções negativas, mesmo que não seja muito fácil."

## Trabalho "A Caixa das Emoções" garantiu 1º lugar do Prémio Literário Luís Sepúlveda



### Reação inesquecível

Ao longo do projeto, a escola manteve um objetivo claro: trabalhar com empenho e ambição. A convicção transmitida às crianças é assumida pelos responsáveis: "Nós vamos concorrer e é para ganhar. Se não ganharmos, também não há problema."

Quando o anúncio oficial foi feito, a reação ultrapassou qualquer expectativa. O impacto da vitória ficou evidente na reação da comunidade escolar, descrita pela professora Fátima Sardenha, que afirmou que "os gritos de entusiasmo e de alegria acordaram a escola inteira."

A vitória confirma o trabalho consistente da Escola Básica de Rates e demonstra que a aposta na escrita criativa, aliada à organização e ao esforço coletivo, produz resultados sólidos e de qualidade.



Aceda ao QR Code e veja a entrevista completa

## Deputados do PSD visitam Escola Agrícola de Rates e destacam modelo de ensino



A Casa Escola Agrícola Campo Verde, situada na freguesia de Rates, Póvoa de Varzim, recebeu a visita dos deputados do PSD eleitos pelo círculo do Porto, Carla Barros, Francisco Covelinhas, Alberto Fonseca e Francisco Sousa Vieira, numa iniciativa dedicada a conhecer de perto o trabalho formativo desenvolvido pela instituição poveira.

Durante a visita, na última segunda-feira, os parlamentares tiveram oportunidade de contactar com responsáveis, formadores e antigos alunos, aprofundando o conhecimento sobre os percursos profissionais que têm origem na escola agrícola, reconhecida pelo seu modelo de ensino em alternância. Este sistema combina formação teórica e prática na escola com períodos de aprendizagem em explorações agrícolas e empresas do setor, permitindo uma ligação direta ao mercado de trabalho.

Os deputados manifestaram satisfação ao constatar que vários dirigentes, empresários agrícolas e dinamizadores de cooperativas da região iniciaram o seu percurso precisamente na Casa Escola Agrícola Campo Verde. Muitos destes profissionais continuam a colaborar com a instituição, contribuindo para a formação das novas gerações e assegurando a continuidade das explorações familiares no concelho e na região.

A visita contou também com a presença do presidente da Junta de Freguesia de Rates, Armindo Ferreira, que, juntamente com os deputados, sublinhou a importância estratégica da escola para a fixação de jovens no meio rural. Os responsáveis da entidade formadora: João Nuno Novais, Artur Mesquita e Rui Sousa destacaram o impacto social e económico da instituição no território poveiro.



# MAIS Desporto

**Roady**  
CENTRO AUTO  
VILA DO CONDE

## Bruno Lopes conquista título de campeão nacional em Viseu

O Campeonato Nacional de Veteranos, que decorreu no fim de semana em Viseu, trouxe excelentes resultados para a comitiva poveira, com destaque para Bruno Lopes, que se sagrou campeão nacional na categoria de -100 kg.

Bruno esteve em grande forma ao longo de toda a prova, ao vencer todos os seus combates de forma determinada. Na mesma categoria competiu também Fernando Atro-

ch, que assinou uma boa prestação.

Na categoria de -81 kg, Makabi Iboko fez a sua estreia em torneios oficiais, protagonizando combates muito disputados. Apesar de ter estado por várias vezes em vantagem, acabou por ceder perante adversários mais experientes.

Agora, a preparação volta-se para o Campeonato da Europa de Veteranos, que terá lugar em Portimão, no mês de outubro.



Bruno Lopes à esquerda

## Nadadores do Naval conquistam título e cinco pódios nacionais

Os jovens nadadores do Clube Naval Povoense estiveram em destaque nos Campeonatos Nacionais de Juvenis, que decorreram entre 20 e 22 de março no Complexo Olímpico de Coimbra. A equipa poveira somou cinco pódios, incluindo um título de campeão nacional.

Gonçalo Zamith sagrou-se campeão nacional dos 100 metros livres, ainda o título de vice-campeão nacional nos 100 metros costas e o 3.º lugar nos 200 metros livres, numa demonstração da sua excelente forma.

Também David Gomes brilhou ao alcançar a medalha de prata nos 50 metros costas, tornando-se vice-campeão nacional, e ao garantir ainda o 3.º lugar nos 100 metros costas.

A comitiva contou ainda com a

participação de Nicolai Dreiko, que reforçou a presença competitiva do CNP neste importante evento do calendário nacional.

### Matilde destaca-se na vela adaptada

O Clube Naval Povoense esteve representado no fim de semana passado em Portimão, na 1.ª Prova de Apuramento Nacional Future Healthcare do Circuito Nacional de Vela Adaptada, onde a atleta Matilde Castro alcançou o 5.º lugar da classificação geral. A velejadora do clube poveiro foi a primeira atleta feminina entre os nove participantes, assinando um início muito positivo no circuito, que contará com quatro etapas.



## João Ribeiro com ambição internacional após seis títulos nacionais

O atleta do Clube de Karaté Aguçadourense (CKA), conquistou recentemente o seu sexto título nacional em -60 kg, mas garante que a ambição permanece intacta: “cada título tem a sua própria história e o seu contexto. Com o sexto título mantém o peso emocional e competitivo”, e afirma que sente “orgulho e motivação” sempre que sobe ao lugar mais alto do pódio

Entre as seis conquistas, há duas que guarda com especial carinho: o primeiro título nacional e o primeiro enquanto sénior: “representou um marco importante de afirmação no escalão mais exigente e competitivo”.

O início no karaté foi quase acidental, recomendado por uma professora devido à sua energia. “No início, a motivação era simples: era uma atividade onde podia ‘andar à luta’ sem levar sermão”, brinca. Hoje, a motivação é outra: “A verdadeira luta é comigo mesmo. Quero ser melhor do que fui ontem”.

João está no CKA há cerca de seis anos e não esconde a importância do clube. “O mestre Vitor Poças integrou-me como se sempre tivesse feito parte da sua segunda família”, destaca. O ambiente competitivo e humano é, para si, determinante: “Apesar de ser um desporto individual, sinto que lutamos todos pelo mesmo objetivo, sem rancor nem inveja”.

O primeiro ponto de viragem para o karateca do clube poveiro aconteceu em 2013, quando decidiu dedicar-se verdadeiramente à competição. Mudou de clube, abraçou novos desafios e, no ano seguinte, conquistou o seu primeiro título nacional: “percebi que, com dedicação total, era possível alcançar objetivos que antes me pareciam distantes”.

O segundo momento marcante foi em 2018, com a perda do pai. “O karaté deixou de ser apenas um desporto. Passei a competir também por ele”, confessa. Nesse mesmo ano, conquistou o seu primeiro título sénior, vitória que descreve como “uma dedicatória silenciosa”.

### Distinção na Universidade do Minho

A Universidade do Minho distinguiu João Ribeiro, com o prémio Atleta do Ano, reconhecendo o percurso desportivo de excelência que o estudante e atleta tem vindo a construir ao longo da época. A distinção foi atribuída durante a XXIV Gala do Desporto da Universidade do Minho, que decorreu a 11 de fevereiro, no emblemático Salão Medieval da Reitoria, em Braga.

“Foi o reconhecimento de anos de dedicação, disciplina e compromi-



so”, afirma. Num ano em que foi campeão nacional universitário e terceiro classificado no Europeu universitário, o prémio simbolizou a consolidação de um percurso de excelência.

### Ambição internacional passa pelo Europeu

Depois do sexto título nacional, João Ribeiro mantém o foco em continuar a crescer enquanto atleta e em preservar o prazer de competir. Acredita que, quando a “motivação e a diversão estão presentes, os resultados acabam por surgir naturalmente”. Entre os objetivos mais concretos, destaca o desejo de “alcançar um pódio no Campeonato Europeu da EKF”, algo que esteve perto de conseguir em 2023, quando disputou o combate pela medalha de bronze frente à Alemanha.

O karateca quer também “levar o nome de Portugal, e o meu, ao palco onde competem os melhores entre os melhores do karaté”. Acredita ter

“o talento, o trabalho e a disciplina” necessários para atingir esse nível e sente que o caminho que está a seguir o aproxima desse patamar.

### Análise ao karaté português

O atleta vê uma evolução clara no nível nacional: “Hoje é raro não termos atletas portugueses a disputar medalhas em provas de alto nível”. Ainda assim, identifica três áreas essenciais para aumentar a visibilidade da modalidade: formação, comunicação e profissionalização. “Grande parte dos custos internacionais recai sobre o atleta. É preciso apoio financeiro consistente”, alerta.

# Póvoa recebe apresentação do livro internacional sobre segurança no desporto

O espaço Diana Bar acolhe esta quinta feira, a partir das 14h30, a apresentação oficial do livro “La seguridad deportiva a debate IV”, uma obra de referência internacional dedicada à segurança no desporto. O evento contará com a presença do Secretário de Estado do Desporto, sublinhando a relevância política, académica e social do projeto.

O livro reúne contributos de especialistas de vários países e nasce no âmbito do Programa Europeu Score4Inclusion, inserido no projeto Erasmus+, desenvolvido pelo Instituto Europeu de Estudos Superiores (IEES), pela Escola Superior de Educação de Fafe (ESEFafe) e pela Universidade Pablo Olavide (Espanha), através da Rede Internacional RIASPORT.

A publicação integra um conjunto de autores com reconhecida experiência académica e internacional na área da segurança desportiva: Doutora Joana Costa, professora investigadora da Escola Superior de Educação de Fafe e do Instituto Europeu de Estudos Superiores. Coordenadora do projeto europeu Score4Inclusion.

Mestre Dimas Pinto, professor



Dimas Pinto, um dos 5 autores do livro

coordenador da Escola Superior de Educação de Fafe e do Instituto Europeu de Estudos Superiores. Diretor da RIASPORT Portugal e natural da Póvoa de Varzim, assumiu um papel central na coordenação e desenvolvimento do projeto.

Marta García Tascón, professora e investigadora da Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade Pablo Olavide (Espanha); Diretora Geral da Rede

RIASPORT.

Gabriel Flores Allende, professor investigador do Departamento de Políticas Públicas CUCEA UDG (México). Diretor da RIASPORT América e México, e Ana M<sup>a</sup> Magaz González, professora, investigadora e membro destacado da RIASPORT Espanha.

### Obra multidisciplinar

“La seguridad deportiva a debate IV” reúne estudos, análises e recomendações sobre temas fundamentais para o futuro do setor desportivo, incluindo: proteção de crianças e jovens; segurança e certificação das instalações; prevenção de lesões; cibersegurança; ética, governação e inclusão e gestão de risco em contextos recreativos, escolares e competitivos.

O livro distingue-se pela sua abordagem multidisciplinar, com

impacto direto nos setores educativo, jurídico, regulatório, económico, judicial, na indústria da construção e, naturalmente, no desporto, desde clubes e federações a entidades públicas e privadas.

### Percurso internacional

A obra resulta de vários anos de trabalho da Rede RIASPORT, fundada em 2019 e hoje composta por representantes de mais de dez países. A rede tem promovido congressos internacionais em Espanha, México, Portugal e Colômbia, consolidando-se como o principal fórum ibero-americano dedicado à segurança desportiva.

A Póvoa de Varzim, que acolheu em 2023 o IV Congresso Internacional RIASPORT, volta assim a assumir um papel de destaque neste movimento internacional de investigação e cooperação.

A apresentação do livro na Póvoa de Varzim tem um significado particular devido à participação direta de Dimas Pinto, académico poveiro e figura central da RIASPORT em Portugal, reforçando a ligação da cidade ao debate europeu sobre segurança no desporto.

*Desafiamos os limites. Diminuimos as diferenças.*

# A nossa causa é de todos

Consignação de 1,0% do IRS. Um Gesto simples sem custos.

11 CONSIGNAÇÃO DE 1,0% DO IRS / CONSIGNAÇÃO DO BENEFÍCIO DE 15% DO IVA SUPOSTADO			
ENTIDADES BENEFICIÁRIAS			
Instituições religiosas (art.º 32.º, n.º 4, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input type="checkbox"/>	1101	NIF <span style="font-family: monospace; font-size: 1.2em;">5   0   1   2   1   1   7   5   6</span>
Instituições particulares de solidariedade social ou pessoas coletivas de utilidade pública (art.º 32.º, n.º 6, da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho)	<input checked="" type="checkbox"/>	1102	
Pessoas coletivas de utilidade pública de fins ambientais (art.º 14.º, n.ºs 5 e 7, da Lei n.º 35/98, de 18 de julho)	<input type="checkbox"/>	1103	
Instituições culturais com estatuto de utilidade pública (art.º 152.º do CIRS)	<input type="checkbox"/>		
			IRS <input checked="" type="checkbox"/> IVA <input type="checkbox"/>

... DESDE 1976

## Beiriz vence e sai da zona de despromoção

O Beiriz derrotou, no domingo, o Grijó, por 3-2, com golos de Lucas, Bruninho e Tomás Vaz, num jogo da divisão de elite da AF Porto disputado num dos sintéticos do Municipal da Póvoa de Varzim e que teve 17 minutos de desconto, indicou o clube da freguesia poveira. Com este triunfo, os beirisenses subiram aos 12º lugar, acima da zona de despromoção. Domingo, 29 de março, o Beiriz vai jogar a Pedrosa.

Nesta divisão e na mesma série, o Varzim B foi goleado no campo do Oliveira do Douro, por 4-1. Os alvinegros estão no 10º lugar com 31 pontos e no próximo domingo jogam em casa frente ao Leça do Balio.

Na divisão de honra, o Balasar alcançou uma vitória por 4-2, no campo do CD Portugal e está num tranquilo 5º lugar da série com 39 pontos. No próximo domingo, o Balasar recebe o Pedrouços.

## Três clubes poveiros nas meias-finais da Taça dos Campeões

A Póvoa de Varzim volta a marcar forte presença na Taça dos Campeões da Federação de Futebol Popular do Norte, com o Amorim, a Estela e o Aguçadoura a garantirem a qualificação para as meias-finais, e asseguram desde já que pelo menos uma delas estará na final, com a possibilidade da final ser 100% poveira.

Os quartos de final envolveram cinco clubes poveiros e a primeira vaga ficou confirmada pelo Amorim, que partia para a segunda mão com uma vantagem confortável de três golos. Em casa, empatou 2-2 frente ao Ringe, fechando a eliminatória com um agregado de 5-2.

O outro grande foco esteve no duplo duelo entre vizinhos. O Estela, que havia empatado em casa na primeira mão, respondeu com uma exibição categórica em Navais, vencendo por 5-0 e carimbando a passagem de forma inequívoca.

O Aguçadoura recebeu o Averomar e venceu por 1-0, igualando a eliminatória. Nas grandes penalidades, os aguçadourenses foram mais eficazes e triunfaram por 4-3, tendo garantido o terceiro lugar poveiro nas meias-finais.

As meias-finais estão marcadas para 4 e 18 de abril e prometem emoção máxima.

## Tougues soma nova vitória em direção ao título

O Tougues continua a dar passos firmes em direção ao título do campeonato de Vila do Conde, após nova vitória conseguida na tarde de domingo no campo do Árvore, por 0-1, com golo de EDU.

**Resultados da 28ª jornada:** Bagunte 3 Vilar do Pinheiro 0; Vila Chã 2 Rio Mau 0; Malta 5 Touguinha 0; Vairão 3 Mindelo 2; Retorta 6 Vilar 1; Labruge 1 Arcos 0; Aveleda o Fornelo 2; Fajozes 5 Guilhabreu 2; Árvore o Tougues 1 e Gião 1 Macieira 1.

**Classificação:** 1º Tougues com 75 pontos (-1 jogo); 2º Fornelo 70 pontos; 3º Aveleda 67 pontos; 4º Labruge 63 pontos; 5º Mindelo 52 pontos. **Melhor marcador:** Carlos Magalhães, do Fornelo, com 38 golos.

# Varzim alimenta sonho da subida mas há muitos pontos para conquistar

Na última jornada da primeira volta da fase de apuramento de campeão da Liga 3, o Varzim voltou às vitórias, com um penálti convertido por Joãozinho no último minuto dos descontos, num triunfo que devolveu a esperança na corrida pela subida

Frente à União de Santarém, assistiu-se a uma partida equilibrada e com duas equipas a criarem boas ocasiões de golo. No entanto, o Varzim foi a espaços superior, principalmente a partir dos 80', quando o adversário ficou reduzido a 10 jogadores, devido à expulsão de Manu, por acumulação de amarelos.

Aos 90+5, o árbitro assinalou mão na bola a um jogador do Amarante, mas só aos 90+8 é que Joãozinho conseguiu finalmente avançar para a marca dos 11 metros. Com frieza, converteu a grande penalidade, assinou o seu 7.º golo da temporada e garantiu que os três pontos ficassem na Póvoa de Varzim. Com este resultado, os poveiros quebram a série negativa e mantêm vivo o objetivo de encurtar distâncias para os lugares cimeiros.

Com este triunfo, o Varzim fecha a primeira volta com 9 pontos, ocupando o 5.º lugar da fase de campeão. A equipa está agora a 5 pontos do Belenenses, que ocupa o lugar de play-off, e a 6 pontos dos dois primeiros classificados, Académica e Amarante, posições que garantem a subida direta.

A segunda volta arranca a 4 de abril, com o Varzim a jogar no terreno do Amarante, duelo que poderá ser determinante para encurtar distâncias na corrida pela promoção.



## Capucho pede rigor com VAR

Na antevisão ao duelo com o Amarante, Nuno Capucho abordou o tema do VAR e da qualidade das arbitragens na Liga 3. Depois de uma semana intensa, marcada pelo comunicado duro da direção poveira, o treinador reforçou a necessidade de que a tecnologia seja utilizada “para ajudar o

futebol, e não para o complicar”.

Capucho evitou alimentar polémicas, mas deixou clara a sua posição. “Se temos uma ferramenta que nos pode ajudar, é preciso utilizá-la bem. Quando é mal-usada, estamos a criar mais um problema para o futebol”. O técnico lembrou que situações dúbias e mal explicadas acabam por gerar desconfiança: “Se houver lances que não ficam claros para toda a gente, estamos a transformar algo que devia ajudar

o jogo num problema”, disse, numa referência indireta aos episódios recentes que motivaram a reação pública do clube.

Apesar do contexto, Capucho garantiu que o foco da equipa está dentro das quatro linhas. “O nosso grito de revolta tem de ser no campo. Vamos ser uma equipa chata, agressiva e preparada para lutar”, afirmou, reforçando que o Varzim quer iniciar a segunda volta com uma resposta forte frente ao Amarante.

# Ovo de Páscoa com as cores de Portugal no regresso ao parque de Nova Sintra

A edição deste ano do torneio Ovo de Páscoa marca o regresso ao parque de Nova Sintra com uma imagem renovada e um simbolismo especial: o evento infantil passa a vestir-se de vermelho e verde, as cores da seleção nacional, numa homenagem ao espírito competitivo que antecede o Mundial de 2026. O novo visual do torneio destaca-se desde o cartaz até ao troféu oficial, que surge agora decorado com as cores de Portugal.

A competição arranca sábado, 28 de março, no renovado campo do Parque de Nova Sintra, com os jogos da primeira fase. A segunda fase está marcada para 3 de abril, e as finais terão lugar a 4 de abril, prometendo três dias de emoção dentro e fora das quatro linhas.

Participam 11 associações do concelho - Matriz, Tricanas Poveiras, Mariadeira, Juvenorte, Bonfim, Belém, Regufe, Argivai, Póvoa FC, CD Póvoa e Varzim - num torneio que continua a ser um ponto de encontro entre tradição, formação e espírito comunitário.

Além do futebol, o evento mantém o am-



biente festivo que o caracteriza, com insufláveis, diversões e jogos tradicionais, garantindo que as famílias encontram no torneio um espaço de convívio e celebração.

## Jornadas de Formação para treinadores

No dia de arranque do Ovo de Páscoa, a Junta de Freguesia da Póvoa de Varzim, em parceria com a Associação Nacional de Treinadores de Futebol, promove um seminário dedicado ao mundo futebolístico, no Auditório Municipal, denominado ‘Jornadas de Formação de Treinadores de Futebol’.

É um evento certificado pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), com atribuição de unidades de crédito. Além da vertente formativa, a iniciativa assume, igualmente, um cariz solidário, contribuindo para a angariação de donativos a favor da Associação Portuguesa para as Perturbações do Desenvolvimento e Autismo (APDA) da Póvoa de Varzim/Vila do Conde.

# Da areia poveira ao topo: Bruno Torres é o novo selecionador nacional

O poveiro Bruno Torres é o novo selecionador nacional de Futebol de Praia, e assumiu funções após o estágio que a seleção concluiu na segunda-feira, em Sesimbra. A decisão foi anunciada pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), que oficializou também a mudança de funções de Mário Narciso, agora promovido a Advisor do presidente da FPF para a modalidade.

A escolha de Bruno Torres representa a ascensão de uma das figuras mais marcantes do Futebol de Praia português. O ex-internacional, foi bicampeão do mundo como jogador (2015 e 2019) e, mais recentemente, destacou-se como treinador do SC Braga, conquistando um currículo de excelência: 6 Campeonatos de Elite, 3 Supertaças, 5 Taças de Portugal, 2 Mundialitos de Clubes e 3 Euro Winners Cup Praia.

Bruno Torres afirmou sentir-se “extremamente honrado” pela confiança depositada, sublinhando estar plenamente consciente “da grandeza do desafio” que agora assume. O novo responsável agradeceu ao presidente da FPF, Pedro Proença, e a toda a direção e coordenação técnica, garantindo que tudo fará “para ser digno do cargo, representando Portugal e a Federação Portuguesa de Futebol com o maior empenho e respeito”. Fez ainda questão de homenagear o legado deixado por Mário Narciso, a quem dirigiu palavras de “amizade, respei-

to e admiração”, destacando o enorme contributo do treinador para a modalidade. Bruno Torres deixou também um agradecimento especial a todos os que o acompanharam ao longo do percurso, frisando que levará consigo “cada momento de partilha e crescimento, pessoal e desportivo”, comprometendo-se a trabalhar com dedicação e paixão para elevar o nome de Portugal, reforçando que “o propósito é único e, juntos, seremos sempre mais fortes”.



# Tênis de mesa de excelência coloca Póvoa de Varzim em destaque

O Pavilhão Municipal da Póvoa de Varzim recebeu, ao longo do último fim de semana, a 26.ª edição do Torneio Internacional de Tênis de Mesa “Póvoa de Varzim”, competição que voltou a afirmar-se como uma das mais prestigiadas do calendário nacional. A elevada adesão reforçou o estatuto do evento: 444 atletas oriundos de 15 países competiram individualmente, representando um total de 56 equipas, números que sublinham a dimensão e o reconhecimento que esta prova alcançou ao longo dos anos.

A categoria sénior voltou a concentrar atenções, com prestações de grande nível. Énio Mendes, do CD São Roque, e Olga Chramko, da ADC Ponta Pargo, destacaram-se ao conquistar o lugar mais alto do pódio, impondo-se perante adversários experientes e consolidando o seu estatuto no panorama da modalidade.

Nos escalões jovens, o torneio revelou uma vez mais talentos em ascensão. Em Sub19, os vencedores foram Lourenço Sardinha, da AD Galomar, e Beatriz Pinto, do CTM Mirandela. Já o escalão Sub15 terminou com vitórias de José Ruivo e Joana Ruivo, ambos a representar o CTM Mirandela, demonstrando a força formativa do clube. Entre os mais novos, em Sub9, os triunfos pertenceram a Manuel Moraes, também do CTM Mirandela, e a Clara Rodrigues, da AR Novelense, que evidenciaram maturidade competitiva apesar da juventude.

## Guilhabreu vence por equipas

Fruto de três primeiros lugares conquistados, por equipas em sub9 masculino e feminino, e seniores, os AAAlunos de Guilhabreu venceram o troféu absoluto do torneio da Póvoa de Varzim.



## Faça o seu IRS com carinho

Na sua declaração de IRS assinale o **CAMPO 11** e coloque o **NIF 500 850 208**

Confie à Santa Casa da Misericórdia da Póvoa da Varzim 1% do imposto que o Estado já tem nos cofres e pode enviar em seu nome, diretamente para a nossa Instituição.

Ajude a Santa Casa a apoiar mais de duzentos idosos nos lares e muitos outros carênciados em suas casas.

## Evento do Póvoa Andebol esgota inscrições

Os responsáveis do Póvoa Andebol Clube, organizam no final de março, o II Acampamento de Técnica Individual e Formação de Treinadores, aberto a interessados de várias zonas do país. Este evento acabou por esgotar as inscrições muito cedo.

Preletores conceituados, e ações teóricas e práticas, farão parte de um programa que ficará na memória dos jovens. Nos últimos tempos, paralelamente a toda uma dinâmica formativa e focada em potenciar uma equipa sénior, cada vez mais ambiciosa nos objetivos a atingir, a Direção do clube poveiro tem procurado soluções para criar as raízes de um verdadeiro clube de andebol, lutar por uma "casa" própria com projetos aliciantes, e proporcionar o crescimento em número e qualidade, dos jovens que escolhem o andebol como modalidade a praticar.

Um staff técnico totalmente envolvido e alinhado com as ambições do clube, com Car-



los Resende à cabeça, como uma das maiores referências do andebol português, assumido (com conhecimento) que o Póvoa Andebol Clube tem todas as condições para lutar por um objetivo europeu como forma também de divulgar a cidade além-fronteiras.

## Voleibol soma vitórias



As equipas seniores de voleibol do Clube Desportivo da Póvoa, conquistaram triunfos nos jogos realizados no fim de semana. A equipa feminina, a jogar a fase de manutenção na 2ª divisão, visitou o Gueifães e venceu por 3 sets a 1. Um triunfo justo e merecido das pupilas do professor Tó Ferreira, que lideram esta fase, e estão muito perto de conseguir o objetivo.

Já os homens, liderados por Pedro Mesquita, viajaram até Braga, para vencer na negra o Amares Volei, num jogo muito disputado, e vencido apenas por 15x13 no jogo decisivo. A disputar a fase de subida à 2ª divisão, estar no meio da tabela neste momento, não afasta



a equipa poveira da luta pela subida, mas não será fácil conseguir.

No pavilhão Fernando Linhares de Castro, no escalão de juniores, o Desportivo recebeu a Académica de S. Mamede e venceu por 3 sets a 1. Guilherme Melo é o treinador, e também faz parte da equipa técnica sénior feminina, revelando estar a realizar um excelente trabalho com um escalão que tem como objetivo potenciar alguns jovens para chegar à equipa sénior. Já tem acontecido várias convocações, e certamente, dentro de um par de anos, a equipa sénior poderá ser formada com uma maioria de jovens poveiros.

## Desportivo vai lutar pela manutenção no futsal

A equipa sénior masculina de futsal do Clube Desportivo da Póvoa, terminou a fase regular em posição de seguir para a fase de manutenção. A derrota em casa frente ao Retorta de Valongo por 3x2, pouco ou nada, interessava para as contas finais, até porque os poveiros entram na próxima fase em 2º lugar, atrás do Guidões. Três pontos separam as duas equipas, num conjunto de seis, e o objetivo traçado será chegar ao 1º lugar.

Rui Casanova, técnico com bastante experiência em vários escalões, sabia das dificuldades deste primeiro ano, com um plantel jovem e que necessita tempo para evoluir. No Desportivo da Póvoa, a logística e tudo o que envolve competições federativas, está assegurado pelo conhecimento administrativo. Cimentar bases sólidas nos escalões de base, será o primeiro passo para que o futsal vingue no clube



mais eclético da cidade. Poucos foram os jogos realizados no pavilhão Fernando Linhares de Castro, mas como diz o poeta "o caminho faz-se caminhando", e para ganhar mais espaço há que lutar por isso, com vitórias e, sobretudo, com equipas competitivas e alinhadas nos valores do clube.

## Basquetebol conquista vitórias importantes

Há motivos para sorrir na secção de basquetebol do Clube Desportivo da Póvoa. Depois de uma 1ª fase, em que a equipa feminina apenas venceu uma vez, na competição que visa a manutenção, as poveiras já somaram dois triunfos em 3 jogos realizados, ambos em casa, e contra rivais de nomeada. Primeiro foi o Maiabasket, e no domingo, as poveiras receberam e venceram o Clube Desportivo José Régio por 66x61, dérbi com menos gente na bancada como é habitual, mas vivido intensamente até ao derradeiro segundo.

Com a saída do treinador Francisco Alves, por motivos profissionais, o jovem Gonçalo Afonso assumiu a liderança, embora obrigado a ter sempre um técnico com habilitações ao seu lado. José Ricardo não pôde estar presente, até porque jogava no Algarve, e coube a Paulo Sérgio Nunes apoiar o jovem candidato a treinador. Muito nervosismo, mas também muita atitude por parte da equipa poveira, que à partida não era favorita. As vilacondenses dominaram em alguns períodos, mas não foram capazes de travar a vontade do Desportivo chegar à vitória. Taylor Linzie revelou-se um autêntico "todo o terreno", com uma força extraordinária na luta pelos ressaltos em ambas as tabelas, contribuindo também com uma dezena de pontos. Maria Pequeno, agigantou-se na posição de base, conseguindo triplos que foram importantes para as contas finais. No banco, o nervosismo de Gonçalo Afonso era evidente, mas foi deste modo que conseguiu liderar a equipa a mais uma vitória.

### Vitória no Algarve

No Algarve, em Albufeira, o Desportivo media forças com a equipa sub23 do Imortal, que



acabou por dar apenas réplica no primeiro período. Paulatinamente, os pupilas de José Ricardo foram aumentando a vantagem, de modo a que o técnico poveiro fizesse uma gestão dos tempos de jogo para todos os atletas, com os menos utilizados a jogarem mais minutos que o habitual, já que o marcador ficou em 69x90.

No próximo fim de semana, o Desportivo recebe o Illiabum, continuando a manter alguma margem para o CAB Madeira que, em breve visitará a Póvoa.

## Vitória melhor que exibição



Na ressaca do apuramento para a final 4 da Taça de Portugal, a equipa sénior de hóquei em patins do Clube Desportivo da Póvoa, recebeu e venceu a sua congénere do Carvalhos por 5x3.

Foi um jogo bastante atípico, com muitas situações de cartões azuis, penalizando (embora de forma justa) os visitantes. Curiosamente, foi numa situação de desvantagem numérica que os visitantes marcaram o primeiro golo, conseguindo uma vantagem inesperada. Havia que reagir, e prontamente Vitor Silva mudou as pedras do seu xadrez, colocando em jogo hoquistas com pendor mais atacante.

Mesmo sem deslumbrar, a equipa poveira demonstrou mais agressividade ofensiva, aproximando-se da baliza contrária com mais perigo. Jogo mais aberto, e por essa razão, mais golos aconteceram até ao intervalo. A igualdade a 2 golos espelhava bem o equilíbrio entre ambas as equipas, embora com o senão dos poveiros terem sido pouco, ou nada,



eficazes no aproveitamento das situações de power play.

No 2º tempo, o rigor e o maior acerto dos pupilas de Vitor Silva, com o apoio dos adeptos, levaram o Desportivo à vitória final por 5x3. Rodrigo Fernandes esteve de stick quente, juntamente com Tiago Pinheiro e juntos marcaram em dose dupla. Luís Melo também marcou, mas a grande figura da noite foi o guarda-redes Rodolfo Sobral, parando vários livres diretos e penalidades que mantiveram os poveiros em vantagem até ao soar da buzina.

Com a conquista dos 3 pontos, o Desportivo não deixou a última posição, mas aproximou-se pontualmente do penúltimo classificado, tendo agora 7 pontos contra 10 do CH Carvalhos.

Na próxima jornada, a equipa poveira viaja até Barcelos onde defrontará uma das mais fortes equipas deste campeonato da 1ª divisão.

# MAIS Vila do Conde

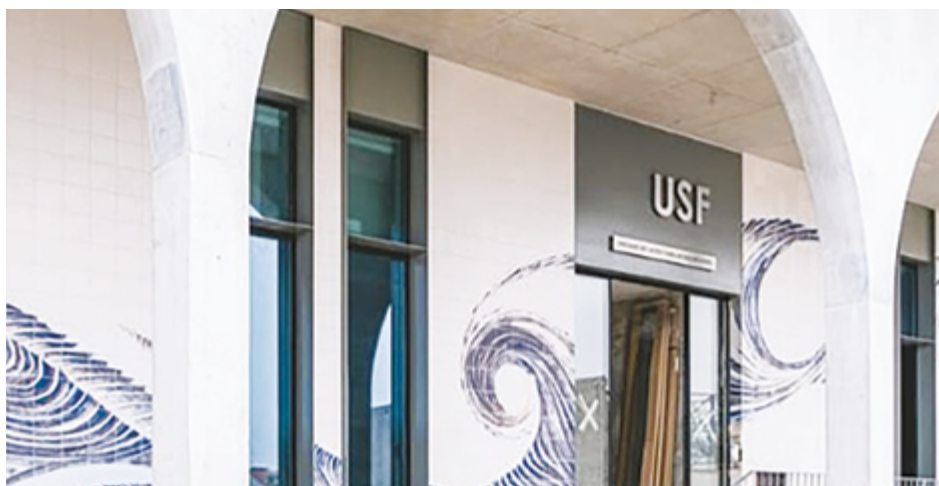
## Unidade de Saúde das Caxinas continua fechada após inauguração

A nova Unidade de Saúde das Caxinas, inaugurada a 28 de fevereiro, continua encerrada. A situação tem gerado críticas, e na segunda-feira a Comissão Concelhia de Vila do Conde do PCP, contestou o atraso na abertura ao serviço dos utentes. A autarquia responsabiliza o Ministério da Saúde

O PCP considera “inaceitável e incompreensível” que o equipamento continue fechado, apesar da inauguração ter tido “pompa e circunstância”, com destaque na comunicação social e nas plataformas da Câmara Municipal e da Unidade Local de Saúde (ULS) da Póvoa de Varzim/Vila do Conde.

O partido sublinha que a nova Unidade de Saúde das Caxinas, que integra a USF dos Navegantes e os Serviços Partilhados de Cuidados de Saúde Primários, não resolve, por si só, os problemas estruturais do Serviço Nacional de Saúde no concelho. Entre as fragilidades apontadas estão a falta de médicos de família, equipas incompletas e a necessidade de respostas de urgência acessíveis ao nível municipal.

Para os comunistas, a situação reflete “as consequências de uma política de desinvestimento” e uma estratégia que, afirma, favorece o crescimento do setor privado em detrimento do SNS. O partido exige que Governo e autarquia tomem as medidas necessárias para que o equipamento entre finalmente em funcionamento.



### ULS garante que abertura está próxima

Contactado pelo MAIS/Semanário, Gaspar Pais, presidente do Conselho de Administração

da ULS da Póvoa de Varzim e Vila do Conde, assegurou que a abertura está iminente.

Segundo o responsável, o equipamento “vai abrir brevemente, assim que as comunicações fiquem resolvidas”, garantindo que, do lado da

ULS, “tudo está tratado” para que o funcionamento possa iniciar.

### Câmara responsabiliza Ministério pelo atraso

Em comunicado partilhado na terça-feira, a Câmara Municipal de Vila do Conde afirmou que o único entrave é a transferência das comunicações, procedimento técnico que, sublinha, depende exclusivamente dos Serviços Partilhados do Ministério da Saúde.

A Câmara Municipal lamenta “profundamente” o atraso e considera “incompreensível” que um procedimento técnico esteja a impedir a abertura de um serviço considerado essencial para a população. O presidente da Câmara manifesta ainda “profundo desagrado” perante aquilo que classifica como uma ineficiência que penaliza diretamente os cidadãos.

O Município garante que continuará a acompanhar o processo e a pressionar as entidades competentes para que a situação seja resolvida “com a maior brevidade possível”.

## Atribuição de medalhas municipais tem nova data - 26 de março

As medalhas municipais, que por tradição eram entregues numa cerimónia na manhã do feriado municipal de S. João, a 24 de junho, passam agora para uma sessão com início às 21h de 26 de março, no Teatro Municipal, Dia da Cidade de Vila do Conde. O município vai atribuir três categorias de distinção: mérito municipal, cultural e desportivo

O dia 26 de março, que há alguns anos passou a designar-se ‘Dia de Vila do Conde’, é a data do documento mais antigo conhecido com a referência à localidade vilacondense. Este ano, Vila do Conde assinala 1023 de existência.

Quanto às medalhas, Vítor Costa, presidente da Câmara, decidiu atribuir 11 medalhas. Ach. Brito, empresa cuja presença na cidade simboliza a tradição industrial. Também recebem esta distinção a Associação Cultural e Desportiva de Retorta, o Centro Cultural e Desportivo de Macieira e o Centro Desportivo, Cultural e Recreativo de Gião, instituições que completam 50 anos e cuja atividade tem marcado o associativismo, a formação desportiva e a vida comunitária. O Grupo Desportivo de Tougues recebe igualmente a homenagem pelo seu percurso competitivo. Vítor Costa sublinha que estas instituições “refletem décadas de trabalho que fortalecem a identidade local”.

O município destaca ainda o The Lince Santa Clara Historic Hotel, resultado da reabilitação do antigo Mosteiro de Santa Clara, hoje uma referência turística e patrimonial.



Na área cultural, são distinguidos o Centro de Estudos Anterianos e o Centro de Estudos Regionais, que preservam e divulgam a obra de Antero de Quental e José Régio.

Entre as personalidades homenageadas encontram-se Rosália Vargas, pela contribuição para a promoção da cultura científica e pela ligação ao Centro Ciência Viva de Vila do Conde, e Álvaro Costa, comunicador com percurso

notável em vários meios, mantendo forte ligação ao concelho.

No mérito desportivo, a ginasta Inês Faria será reconhecida pelo percurso internacional, pelas medalhas conquistadas em competições europeias e pela projeção que ganhou ao integrar o Cirque du Soleil, facto que o presidente caracteriza como “um orgulho para o concelho e um exemplo de superação”.

## Mercado da Páscoa cresce como âncora turística

Já está a decorrer a programação da Páscoa para a qual a vereadora do Turismo, Susana Ribeiro sublinhou que o mercado da Páscoa funciona como “acelerador de procura turística na primeira época alta do ano”.

O mercado, que se estende até 12 de abril e integra 20 expositores, é constituída por uma praça de restauração e atividades temáticas dedicadas à natureza, que pode ser visitada na Avenida Júlio Graça.

“A nossa ambição é atingir pelo menos 40 mil visitantes”, referiu a autarca, num objetivo que assenta no desempenho das últimas edições e no mercado de Natal, que em dezembro de 2025 atraiu cerca de 60 mil pessoas.

A edição deste ano inclui ainda o atelier “Ajudantes da Natureza”, um programa de educação ambiental desenvolvido com o Centro Ciência Viva, o CMIA e a Escola Profissional. A “Caça aos Ovos”, dinamizada em parceria com a Associação Comercial e Industrial, procura levar visitantes às lojas locais através de um roteiro com pequenas ofertas.

O presidente da Associação Comercial, Ricardo Santos, destacou o impacto económico desta estratégia: “Sem estas dinâmicas seria muito mais difícil para o comércio enfrentar o contexto atual”.

MAIS/Semanário nº 664 25-03-2026

MUNICÍPIO DA PÓVOA DE VARZIM  
ASSEMBLEIA MUNICIPAL

## EDITAL

**AIRES HENRIQUE DO COUTO PEREIRA, PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL DA PÓVOA DE VARZIM,**

Torna público, em conformidade com o disposto nos artigos 28.º e 30.º, n.º 1, alínea b) do Regime Jurídico das Autarquias Locais (aprovado pela Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro), que no dia **2 de abril de 2026, pelas 19.00 horas**, terá lugar, no Salão Nobre dos Paços do Município, uma **SESSÃO EXTRAORDINÁRIA** desta Assembleia Municipal, com a seguinte

## ORDEM DO DIA

1. APRECIÇÃO E VOTAÇÃO DE PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA ABERTURA DE CONCURSO PÚBLICO, TENDO POR OBJETO A ADJUDICAÇÃO DA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE RECOLHA E TRANSPORTE DE RESÍDUOS URBANOS NA PÓVOA DE VARZIM, E DE PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO DA ASSUNÇÃO E REPARTIÇÃO DOS ENCARGOS EMERGENTES DO CONTRATO A CELEBRAR;
2. APRECIÇÃO E VOTAÇÃO DE PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA A CONTRAÇÃO DE EMPRÉSTIMO DE MÉDIO E LONGO PRAZO, ATÉ AO MONTANTE DE 5.000.000,00 €, PARA APLICAÇÃO EM INVESTIMENTOS.

PÓVOA DE VARZIM, 2026-03-20

O PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA MUNICIPAL,  
AIRES HENRIQUE DO COUTO PEREIRA

## Empresa poveira Atlanthia reforça presença no setor das piscinas



A Atlanthia, empresa sediada na Póvoa de Varzim e especializada em projetos de piscinas, wellness e espaços exteriores, anunciou a aquisição da MCM – Moreira, Cruz & Magalhães, uma das marcas mais antigas e reconhecidas do setor em Portugal. A operação, cujo valor não foi divulgado, representa um passo estratégico no crescimento da jovem empresa liderada por Daniel Leal e Rui Vaz.

Fundada em 2023 por dois ex-alunos e dirigentes académicos do Politécnico de Viana do Castelo, a Atlanthia tem registado um crescimento acelerado. Em 2025, o terceiro ano de atividade, duplicou a faturação para dois milhões de euros e realizou 147 projetos em território nacional. A empresa emprega atualmente cerca de 50 pessoas, incluindo subcontratados, e opera a partir da Póvoa de Varzim e de Alcácer do Sal.

Foi anunciada agora a aquisição do grupo a MCM, empresa com mais de 40 anos de experiência na conceção e construção de piscinas e infraestruturas aquáticas, especialmente em equipamentos públicos, complexos desportivos e projetos hoteleiros. Entre as obras mais

emblemáticas da MCM destacam-se intervenções no Clube Fluvial Portuense, no complexo desportivo de Melgaço e na piscina de lazer de grande dimensão em Castelo Branco.

### Aliar experiência ao design

Segundo a Atlanthia, a integração da MCM permitirá combinar a experiência técnica acumulada em projetos de grande escala com a abordagem contemporânea da empresa poveira, assente em design, tecnologia e sustentabilidade. “Este é um passo estratégico para a Atlanthia e também para o futuro do setor das piscinas em Portugal. A MCM possui um legado técnico muito relevante, que queremos preservar e potenciar dentro do grupo”, afirma Daniel Leal.

Já Rui Vaz sublinha que a operação reforça a capacidade da Atlanthia para atuar em projetos de maior dimensão e em novos segmentos. “Queremos alargar horizontes e apostar cada vez mais em projetos ligados à arquitetura, hotelaria e turismo. O know-how da MCM é fundamental para desenvolvermos obras mais ambiciosas e respondermos a desafios de maior escala”, destaca.

PÓVOA DE VARZIM



**D. MARIA DA PAZ RODRIGUES SIMÕES BARROSO**  
(D. Pazinha,  
Ex. Talho Flor da Póvoa)

**Missa do 13º Aniversário do Falecimento**

**Seu marido, filhos, noras, netos e demais família vêm, por este meio, convidar as pessoas das suas relações e amizade a assistir à missa do 13º Aniversário do falecimento, que será celebrada no próximo dia 27 de março, sexta-feira, pelas 19,00 horas na Igreja Matriz de Póvoa de Varzim.**

Antecipadamente agradecem

**Francisco Miranda Barroso**  
**Leonel Rodrigues Simões Barroso**  
**Adélio Rodrigues Simões Barroso**  
**Eliana Raquel Oliveira Lopes Barroso**  
**Maria Ana Nogueira Gonçalves Seara Barroso**  
**Iris Lopes Barroso**  
**Francisco de Jesus Seara Barroso**

Póvoa de Varzim, 24 de março de 2026.

**Agência Funerária CASA CONFIANÇA**  
Rua do Visconde nº1 tlf. 252620872 – 252661144  
4490 Póvoa de Varzim

## Rancho infantil da Praça inicia temporada em Geraz do Lima

O Rancho Infantil da Praça iniciou a época de 2026 com uma atuação em Geraz do Lima - Viana do Castelo, integrada no festival de folclore, onde o grupo apresentou um conjunto de danças e cantares representativos do folclore da região, e interpretados por crianças trajadas segundo os usos tradicionais.

A direção do Rancho Infantil da Praça destacou a importância desta primeira atuação do ano, sublinhando que marca o início de um novo ciclo de atividades dedicado à transmissão da herança cultural do grupo às gerações mais jovens.



## 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!*



## Clínica Oftalmológica Dr. Miguel Sousa Neves distinguida com estatuto PME

A Clínica Oftalmológica Dr. Miguel Sousa Neves, sediada na Póvoa de Varzim, foi distinguida com o estatuto PME Líder 2025, um reconhecimento atribuído às empresas que se destacam pela solidez financeira, qualidade de gestão e contributo relevante para a economia nacional.

A distinção, atribuída pelo Instituto de Apoio às Pequenas e Médias Empresas e à Inovação (IAPMEI), em parceria com a banca e o Turismo de Portugal, reconhece organizações que apresentam um desempenho consistente, práticas de gestão responsáveis e capacidade de gerar va-

lor económico e social. No setor da saúde, onde a confiança e a excelência clínica são determinantes, este reconhecimento assume particular relevância.

Para a equipa liderada pelo oftalmologista poveiro Miguel Sousa Neves, o estatuto PME Líder 2025 representa mais do que um marco institucional: “esta conquista representa também o reflexo do compromisso diário com a excelência clínica, a inovação e o cuidado dedicado a cada um dos nossos pacientes”, sublinha a clínica.



### MAIS/Opinião

CAROLINA VILANO, MICROBIÓLOGA, PROFESSORA DE YOGA DO RISO E AMIGA DA ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE SANTA CRISTINA DE MALTA (SANCRIS)

## ALEGRIA: UM MÚSCULO PARA ENVELHECER MELHOR

Envelhecer com qualidade não é apenas somar anos, mas também preservar autonomia, ligação aos outros e vitalidade interior. É isso que confirmo nas aulas de Yoga do Riso com seniores: quando a alegria entra na sala (mesmo que comece como exercício), o corpo responde como se tivesse recebido uma boa notícia.

Há algo que precisamos de dizer com clareza: alegria não é “um luxo” nem uma frase bonita. É um estado biológico. As emoções mexem com o nosso sistema nervoso, com o sono, com a recuperação, com a forma como lidamos com a dor e com o stress e, no envelhecimento, isto ganha peso, porque a vida traz perdas, solidão e muitas vezes um modo de sobrevivência constante. O stress crónico, por exemplo, está associado a alterações hormonais e inflamatórias e a ciência tem mostrado que o riso pode ajudar a reduzir marcadores de stress, como o cortisol, funcionando como ferramenta complementar de regulação.

O Yoga do Riso é especialmente interessante em idades mais avançadas porque não depende de “ter piada”. Trabalha-se o riso como treino: respiração, movimentos suaves, jogos simples e contacto humano. Em vários estudos com idosos, programas

deste tipo mostram melhorias em indicadores de bem-estar, como humor e satisfação com a vida.

Somos um ecossistema. A microbiota intestinal, os microrganismos que vivem connosco, muda com a idade e relaciona-se com imunidade e inflamação, dois temas centrais no envelhecimento. Hoje sabemos que rotinas de vida (sono, alimentação, movimento, relações) influenciam esse equilíbrio e que estados prolongados de stress tendem a empurrar o corpo para um terreno menos saudável. Não se trata de negar a dor ou “forçar positividade” mas de criar espaço interno para a vida continuar a circular. Às vezes, essa mudança começa com o básico bem feito: mexer o corpo, respirar melhor e pertencer a um grupo. Se queremos acrescentar vida aos anos, talvez devamos levar a alegria a sério como uma competência treinável e uma forma de cuidado.



## Fundação Dr. Luís Rainha assinala bicentenário de Camilo

A Fundação Dr. Luís Rainha promoveu mais um episódio do ciclo cultural “Ciclo Aberto”, desta vez inteiramente dedicado ao universo camiliano.

Sob o título “As Mulheres na Vida de Camilo”, o 18.º episódio do ciclo contou com a participação da investigadora Manuela Espírito Santo, convidada para explorar o papel determinante que várias mulheres tiveram na vida pessoal e literária do autor de Amor de Perdição.

A coordenação do evento esteve a cargo de Aurelino Costa e Sousa Lima, que têm dinamizado este ciclo aberto ao público, reforçando a ligação entre a Fundação e a comunidade local. Para o mês de abril, em data a designar haverá novo episódio.



# O futuro fazemos agora

## INSCRIÇÕES ABERTAS

 <p><b>Colégio Jardim das Cores</b> vila do sando O futuro fazemos agora.</p>	<p>☎ 252 640 960 geral@ColegioJardimDasCores.com www.ColegioJardimDasCores.com</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">Creche</div>
 <p><b>Grande Colégio</b> povoia de varzim O futuro fazemos agora.</p>	<p>☎ 252 291 650 geral@GrandeColegioPV.com www.GrandeColegioPV.com</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">Jardim de Infância</div>
 <p><b>Colégio de Amorim</b> povoia de varzim O futuro fazemos agora.</p>	<p>☎ 252 692 900 geral@ColegioDeAmorim.com www.ColegioDeAmorim.com</p>	<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">1º CEB</div>
		<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">2º CEB</div>
		<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">3º CEB</div>
		<div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">Secundário</div>

SERVIÇOS DISPONÍVEIS

Transportes	Programa de Férias
Atividades Extra Curriculares	
Serviço de Psicologia	Catequese





## Grande participação popular na queima do judas em Rates



A freguesia de São Pedro de Rates viveu, no sábado, uma noite repleta de tradição e de grande participação da comunidade, durante a iniciativa “A Queima de Judas e a Consumação da Rosca Doce”, que decorreu na Praça dos Forais.

Organizado pela Junta de Freguesia, com o apoio de moradores e de várias entidades locais, o evento afirmou-se como uma das tradições culturais mais fortes de Rates, e reforçou a ligação da população às práticas ancestrais que atravessam gerações.

O ponto alto da noite foi o percurso teatral dedicado à Queima de Judas, conduzido pela companhia Filandorra – Teatro do Nordeste, sediada em Vila Real, que trouxe dinamismo, humor e proximidade ao público.

Ao longo do trajeto, os atores integraram momentos de sátira popular e intervenções encenadas.

### Evento reforça identidade de Rates

A Junta de Freguesia destacou o sucesso da edição deste ano e a forte adesão popular, e sublinhou que iniciativas como esta “fortalecem a memória coletiva, aproximam a comunidade e mantêm vivas as tradições que distinguem Rates no concelho”.

Para muitos presentes, a noite representou não apenas um espetáculo cultural, mas também um reencontro com hábitos e vivências que continuam a unir a freguesia ao seu passado e a projetá-la para o futuro.

## Agrupamento de Aver-o-Mar celebra mérito escolar com recorde de alunos distinguidos

O Agrupamento de Escolas de Aver-o-Mar realizou, a 17 de março, a cerimónia de entrega de diplomas do Quadro de Excelência e Mérito Escolar 2024/2025, evento que reconheceu 215 estudantes pelo sucesso académico. Os alunos correspondem a 20% da população escolar do agrupamento.

Na abertura da sessão, que decorreu no Garrett, a diretora do Agrupamento, Helena Costa, destacou a

importância de reconhecer o trabalho e a resiliência dos alunos, lembrando, com referência ao poema Pedra Filosofal, de António Gedeão, que “o sonho comanda a vida”.

A entrega dos diplomas contou com a colaboração dos Diretores de Turma e de vários representantes da comunidade educativa, incluindo a presença do anterior diretor Carlos Gomes de Sá, simbolizando a continuidade e o compromisso coletivo

com o sucesso dos alunos.

A presidente da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, Andrea Silva, também marcou presença e encerrou a cerimónia felicitando os alunos distinguidos e destacando o papel essencial das famílias e dos professores no percurso educativo dos jovens. Sublinhou ainda a importância de uma escola que valoriza o mérito e promove oportunidades de desenvolvimento integral.



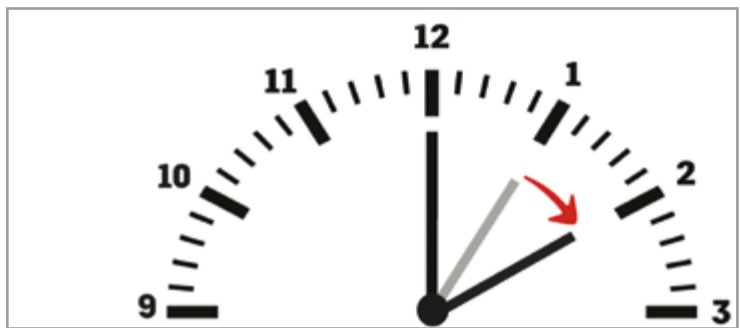
### Cerimónia feita por alunos da ‘casa’

A cerimónia teve momentos culturais protagonizados por alunos do agrupamento, que contribuíram

para uma noite emotiva e diversificada. Entre as atuações destacaram-se: Maria Brandão (7.º B) ao piano, com o Prelúdio de Bach e uma performance em “flashback”, e também Laura Costa na guitarra clássica, com Sailor’s Song, acompanhada

por coreografia de colegas do 7.º A. A apresentação esteve a cargo de Sara Cortesão e Ana Correia (9.º D e 9.º B), enquanto o registo fotográfico foi assegurado por Julieta (7.º A), no âmbito do Clube de Comunicação.

## Horário de verão: relógios adiantam uma hora este domingo



A mudança para o horário de verão acontece na madrugada de domingo, 29 de março, trazendo consigo o habitual ajuste nos relógios. À 1h da madrugada os ponteiros vão avançar para as 2h, encurtando a noite em 60 minutos. Esta alteração aplica-se à Póvoa de Varzim e a Vila do Conde, assim como a todo o território de Portugal continental e Madeira. Nos Açores, o acerto é uma hora depois.

A chegada do horário de verão tra-

duz-se em mais luz natural ao final da tarde, algo que beneficia o comércio local, a restauração e as atividades ao ar livre, especialmente numa região costeira, onde o movimento nas praias, marginal e esplanadas tende a aumentar com os dias mais longos.

A próxima alteração ocorrerá a 25 de outubro, quando o país regressar ao horário de inverno, atrasando novamente os relógios uma hora.

## Bombeiros da Póvoa alcançam medalha em mítica subida de Coimbra

Os Bombeiros da Póvoa de Varzim alcançaram no sábado um novo marco desportivo, ao garantirem uma medalha numa das provas mais exigentes do país: a Elite Quebra Costas Internacional 2026, em Coimbra. A corporação participou pela primeira vez com 5 operacionais na mítica subida ao Arco da Almedina, evento que reúne centenas de bombeiros nacionais e internacionais num desafio de resistência extremo.

A prova consistiu numa subida de 500 metros entre o Arco da Almedina e a Universidade de Coimbra, com um desnível positivo de 113 metros e uma inclinação média superior a 14%. Todos os participantes envergaram o equipamento de proteção individual urbano completo, com cerca de 30 quilos, o que transforma o percurso num teste duro de força e capa-

cidade psicológica.

Este ano, o evento reuniu cerca de 600 bombeiros de várias corporações do país e do estrangeiro, e reforçou a sua dimensão internacional e o prestígio crescente no calendário nacional de provas de resistência.

Na equipa poveira o destaque foi para Rogério Pereira, ao conquistar o 3.º lugar no escalão M40 e 63º da geral. Pedro Nascimento foi 17º da geral e 9º em M30; Duarte Brás 34º da geral e 17º em M18; Yago Silva 73º da geral e 28º em M30, e Pedro Cortez 189º da geral e 58º em M30.





# obrigado!





# TUDO PRONTO PARA A PÁSCOA

Ainda vai a tempo de escolher o seu menu.

COMIDA  
FRESCA

pingo doce

Encomendas

**ÚLTIMA SEMANA**  
Encomende até 30 de março

OFERTA  
forma de  
alumínio

DELÍCIA  
DE CARAMELO  
SALGADO

8 | 750g

14,99€

SEMIFRIO DE  
COCO COM  
ANANÁS

6 | 600g

9,99€

OFERTA  
do grés

SUBLIME  
DE MARACUJÁ

6 | 600g

12,99€



Consulte  
o menu aqui

3 formas de encomendar\*



No balcão de Take-Away  
de uma loja Pingo Doce



Ligar para 217 532 421  
/ 808 200 120\*\*



Em pingodoce.pt ou através  
da app O Meu Pingo Doce

\* Pode levantar numa loja à sua escolha ou optar pelo serviço de entregas ao domicílio que está disponível nas áreas da Grande Lisboa, Grande Porto, Braga, Coimbra e Algarve. A entrega ao domicílio tem um valor mínimo de 25€ de encomenda e um custo de 5€. Para compras a partir de 100€ a entrega é grátis. Pagamento por Mbway ou Cartão Visa/Mastercard. \*\* Chamada para a rede fixa nacional. As encomendas através do telefone podem ser realizadas de 2º a 6º feira, das 9h às 21h. Sábados e domingos, das 9h às 18h. Campanha válida em todas as lojas Pingo Doce de Portugal Continental, exceto Pingo Doce&Go, de 3 a 30 de março de 2026. Salvo rutura de stock ou erro tipográfico.