

# TERRA VIVA

## BOLETIM INFORMATIVO DE AGUÇADOURA



Propriedade:  
Junta de Freguesia de Aguçadoura

Março-Abril de 2026  
Ano XXXVII - N.º 227

## Aguçadoura conquistou o estatuto de Vila há 15 anos



### Editorial

Numa freguesia viva, dinâmica e com ambição de crescer de forma equilibrada, há um elemento que se destaca acima de todos os outros: o compromisso dos seus cidadãos. Mais do que um território, a nossa freguesia é feita de pessoas, de relações e de atitudes que, no dia a dia, constroem o ambiente em que vivemos.

Vivemos tempos em que é fácil apontar falhas, identificar problemas ou exigir soluções. E é legítimo fazê-lo. No entanto, importa também lembrar que a qualidade da nossa comunidade não depende apenas do trabalho da Junta de Freguesia ou de outras entidades públicas. Depende, em grande medida, do comportamento cívico de cada um de nós.

O civismo começa nos gestos mais simples: respeitar o espaço público, cuidar das ruas

(continua na página 4)

Vão já decorridos quinze anos sobre a data em que Aguçadoura, que já foi um simples lugar da freguesia de Navais, adquiriu o estatuto de Vila, para o que muito contribuiu o facto de possuir os vários requisitos que a lei exige.

O processo, apresentado na Assembleia da República, não foi fácil organizá-lo porque era muito exigente, dado que uma freguesia, para alcançar esse patamar administrativo, tem de ter um determinado número de habitantes e de eleitores inscritos, além de estruturas de vária ordem, como no campo da cultura e do desporto, equipamentos e serviços vários, e a nossa freguesia tinha e tem tudo o que é exigido em todas as áreas. Aliás, a elevação de Aguçadoura à categoria de Vila, além daqueles requisitos, assentou também em razões de ordem histórica, geográfica, demográfica, económica e social, apresentadas no processo pelos deputados do PSD à Assembleia da República.

Foi há 15 anos, no dia 11 de Abril de 2011, que um autocarro organizado pela Junta de Freguesia, rumou até Lisboa com pessoas da nossa terra, que

representavam as várias organizações e associações aqui existentes, para assistirem à sessão da Assembleia da República, onde ia ser votado o projecto-lei n.º 488 do PSD, que preconizava a elevação de Aguçadoura à categoria de vila.

À chegada ao Palácio de São Bento, onde funciona a Assembleia, o numeroso grupo foi recebido pela Dr.ª Carla Barros, deputada poveira por aquele partido, que desde o início do processo se interessou afincadamente por esta causa.

Na companhia dela, o grupo visitou várias instalações do Palácio, inclusive a sala onde decorrem as sessões, seguindo-se depois o almoço na cantina lá existente, onde também se servem os deputados e demais funcionários.

À tarde, todo o grupo assistiu à sessão da Assembleia, nos lugares reservados ao público, e, pelas 17.45 horas, quando o Presidente declarou aprovado o projecto-lei que elevava a povoação de Aguçadoura à categoria de Vila, todos respiraram fundo e foram unânimes em afirmar que o sonho se tornou realidade. Foi um momento

(continua na página 9)



## Amigos do nosso Jornal

Ana Gomes Narciso	€30
Manuel Correia Alves	€10
Anónimo	€5
Paulo Jorge Ramos Flores	€5
Maria Amélia Fernandes Morim Torres	€10
António Carlos Morim Furtado	€50
Amélia Silva Morim Costa	€40
Anónimo	€5



### Eduardo Rodelo Pintor Especializado

INTERIORES • EXTERIORES • SOALHOS • LACAGENS

Trav. das Mimosas, 35 – Telem. 964 630 959  
AGUÇADOURA – 4495-092 Póvoa de Varzim

## DUNAS Café e pastelaria

Rua Loteamento Social, 64 – AGUÇADOURA  
4495-005 Póvoa de Varzim

### Diana Costa Silva

#### Solicitadora

PROCURAÇÃO • AVALIAÇÃO DE IMI • RECONHECIMENTO ASSINATURAS  
AUTENTICAÇÃO DOCUMENTOS • CONTRATOS • ARRENDAMENTOS  
PARTICIPAÇÃO DO IS POR ÓBITO  
COMPRAS E VENDAS • DOAÇÕES • HERANÇAS/PARTILHAS  
REGISTO PREDIAL COMERCIAL/AUTOMÓVEL • DIVÓRCIOS  
COBRANÇA DE DÍVIDAS

Av. Mouzinho de Albuquerque, 119 - 1.º – Sala C  
4490-409 Póvoa de Varzim – Tlm. 934 492 766



- Ramos de Noiva
- Coroas
- Palmas
- Bouquet's
- Arranjos Florais
- Peças Decorativas

Executo todo o tipo de arranjos em Igrejas e Andores

Trav. Imaculada Conceição, 164 - Loja 6 Tlf. 252 602 711  
AGUÇADOURA Tm. 969 009 442  
4495-063 Póvoa de Varzim 917 451 786

## Novos horários nas linhas da UNIR

A partir de abril, as linhas da Póvoa de Varzim passam a ter horários melhorados.

De modo a garantir mais viagens, mais conforto e trajetos mais confiáveis, todos os dias da semana, e para que os utilizadores do transporte público possam planear as suas viagens de forma informada, o Município comunica as alterações à operação da Rede UNIR, a partir de 1 de abril.

Destacam-se, em particular, as alterações nas linhas com maior procura do Lote 3 da Rede UNIR, designadamente:

Linha 3503 (Póvoa de Varzim - CCT / Hospital São João): alteração do percurso, passando o término a efetuar-se na paragem do Hospital de São João, em substituição do atual término no Polo Universitário, com objetivo de reduzir o tempo de percurso e assim aumentar a fiabilidade do serviço.

Linha 3301 (Aguçadoura - Barranha / Vila do Conde-Metro): reforço significativo da oferta.

Relativamente à linha 3301 – Aguçadoura - Barranha / Vila do Conde (Metro), e face à elevada procura registada, verifica-se um aumento expressivo da oferta:

Dias úteis: de 18 para 32 horários (frequência de 30 em 30 minutos, entre as 4.55 e as 21.20 h.);

Reforço especial em período escolar: novo horário – início da linha “Barranha” (partida 7.30 h.) com término na “Rocha Peixoto Norte” (chegada às 8 h.);

Sábados: de 10 para 13 horários (entre as 7 e as 21.15 h.);

Domingos e feriados: de 4 para 13 horários (entre as 7 e as 21.15 h.).

Estas alterações visam dar uma resposta mais eficaz às necessidades da população, promovendo um transporte público mais acessível, eficiente e ajustado à procura.



## Homenagem à Minha Terra

RICA TERRA... BOA GENTE!

*AGUÇADOURA é terreiro  
Animado o ano inteiro:  
Suas danças são os viras  
E seus bailes rodas-vivas...  
Sempre, sempre a trabalhar,  
Sempre, sempre... sem parar.*

*Seus campos são arraiais  
Erguidos dos areais:  
Suas obras são orquestras  
De músicos sempre em festas...  
Por levarem bons desejos  
E seus frutos em cortejos.*

*Sem tristeza nem fadiga,  
Sua gente é sempre amiga!  
É gente muito bairrista,  
Alegre, nunca egoísta.  
Ama a Deus e tem canseira  
P'ra ter boa sementeira!*

Maria de Fátima Torres da Silva Alves  
Aguçadoura, 18 de abril de 1987



Esta pedra foi transportada do seu local original para a sua localização atual, no dia do cortejo etnográfico, realizado em 24 de julho de 1983, aquando da celebração dos 50 anos de criação da freguesia de Aguçadoura. A quadra inscrita na pedra é da autoria de Maria de Fátima Torres da Silva Alves.

## fisiomar

gabinete de fisioterapia

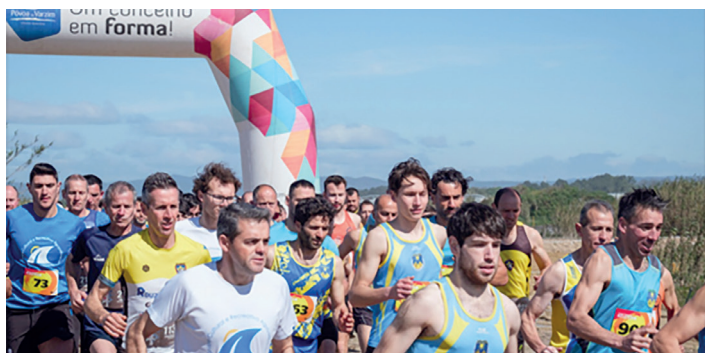
**FISIOTERAPIA ACUPUNCTURA  
OSTEOPATIA PODOPOSTUROLOGIA**

FISIOTERAPEUTAS NUNOVITORINO RICARDOMARTINS VITORZEFERINO

**HORÁRIO 2.ª a 6.ª • 9:00 - 12:30 • 14:00 - 20:00**

RUA DA ALDEIA, 144L • 4495-020 AGUÇADOURA • 252 602 978 - 968 153 000 - 509 542 034

## Plano de promoção do atletismo – 7.ª jornada em Aguçadoura



Em março, a freguesia de Aguçadoura transformou-se no epicentro do atletismo ao acolher a 7.ª Jornada do Plano de Promoção do Atletismo (PPA). O evento, organizado pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, continua a afirmar-se como um pilar fundamental na estratégia de fomento da atividade física e descoberta de novos talentos na região.

Centenas de jovens e menos jovens atletas, em representação de diversos clubes, desafiaram o difícil terreno do parque de merendas de Aguçadoura. O espírito de fair-play e a determinação foram as notas dominantes de uma manhã vibrante.

A autarquia poveira sublinha que o PPA não visa apenas a competição pura, mas sobretudo a socialização e

a criação de hábitos de vida saudáveis desde cedo.

Com o aproximar do final da época, as classificações começam a definir-se, mas o grande vencedor desta jornada foi, sem dúvida, o desporto local. As próximas etapas prometem manter o elevado nível de adesão, consolidando a Póvoa de Varzim como uma referência no atletismo de formação.

## O Nespresso da Nestlé teve um contributo de um Aguçadoureense

A Nespresso S.A. foi formalmente fundada em 1986 na Suíça com um grupo reduzido de colaboradores (inicialmente cerca de cinco pessoas) para comercializar o sistema de cápsulas, direcionado primeiramente para escritórios, restaurantes e hotéis na Suíça, Itália e Japão.

A vila de Aguçadoura orgulha-se de um dos seus filhos ter feito parte da equipa de desenvolvimento deste produto icónico. José Fontes, que em 1986, enquanto emigrante na Suíça, integrou a equipa da Nestlé responsável

pelo desenvolvimento do revolucionário sistema de café Nespresso.

Num período em que muitos portugueses procuravam melhores condições de vida no estrangeiro, José Fontes destacou-se pelo seu contributo numa das maiores inovações no setor do café. A participação neste projeto pioneiro colocou-o lado a lado com especialistas internacionais, contribuindo para a criação de um produto que viria a transformar hábitos de consumo em todo o mundo.

A Nespresso, hoje reconhecida globalmente pela qualidade e inovação, começou como uma ideia ambiciosa dentro da Nestlé. O envolvimento de profissionais como José Fontes foi determinante para o sucesso do

conceito, que combinava tecnologia, praticidade e excelência no sabor.

Para Aguçadoura, esta ligação representa um motivo de identidade e inspiração coletiva. A história de José Fontes simboliza o espírito trabalhador e resiliente da comunidade, demonstrando como o trabalho árduo pode alcançar reconhecimento internacional. A sua trajetória reforça a importância da emigração portuguesa na construção de pontes entre culturas e no contributo para projetos inovadores à escala global.

### Terreno à venda:

Terreno Rústico, matriz 2407 da freguesia da Estela  
Coordenadas: 41.45214; -8.76749

Área: 5255 m<sup>2</sup>

Contacto: Amélia Vieira Alves Eusébio 966105211



## Editorial

(continuado da página 1)

e jardins, cumprir regras básicas de convivência, preservar o silêncio e a limpeza, zelar pelos equipamentos que são de todos. Pequenas ações individuais têm um impacto coletivo profundo. Uma freguesia cuidada é reflexo de uma população consciente e responsável.

Mas o dever de cidadania não se esgota nesses gestos quotidianos. Envolve também participação. Envolve estar atento, informado e disponível para contribuir. Participar nas iniciativas locais, colaborar com associações, marcar presença em momentos de discussão pública ou simplesmente dar sugestões construtivas são formas concretas de fortalecer a nossa comunidade.

É fundamental que cada cidadão se sinta parte ativa da freguesia. Que não veja os problemas como algo distante ou da responsabilidade exclusiva dos outros, mas como desafios comuns que exigem respostas conjuntas. Quando há envolvimento, há mais soluções. Quando há diálogo, há mais entendimento. Quando há participação, há mais progresso.

A Junta de Freguesia continuará, como sempre, empenhada em servir a população, melhorar os serviços e responder às necessidades existentes. Mas este esforço só será plenamente eficaz se contar com o contributo e o sentido de responsabilidade de todos. Uma comunidade forte constrói-se com colaboração, respeito mútuo e espírito de entreajuda.

Apelamos, por isso, a cada cidadão para que assuma o seu papel de forma consciente e ativa. Que participe, que cuide, que respeite. Que veja na freguesia não apenas o lugar onde vive, mas o espaço que também ajuda a construir.

Porque, no fim, a freguesia que queremos depende de todos nós.

*Ricardo Campos*

## 36.º Aniversário do GRC Aгуçadourense

No passado dia 14 de março, o Grupo Cultural e Recreativo Aгуçadourense assinalou o seu 36.º aniversário com um jantar comemorativo realizado no Pavilhão Multiusos, reunindo associados, convidados e representantes da comunidade local.

A celebração contou com a presença do vereador do Município da Póvoa de Varzim, Marco Barbosa, que marcou presença em representação da autarquia, sublinhando a importância do papel do GCRA ao longo de mais de três décadas na promoção da cultura, do desporto na vila de Aгуçadoura.

A gala reuniu ainda a direção da associação, o Presidente da Junta de Freguesia de Aгуçadoura, Ricardo Campos e representantes de diversas associações e coletividades locais, num ambiente de reconhecimento pelo trabalho desenvolvido ao longo dos anos.

Um dos momentos altos da noite foi a homenagem a dois dos fundadores do grupo que continuam ativos: Dr. Sérgio Cardoso e Sr. Fernando Rosa. O reconhecimento destacou o contributo e dedicação de ambos para o crescimento e afirmação da associação na comunidade.

A animação do evento esteve a cargo de Gonçalo Moreira, que proporcionou momentos de grande entusiasmo com cantares ao desafio.

Este aniversário reafirmou o papel do GCRA como uma instituição fundamental na dinamização da vida social e cultural de Aгуçadoura, mantendo viva a sua missão de unir gerações e fortalecer laços na comunidade.

*A Direção do GCRA*



Restaurante  
"O Marcelino"  
Grelhados

Serviço de:  
Casamentos, Baptizados, Comunhões, Festas, etc.

**Marcelino Afonso Gonçalves Pires**  
Rua Imaculada Conceição, 49 Tel. 252601534  
4495-038 AGUÇADOURA - P. Varzim Tm. 968015488

PEIXARIA  
MAR MAR



TUDO O TIPO DE PEIXE FRESCO  
CONGELADOS · MARISCOS

Rua da Codixeira, 17 – Telem. 912683927  
AGUÇADOURA – 4495-025 Póvoa de Varzim

## O Aguçadoura FC soma bons resultados e marca presença em finais decisivas!

O Aguçadoura Futebol Clube atravessa uma fase bastante positiva, com bons resultados em vários escalões e presença em momentos decisivos da época, tanto na formação como no futebol sénior.

Entre os mais jovens, os traquinas assumem um papel de grande destaque, continuando a liderar o campeonato e confirmando o excelente trabalho desenvolvido ao longo da época. A equipa prepara-se agora para disputar a final da Taça da Póvoa, frente ao Amorim, no próximo dia 24 de maio, num encontro que promete grande competitividade.

Também os escolinhas têm demonstrado consistência, ocupando um sólido quarto lugar, enquanto os infantis, que se encontram em sétimo lugar, continuam o seu percurso de crescimento e consolidação. Já os juvenis, atualmente na décima posição, evidenciam uma evolução clara ao longo da época, com desempenhos cada vez mais seguros e competitivos.

Nos seniores, o destaque é igualmente evidente. A equipa ocupa o sétimo lugar no campeonato, mas

tem vindo a afirmar-se nas fases decisivas das competições, garantindo a presença na Final Four da Taça da Liga, que se realizará em Aver-o-Mar, e assegurou também o acesso à final da Liga dos Campeões da Federação de Futebol Popular do Norte (FFPN), onde irá defrontar, no dia 9 de maio, a equipa da Estela, num jogo de grande importância para o clube.

Com uma época marcada por liderança, consistência e presenças em finais, o Aguçadoura Futebol Clube demonstra que o trabalho desenvolvido em todos os escalões está a dar frutos. Entre o talento emergente da formação e a ambição confirmada dos seniores, o clube afirma-se cada vez mais como

uma referência local, levando o nome de Aguçadoura a patamares de destaque e deixando claras as suas ambições para o futuro!



## Correntes d'Escritas em Aguçadoura

No âmbito da 27.ª edição das Correntes d'Escritas, realizou-se no dia 25 de fevereiro, às 18.30 horas, na sede da Junta de Freguesia de Aguçadoura, mais uma sessão das “Correntes Itinerantes”. O encontro contou com a participação das autoras Marta Bernardes e Sara Duarte Brandão, sob moderação de Luís Ricardo Duarte. A sessão decorreu num ambiente dinâmico e acolhedor. O público participou ativamente no diálogo, colocando questões e partilhando reflexões, tornando o momento cultural especialmente enriquecedor.

### Paulo M. Costa & Associados sociedade de advogados R.L.

paulo m. costa  
elisabete da ponte  
vera eusébio

Manuela Moreira - Solicitadora

Rua da Codixeira - 1.º - Sala E • AGUÇADOURA

Balcão único  
compras / vendas  
partilhas / inventários  
registos prediais / automóveis  
acidentes de viação  
direito civil  
direito fiscal / público  
execuções



**aguterm**

canalização, regas • caldeiras de alumínio • electricidade  
aquecimento central • instalações de gás • aspiração central

Rua Central, 65 – Aguçadoura  
4495-019 Póvoa de Varzim – Portugal  
Tel./Fax +351 252601761

### MERCADO BARRANHA

Loteamento Social – Codixeira

**VENHA COMPARAR OS NOSSOS PREÇOS**  
Com estacionamento sem limites

Telef. 252 601 390  
AGUÇADOURA – Póvoa de Varzim



## Memória e Gratidão

### Homenagem à nossa Terra

Como tema de Memória e Gratidão, nesta homenagem que quero prestar à nossa querida Terra, Aguçadoura, recorde, com emoção e saudade, a **encenação alusiva ao campo masseira!**

O meu humilde contributo no âmbito do teatro (arte que me atrai desde pequena...), dinamizado pelo Grupo Cultural Recreativo Aguçadourense no ainda vivo Fim de Semana Cultural (13 de agosto de 2017- ao ar livre- “A descoberta do Campo Masseira”) foi fruto de gratas recordações pessoais e a escrita baseou-se em interessantes relatos, vivências e histórias, que escutei com emoção e carinho, ao longo dos nossos encontros de grupo e ensaios.

O “nosso” trabalho permitiu-me, ainda, desenvolver o gosto pela

pesquisa etnográfica e linguística, que fui completando com consultas várias no Museu Etnográfico e na Biblioteca Municipal da Póvoa de Varzim.

Escolhidos os temas do serão e da ceia na véspera do “Ramo d’Obra” e distribuídos os papéis pelas diferentes personagens, começou a nascer o enredo à volta dos costumes e tradições familiares, tecendo, com humor e algumas expressões típicas, os diálogos que se iam entrelaçando, com muita graça e naturalidade. Para os mais novos, era desconhecido o ambiente de trabalho numa casa com família tão numerosa, cozinha tão polivalente, distribuição de tarefas tão eficiente, vida tão difícil e ao mesmo tempo tão partilhada e confiada a Deus na oração. Os menos jovens puderam recordar com saudade esses

verdadeiros momentos de vida familiar, dando graças à mesa, rezando o terço, enquanto decorriam os assuntos do final do dia, pedindo e dando a bênção, que de Deus nos vem.

Na recriação da descoberta do campo masseira, foi dada uma ideia, em miniatura, da dimensão real do campo e dos valos.

No que se refere ao “Ramo d’Obra”, ninguém poderá queixar-se da qualidade nem da quantidade, muito menos do ambiente que foi, de facto, digno de inesperados foguetes e vivos aplausos!

*Maria de Fátima Torres da Silva Alves*



*Um aspecto da “descoberta” de um campo-masseira*



*Um bonito campo-masseira, uma relíquia do passado*

### Saberes com história



**Formação Informática** 25 por mês

A partir de janeiro - 19h às 21h, 2 horas por semana  
Pavilhão Multiusos Aguçadoura

Inscrições

Sede da Junta de Freguesia de Aguçadoura

gcragucadourense@gmail.com

Patrícia Rosa - 911 096 162 Virginia Torres - 927 526 648



Telem. 913 583 388  
Rua da Portela, 83  
4490-524 Póvoa de Varzim



**A INFORMÁTICA PERTO DE SI!**  
Software de Gestão e Facturação  
Reparações de Portáteis e Computadores  
Tinteiros e Toners - Originais e Reciclados  
Sistemas de Vigilância e Alarmes



Rua Santo André de Cima, 297 – AGUÇADOURA  
Telef./Fax: 252 601 395 • Tlm.: 933 265 903 | 929 066 835  
geral@nsistemas.pt • www.nsistemas.pt

**Mudámos para o servir melhor!**



Reabilitação  
Exercício Clínico  
Acupuntura

927 381 436

@fcatarinaseara

Fisioterapia Catarina Seara

Rua da Areosa, 248  
4495-021 AGUÇADOURA

*(a sua saúde está sempre em primeiro lugar)*

# Passeio Arciprestal dos Catequistas de Vila do Conde/Póvoa de Varzim

No passado dia 18 de abril, 120 catequistas do Arciprestado de Vila do Conde/Póvoa de Varzim decidiram provar que também sabem sair da sala de catequese... e em grande estilo e esperança!

A aventura começou às 9 horas, em Laúndos. Entre cumprimentos animados e aquele clássico “acho que me esqueci de alguma coisa...”, lá partimos cheios de boa disposição e vontade de peregrinar.

Como ninguém evangeliza bem de estômago vazio, a primeira paragem foi obrigatória: pequeno-almoço reforçado, com direito a muita conversa e risos.

Chegados ao Santuário de São Bento da Porta Aberta por volta das 11.30 horas, seguiu-se um dos pontos altos do dia: o passeio de barco. Entre paisagens incríveis, gargalhadas e algumas poses dignas de capa de revista (ou pelo menos de perfil do WhatsApp), ficou claro que há catequistas com muito talento... sobretudo para a diversão!

Depois veio o almoço – ou melhor, o “longo momento gastronómico espiritual”, vivido entre conversas, cafés, sobremesas e, claro, gelados (porque o dia pedial!). Houve quem dissesse “é só um café”... e reapareceu meia hora depois com um gelado na mão.

Da parte da tarde, o ambiente ganhou outro tom. Acolhidos pelo Pe. António Loureiro, celebrámos a Eucaristia na Cripta, pelas 16 horas. Inspirei-me no Evangelho dos discípulos de Emaús, lembrou que a missão de

catequista nem sempre é fácil – há dias em que parece que ninguém ouve, ninguém valoriza e até Deus parece “offline”... mas é precisamente aí que Ele caminha ao nosso lado. O desafio? Abrir os olhos do coração e dizer, mesmo nesses dias: “Fica connosco, Senhor”.

Terminada a Celebração, aconteceu o momento mais organizado do dia... ou talvez não: a fotografia de grupo! Entre “cheguem mais para a frente”, “não vejo ninguém” e “espera, falta um!”, lá se conseguiu registar a prova de que estivemos mesmo todos lá.

Ainda houve tempo para um lanche antes do regresso – porque, sejamos sinceros, nunca é demais!

No regresso, no meio de tanta animação, cantamos um hino composto pela catequista Fátima Silva Alves de Aguçadoura.

O balanço? Muito positivo: alegria, partilha, fé e a certeza de que ser catequista também é isto – caminhar juntos, rir juntos e, acima de tudo, nunca perder a esperança.

E atenção: já há planos para a próxima aventura! Dia 11 de julho, com Eucaristia, no Santuário de Nossa Senhora da Saúde, subida ao Monte S. Félix e um sunset com música e jantar. Sim, porque evangelizar também pode incluir pôr-do-sol e boa disposição.

O nosso lema é: **“Juntos fazemos florir a esperança”**.

*Pe. Paulo Sérgio Rodrigues da Silva*



## Canção: Música: "Vareira"

Letra adaptada por: Maria de Fátima Torres da Silva Alves (Aguçadoura)

*São Bento da Porta Aberta  
Foi o destino escolhido  
Como nova descoberta  
Cá pró nosso Arciprestado!*

*Catequistas à procura  
De longínquas paragens  
Partem sempre à aventura  
Confiantes na viagem!*

*De autocarro ou de barco  
Sem ‘squecerem merendeiro  
Deste dia fica o marco  
De convívio verdadeiro!*

*O nosso Mestre é Jesus  
Que nos quer acompanhar  
Hoje como em Emaús  
O vamos testemunhar!*

*Mais felizes e unidos  
Vamos no Arciprestado  
Regar os jardins floridos  
Com o nosso apostolado!*

*Com os sonhos de criança  
Cheios de fé e alegria  
Em Deus pomos confiança  
Como filhos de Maria!*

*Senhor Padre Paulo Sérgio  
Nosso Guia e Bom Pastor  
Tem o grande privilégio  
De ser Bom Coordenador!*

*A ECA tem reuniões  
Para saber discernir  
E encontrar soluções  
P’ra nossa missão seguir!*

*De coração renovado  
E cheio de confiança  
Será nosso Arciprestado  
Belo Jardim d’Esperança!*

*Este Dia Arciprestal  
Há muito tão esperado  
Merece um verso final:  
A TODOS... MUITO OBRIGADO!*





# GRUPO CULTURAL E RECREATIVO AGUÇADOURENSE

## TÉNIS DE MESA

No passado dia 29 de Março o GCRA ténis de mesa esteve em mais uma prova para o Plano e Desenvolvimento de Ténis de Mesa.

O Aguçadourense apresentou-se em prova com uma excelente participação em número e qualidade de atletas e terminou a prova com muito bons resultados a nível individual e coletivo, tendo conquistado alguns lugares no pódio.

### Escalão Sub9 Masculinos

3.º lugar Tomás Moreira

### Escalão Sub13 Femininos

1.º lugar Margarida Lino  
2.º lugar Matilde Moreira

### Escalão Sub19 Femininos

2.º lugar Catarina Lima

Na classificação por equipas voltamos ao 3.º lugar.

Ainda com o campeonato a decorrer já conseguimos alguns recordes tanto

individuais como coletivos e ainda com capacidade de acrescentar mais algum até ao final do PDTM.

Continuamos cada vez mais a apostar na formação para ter atletas competitivos e que sintam que esta modalidade possa fazer parte da vida de quem a pratica.

O GCRA ténis de mesa agradece a todos os apoiantes.

*Secção de Ténis de Mesa do GCRA*

## ATLETISMO

Está a decorrer o plano de promoção de atletismo, realizando-se até ao momento 8 jornadas.

O GCRA encontra-se, confortavelmente, no topo da tabela classificativa com mais de dez mil pontos em relação ao segundo classificado.

A nível federado, o GCRA tem participado em várias provas, destacando-se até ao momento a atleta Ana Luisa Salgado que foi terceira classificada no campeonato regional de corta-mato, que se realizou em Santo Tirso.

*Secção de Atletismo do GCRA*



## Café - Snack-Bar CELMAR



Rua Santo André de Cima, 466  
AGUÇADOURA – 4495-040 Póvoa de Varzim  
Tel. 252610890 – Tlm. 967545304

## Aulas de Música



Piano • Órgão  
Guitarra (Viola)  
Acordeão • Concertina  
Cavaquinho

Rua das Flores, 17 – AGUÇADOURA  
Telem. 965 737 319

## Arte da Costura

Confeção e arranjos de costura

Quando se trata de Costura somos a sua escolha preferida



Maria de Lurdes

Rua Santo António, n.º20

4495-222 Navais

Póvoa de Varzim

TLM:966 834 522



## EXPOSIÇÃO e VENDAS

**AMORIM & CARVALHO, LDA.**  
materiais de construção e cerâmicas

Rua do Granjeiro, 375 – 4495-043 AGUÇADOURA – Póvoa de Varzim  
e-mail: amorimcarvalho@sapo.pt – Tel./Fax: 252601091 - Tm.: 927797216

### Comercializamos artigos Sanitários e Acessórios

Pavimentos, revestimentos e outros produtos técnicos:  
Cimento, Colas, Vigas, Tijolos, Ferro, Areias, Tintas, etc.  
**E muito mais!... • Visite as nossas instalações...**



## TALHO NOVO

*José Manuel Gomes Dourado*

Tm. 914 093 941

Talho: Rua da Codexeira, 391 – Tel. 252618290

Aguçadoura – 4495-025 Póvoa de Varzim

Resid.: Rua Nossa Senhora da Boa Viagem, 142  
Tel. 252601097 – 4570-209 Estela

# M. FERREIRA

REPARAÇÃO E VENDA  
MÁQUINAS AGRÍCOLAS



Rua do Passô, 300 – 4495-542 Terroso  
Telef. 252691561 – Telem. 968025057 – E-mail: pecasferreira@sapo.pt  
Stand: Estrada Nacional 13, 25 – 4495-204 Navais



**MARCELINO  
PINHEIRO**

FISIOTERAPEUTA

964292713

## NOTÍCIAS BREVES

### Os nossos aniversariantes nonagenários

Sempre que o jornal Terra Viva é editado, temos alguém da nossa comunidade que, no espaço compreendido entre duas publicações, cerca de dois meses, e naquela faixa etária celebrou o seu aniversário natalício.

Assim, desta vez, temos oito conterrâneos que celebraram o seu aniversário na casa dos 90, que passamos a enumerar da forma seguinte.

– No dia 13 de Março passado, a D. Maria Gomes Vieira, com residência na Trav. do Silêncio, completou 95 anos de vida: já no mês de Abril foram cinco os que comemoraram o seu aniversário por esta ordem:

No dia 15, a D. Felismina Gomes Eusébio, residente na Rua da Praia, e o Sr. Manuel Fernandes Cambas, interno no nosso Centro Social, completaram 94 e 90 anos, respectivamente; no dia 20, a D. Maria da Costa Lourenço, também interna no nosso Centro Social, completou 92; no dia 22, a D. Ilda Gonçalves Soares, igualmente

interna no nosso Centro Social, completou mais um ano, agora 94; e, no dia 24, o Sr. Aparício Eusébio da Costa comemorou também o seu 92.º aniversário.

No mês de Maio, no dia 1, a D. Belmira Gomes Miana, residente na Rua Fiéis de Deus, acrescentou mais um aos seus 95, agora são 96. Finalmente, no dia 2 também de Maio, a D. Hermínia Gonçalves do Paço, interna no nosso Centro Social, celebrou o seu 92.º Aniversário.

O jornal Terra Viva felicita todos estes nossos conterrâneos aniversariantes e manifesta o desejo de que Deus lhes conceda ainda muita vida.

## Obras no parque de merendas



Num esforço conjunto entre a Junta de Freguesia e o Núcleo de Motociclismo e Núcleo de BTT do Aguçadoura Futebol Clube, foram recentemente realizados trabalhos de recuperação da pista do Parque de Merendas, com o objetivo de preparar aquele espaço para os eventos desportivos que se aproximam.

Já no próximo fim de semana terá lugar uma prova de atletismo, seguindo-se, no fim de semana seguinte, uma prova de BTT.

As chuvas intensas registadas durante o inverno provocaram uma

degradação significativa das condições daquele equipamento, tornando

necessária a mobilização de maquinaria pesada para proceder, numa primeira fase, à recuperação do traçado da pista, dos taludes e das zonas mais afetadas.

Numa segunda fase, a realizar logo que as condições atmosféricas o permitam, será efetuada a consolidação do traçado e o melhoramento de toda a área envolvente, reforçando as condições para a prática desportiva e para a fruição daquele espaço pela comunidade.

Não podemos deixar de agradecer à empresa “A.J. Carvalho, Lda” pelo seu sentido de responsabilidade social e pela sua disponibilidade na rápida mobilização dos equipamentos.

## Aguçadoura conquistou o estatuto de Vila há 15 anos

(continuado da página 1)

histórico para os aguçadourenses que tiveram o privilégio de assistir àquele acto e ouvir as palavras do Presidente, que conferiu à nossa terra o título que a promove e dignifica.

Cabe aqui fazer uma referência ao empenho, à firme determinação do Dr. Sérgio Cardoso, à altura Presidente da

nossa artarquia, coadjuvado pelo Eng. Alexandre Furtado (Secretário) e pela D. Virginia Torres da Silva (Tesoureira), em levar por diante o projecto com que um dia sonhou, que era a conquista do título que hoje a nossa terra ostenta e do qual todos nos orgulhamos.

*Daniel Fontes*



**• TRACTORES**  
**• ALFAIAS AGRÍCOLAS**  
**• ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

Tlm. 917 584 239 • AGUÇADOURA • Póvoa de Varzim



Rua da Boucinha, 20  
Telef. 252 601 375

**AGUÇADOURA – Póvoa de Varzim**



**PAPELARIA E LIVRARIA**  
**JORNAIS E REVISTAS**  
**CENTRO DE CÓPIAS**

**MATERIAL DE ESCRITÓRIO**  
**SERVIÇO DE FAX**  
**PAYSHOP**

Rua da Igreja n.º 3 - 4495-027 - Aguçadoura  
☎ 252 601 897 @ vilapapel@hotmail.com

# Nova iluminação no parque de merendas e estádio AG81

A Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, a sua presidente Andrea Silva e a Junta de Freguesia de Aguçadoura demonstram, nesta obra de iluminação pública, uma notável cumplicidade institucional e um claro alinhamento estratégico. Esta intervenção, que muito agradecemos, era essencial para a segurança de todos, sobretudo das nossas crianças e para a qualidade de vida da população. A cooperação próxima, baseada em confiança

e comunicação eficaz, permitiu ultrapassar quaisquer constrangimentos. Este projeto simboliza uma visão partilhada de desenvolvimento sustentável, valorizando o espaço público e reforçando o sentimento de comunidade. Acreditamos também que possa contribuir para resolver o maior problema que ainda se mantém naquele local. Não será fácil, mas vamos resolver.



## Antes do Prato

*Nutrição, comportamento e vida real*

*Uma rubrica mensal que parte de crenças alimentares comuns para revelar o que a alimentação tem de mais invisível: contexto, rotina, comportamento e vida real.*

### O pão não é o problema

Por Roberto Morim | Nutricionista

“O pão engorda.”

Há frases que sobreviveram a tudo: às modas, às dietas, às redes sociais e à velha necessidade humana de encontrar um culpado simples para um problema complexo. O pão é um dos culpados preferidos. É quotidiano, visível, fácil de apontar. Está no pequeno-almoço, no lanche, na mesa, no gesto rápido de quem tem fome. Talvez por isso seja tão conveniente tratá-lo como inimigo.

Mas quase nunca é.

Uma fatia de pão integral ronda muitas vezes as 80 a 90 kcal e pode fornecer alguma fibra e proteína. Não é irrelevante. Mas também não é a catástrofe nutricional que tantas vezes se insinua. O problema raramente está nessa fatia isolada. Está no padrão em que ela entra, na quantidade, no acompanhamento, na repetição e no estado em que a pessoa chega até ela.

Porque a pergunta útil nunca foi “o pão engorda?”. A pergunta útil é outra: em que tipo de dia é que esse pão aparece?

Não é a mesma coisa comer pão com ovos, queijo fresco ou iogurte num pequeno-almoço que sustenta a manhã, ou passar horas mal alimentado e chegar ao fim da tarde a abrir pão atrás de pão enquanto se faz o jantar. Não é a mesma coisa uma porção enquadrada numa refeição, ou pão usado como resposta

automática a fome acumulada, stress, pressa e cansaço.

É aqui que a conversa deixa de ser apenas sobre nutrição e passa a ser sobre vida real.

Há pessoas que retiram o pão e sentem alívio imediato. Parece que estão finalmente “a portar-se bem”. Mas, em muitos casos, o que desapareceu não foi o problema. Foi apenas um símbolo. E quando a estrutura continua fraca, a saciedade continua baixa e o dia continua desorganizado, o corpo acaba por reclamar noutra linguagem: mais fome, mais impulsos, mais procura de compensação.

Claro que o tipo de pão conta. Claro que a quantidade conta. Claro que pão branco, pão embalado ultraprocessoado e pão mais denso e rico em fibra não são a mesma conversa. Mas isso só reforça a ideia central: a pergunta séria nunca é se o pão é bom ou mau. A pergunta séria é se existe critério.

Muitas vezes, o pão não é o problema. É apenas o alimento suficientemente comum para levar a culpa de uma alimentação mal organizada.

E esse é um dos erros mais repetidos na nutrição: acusar o que está à vista e ignorar tudo o que veio antes.



**IRMÃOS SILVA**  
Agência Funerária, Lda.

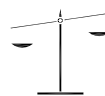
Sede:

Rua da Igreja Velha, 100  
4755-575 VILAR DE FIGOS BCL

Filial:

Rua da Igreja, 29  
4495-027 AGUÇADOURA PVZ  
Tlf. 253 851 185 | 252 602 727  
Fax 253 857 043  
Tlm. 963 062 489 | 968 632 367/9

www.irmaos-silva.pt  
geral@irmaos-silva.pt



**MARTA VILAS BOAS**  
A D V O G A D A

☎ 965 867 815

Av. Nossa Senhora da Boa Viagem, 314 – Aguçadoura  
Largo Bom Jesus da Cruz, 15 – Barcelos

# Rancho Folclórico da Casa do Povo de Aguçadoura



O Rancho Folclórico da Casa do Povo de Aguçadoura é muito mais do que uma associação — é um símbolo vivo da alma, das tradições e da identidade da nossa terra.

Ao longo dos seus 43 anos de história, tem levado o nome de Aguçadoura além-fronteiras, com orgulho, dedicação e um enorme sentido de pertença. De norte a sul de Portugal, passando pelas ilhas de São Miguel e Porto Santo, e até além do país, em França — incluindo a ilha da Córsega — e em Espanha, o nosso rancho tem sido um verdadeiro embaixador da cultura aguçadourense.

Cada atuação é mais do que um espetáculo: é a partilha de histórias, costumes e emoções que nos ligam às nossas raízes. No ano passado,

participámos em 15 festivais por todo o país, com destaque para o Festival Internacional de Porto Santo, onde representámos com enorme honra a nossa vila de Aguçadoura e o concelho da Póvoa de Varzim.

Levamos sempre connosco um pedaço da nossa terra — seja nas danças, nos trajas ou nas lembranças que oferecemos, como gesto de amizade entre comunidades. Vivemos momentos únicos, como a participação na missa com todos os grupos folclóricos, onde tivemos a honra de integrar o ofertório. Foram experiências que nos encheram o coração e reforçaram o verdadeiro espírito do folclore.

Este novo ano começou da melhor forma, com o tradicional cantar das janeiras, levando alegria às ruas da

Póvoa de Varzim, aos comércios de Aguçadoura, às freguesias vizinhas e ao concelho de Esposende. Terminámos no Centro Social e Paroquial de Aguçadoura, num momento profundamente emotivo, onde os sorrisos, as lágrimas e os aplausos dos utentes nos lembraram o verdadeiro valor do que fazemos.

É com esta energia, paixão e sentido de missão que iniciamos mais uma época de atuações, sempre com o compromisso de honrar e dignificar a nossa terra.

E porque o folclore vive das pessoas, convidamos todos a fazer parte deste momento especial.

No próximo dia 9 de maio, o Rancho Folclórico da Casa do Povo de Aguçadoura realiza o seu festival no Pavilhão Multiusos de Aguçadoura.

A entrada é livre — mas o vosso apoio é essencial.

Venham encher o pavilhão, sentir a música, viver a tradição e mostrar aos grupos que nos visitam o verdadeiro calor humano de Aguçadoura.

Contamos convosco. Porque juntos, mantemos viva a nossa identidade.

Com os nossos melhores cumprimentos,

*Augusto Moreira*

## Se queremos uma freguesia limpa, não é assim que vamos conseguir

Numa altura em que a preservação ambiental se torna cada vez mais urgente, a freguesia enfrenta um problema crescente que não pode continuar a ser ignorado: o depósito indevido de lixo. Sacos deixados no chão, resíduos colocados fora dos contentores ou misturados nos recipientes errados têm-se tornado uma imagem frequente e preocupante.

Esta prática não é apenas uma questão estética. O lixo fora do lugar atrai pragas, provoca maus odores e representa um risco direto para a saúde pública. Além disso, dificulta o trabalho dos serviços de limpeza, aumenta os custos para toda a comunidade e compromete seriamente os esforços de reciclagem.

A junta de freguesia apela à consciência de todos os cidadãos. Cada gesto individual conta. Depositar o lixo corretamente, fechar a tampa dos contentores, respeitar a separação de resíduos e utilizar os contentores adequados são atitudes simples, mas fundamentais para garantir um ambiente limpo e saudável.

A freguesia é um espaço partilhado e a sua qualidade depende do comportamento de cada um. Ignorar este problema é contribuir para o seu agravamento. É tempo de agir com responsabilidade e respeito pelo espaço comum, pelos vizinhos e pelo futuro.





**Serralharia  
de Alumínios  
de Aguçadoura**  
de Manuel Fontes da Costa (MARANHÃO)  
(Junto às Molduras Parente)  
Novas Instalações:  
Rua da Codixeira, 1074 – AGUÇADOURA  
Telefs.: Residência 252 601 861 • Oficina 252 601 227

