

DE SEGUNDA A SEXTA, ÀS 17:00 / 18:00 HORAS

SEXTA-FEIRA, 13 DE FEVEREIRO 2026 | N.º 1447 | ANO 5 »» DIGITAL »» DIGITAL »» DIGITAL

**EDIÇÃO
DIGITAL**

COIMBRA EM ALERTA TOTAL A OLHAR PARA O MONDEGO E A CUIDAR DAS PESSOAS

PÁGINA 2



De 2.ª a 6.ª-Feira, às 17:00 horas vá a www.campeaoprovincias.pt
na barra lateral encontra “Campeão Digital”. CLIQUE E LEIA!

Pode também encontrar o link de ligação no Facebook do Campeão em www.facebook.com/campeaodasprovincias

Coimbra preparada para retirar 9.000 pessoas se o Mondego transbordar



Coimbra em alerta total para a possibilidade de retirar mais de 9.000 pessoas caso o rio Mondego transbordar, num cenário de cheia centenária, fez com que todas as escolas tivessem encerrado esta sexta-feira, incluindo a Universidade e o Politécnico.

A manhã decorreu sem sobresalto, mas sendo pedido às pessoas em zonas de risco para estarem preparadas para sair de casa "a qualquer momento". Conforme avisou a presidente da Câmara de Coimbra, os munícipes em zonas que poderão ser potencialmente afectadas "devem proteger os seus bens, evitar deslocações desnecessárias e cumprir as orientações das autoridades".

As zonas identificadas como potencialmente afectadas pela cheia, em Coimbra são: área ribeirinha de Torres do Mondego, Ceiра, Conraria, Portela do Mondego, Quinta da Portela, Rossio de Santa Clara (e toda a cota baixa da freguesia), Baixa de Coimbra e zonas das ribeiras de Coselhas, Eiras, Fornos, Covões e Casais.

"Nós vamos comunicando, a Protecção Civil mandará men-

sagens por telemóvel e vamos adaptando as mensagens e as restrições à medida que a situação evolua. Estamos a agir por precaução, porque até agora nós temos zero vítimas e o nosso objectivo é continuar apenas e só com danos materiais", salientou Ana Abrunhosa.

De olhos no Açude-Ponte

A presidente da Câmara de Coimbra indicou, ainda, que, caso se confirme o cenário de cheia centenária, as autoridades monitorizam as condições de circulação nas pontes de Santa Clara e viaduto do Itinerário Complementar 2 (IC2), que poderão ter de ser encerrados ao trânsito, caso se atinja um caudal demasiado elevado no Açude-Ponte que ponha em causa a segurança das infra-estruturas.

Segundo dados do portal Info Água, consultados pela agência Lusa, às 9h00, o caudal que saía da barragem da Aguiéira (efluente) era de 947 metros cúbicos por segundo (m³/s), quando aquela infra-estrutura tem um caudal máximo de descarregamento de

cheia de 2.080 m³/s. A barragem estava com um volume armazenado de 90,62%, quando na quinta-feira chegou a atingir os 99%. Às 9h00 de hoje, o caudal que entrava (afluente) era inferior ao efluente.

De acordo com o portal Info Água, o caudal no Açude-Ponte era de 1.749 m³/s, às 8h00, quando já foram registados valores acima dos 2.000 m³/s na quarta-feira e na quinta-feira, com valor máximo registado 2.105 m³/s, na quarta-feira, duas horas antes da margem direita do Mondego ruir, junto à A1.

Preocupação em Montemor

A situação no vale do Mondego no concelho de Montemor-o-Velho, estava calma, mas continua muito preocupante, segundo o presidente da Câmara, José Veríssimo.

Na localidade de Ereira, transformada numa ilha há vários dias, os níveis de água do Mondego continuavam idênticos aos de quinta-feira. O leito do rio mantinha o nível entre o interior e o exterior.

Na quinta-feira ao final do dia, na sequência da subida do nível das águas, verificou-se o accionamento do dique fusível do Periférico Direito, próximo do Casal Novo do Rio. Esta infra-estrutura foi concebida precisamente para, em situação de cheia, ceder de forma controlada, aliviando a pressão das águas e encaminhando-as para o Periférico Direito.

A ministra da Administração Interna, Maria Lúcia Amaral, pediu a demissão e o Presidente da República aceitou-a. De acordo com a Presidência, a governante considerou não reunir as condições pessoais e políticas indispensáveis ao exercício do cargo, sendo as suas competências assumidas transitoriamente pelo primeiro-ministro.

2 POLÍTICA

12 DE FEVEREIRO DE 2026

CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS
www.campeaoprovincias.pt

JOVENS MAIS EXIGENTES COM A COMUNICAÇÃO DOS POLÍTICOS

ANA CLARA*

Os jovens estão mais exigentes com a comunicação dos políticos e a presença nas redes sociais já não chega para mobilizar o público jovem. Esta é a principal conclusão de um estudo do Instituto Português de Administração de Marketing do Porto (IPAM Porto) que teve como objectivo analisar a relação entre comunicação política digital e envolvimento cívico dos jovens.

A qualidade da comunicação política digital, como a clareza e a transparéncia das mensagens, é hoje mais determinante para o envolvimento cívico do que a frequência ou a visibilidade online. Assim, com dados recolhidos em 2024 e replicados em 2025, em períodos próximos de actos eleitorais, o estudo mostra que 67,2% dos jovens consideram a informação política digital essencial para o seu envolvimento cívico. No entanto, apenas 27,6% dizem confiar na informação política que circula nas plataformas digitais, evidenciando um fosso crescente entre exposição e credibilidade. Já a percepção da desinformação é generalizada: 58,5% dos jovens reconhecem que as plataformas digitais contribuem para a disseminação de conteúdo pouco credível. Ainda assim, esta consciênciia não afasta os jovens da política, adianta o estudo. Pelo contrário, a análise do IPAM conclui que os jovens demonstram uma maturidade crítica crescente, distinguindo cada vez mais entre estar exposto à comunicação política e sentir-se verdadeiramente envolvido. Outro dado relevante prende-se com a clareza da comunicação dos programas eleitorais. Apenas 35% dos jovens consideram que os partidos comunicam os seus programas de forma clara. Contudo, entre este grupo, observa-se um aumento significativo da confiança na informação política, o que vem reforçar a ideia de que mensagens bem estruturadas têm impacto

directo no envolvimento cívico. A transparéncia surge como outro factor decisivo. Mais de metade dos jovens (51,1%) concorda que a comunicação política digital aumenta a transparéncia, e esta percepção está fortemente associada a níveis mais elevados de participação e interesse político, tanto em 2024, como em 2025, indicando uma tendência consistente ao longo do tempo. Apesar do olhar crítico sobre a comunicação digital, os dados indicam uma forte predisposição para a participação eleitoral: 88,9% dos jovens inquiridos afirmam ter votado nas últimas eleições legislativas.



O estudo mostra que 67,2% dos jovens consideram a informação política digital essencial para o seu envolvimento cívico. No entanto, apenas 27,6% dizem confiar na informação política que circula nas plataformas digitais

No que respeita aos pontos mais eficazes na comunicação política digital, a académica afirma que o estudo identifica três dimensões centrais de eficácia na comunicação política digital dirigida aos jovens: a clareza e simplicidade das mensagens, evitando linguagem excessivamente técnica ou ambígua; a credibilidade percebida da informação, que se revela um factor com influência significativa na decisão de participação eleitoral; e a adequação ao meio digital, respeitando os formatos, linguagens e hábitos de consumo próprios das plataformas utilizadas pelos jovens.

Desinformação: “um tema altamente relevante”

Por outro lado, as diferentes plataformas assumem funções distintas no percurso informativo dos jovens - umas mais associadas ao contacto inicial com a informação, outras a uma maior percepção de esclarecimento -, mas em todas elas “os conteúdos informativos, objectivos e consistentes revelam maior impacto do que mensagens puramente emocionais, promocionais ou excessivamente simplificadas”.

“Assim, não é a plataforma em si que determina a eficácia da comunicação política digital, mas a capacidade de adaptar mensagens credíveis e claras aos contextos e formatos digitais em que os jovens efectivamente consomem informação”, salienta Catarina Domingos.

O estudo demonstra que a qualidade da comunicação digital, onde se inclui a clareza, a transparéncia e a coerência das mensagens, tem uma influência estatisticamente significativa na participação eleitoral dos jovens. A professora do IPAM explica que “os dados sugerem que os jovens querem sentir que dispõem de informação suficiente e fiável para decidir em consciência. A comunicação mais eficaz não é necessariamente a mais frequente, mas a que contribui para um melhor nível de informação política. Os políticos que utilizam as redes sociais de forma mais estratégica começam a reconhecer esta exigência, embora ainda exista uma tendência para privilegiar a visibilidade em detrimento da substância”.

No que respeita à desinformação, ela surge como “um tema altamente relevante”. O estudo mostra que os jovens revelam consciência crítica relativamente à imparcialidade e à fiabilidade da informação política disponível nas plataformas digitais. “A percepção de baixa credibilidade actua como um factor de afastamento, não apenas em relação às mensagens, mas também à participação política

em geral. Ou seja, quando os jovens desconfiam da informação, tendem a desligar-se”, realça. E lembra que este resultado “reforça a importância de estratégias de comunicação política responsáveis, sob pena de o digital se tornar um factor de desmobilização em vez de aproximação”.



Para Catarina Domingos, Professora do IPAM, “o que afasta os jovens é sobretudo a percepção de mensagens vagas ou pouco autênticas”

Afastamento da lógica do ‘viral’

Catarina Domingos diz ainda que as eleições legislativas de 2024 e 2025, bem como o contexto eleitoral mais recente (presidenciais), “evidenciam uma intensificação clara da presença digital dos partidos e candidatos, reflectindo uma crescente consciência da centralidade do digital nas campanhas políticas”. No entanto, o estudo sugere que essa evolução foi sobretudo quantitativa,

“traduzindo-se num aumento da produção e da disseminação de conteúdos, mais do que numa transformação qualitativa das estratégias de comunicação. Persistem, por isso, alguns erros que importa corrigir em futuras campanhas, nomeadamente o excesso de comunicação unidireccional, o foco excessivo na autopromoção e o investimento ainda insuficiente em conteúdos explicativos e pedagógicos”.

Uma outra conclusão relevante deste estudo, sustenta Catarina Domingos, é que frequência de uso das plataformas digitais, por si só, não garante maior participação eleitoral. “O que realmente faz a diferença é a qualidade da comunicação e a credibilidade percebida das fontes políticas”. O estudo também mostra que os jovens “não são apáticos à política, estão, sim, menos receptivos a modelos tradicionais de comunicação política, procurando formatos mais claros, directos e relevantes”.

Com base nos resultados do estudo, vinca a professora, antecipa-se uma exigência crescente por parte dos jovens relativamente à transparéncia e à consistência das mensagens políticas no espaço digital, bem como um reforço da importância da literacia mediática e digital como condição para uma participação informada e consciente. “Os dados apontam ainda para a necessidade de uma comunicação política mais informativa, ética e orientada para a capacitação do eleitor, em detrimento de estratégias centradas exclusivamente na mobilização emocional”, explica. Neste contexto, “o futuro da comunicação política em Portugal tenderá a afastar-se da lógica do ‘viral’ e da visibilidade imediata, privilegiando possivelmente a capacidade de construir confiança e a credibilidade num ecossistema digital marcado pela sobrecarga informativa e pela crescente desconfiança dos públicos mais jovens”.

(*) Jornalista do “Campeão” em Lisboa

O município da Figueira da Foz encerrou a Estrada Nacional 347, que liga Santana a Montemor-o-Velho, devido ao excesso de água da ribeira de Foja. Como alternativa, o trânsito deve usar a via por Quinhendres, Gatoes e Ferreira-a-Nova, enquanto a A14 permanece cortada entre Montemor-o-Velho e a A17.

18 FRA / VINAGRETAS

12 DE FEVEREIRO DE 2026

CAMPEÃO DAS PROVÍNCIAS
www.campeaoprovincias.pt
BOLSAS DE ESTUDO PARA CRIANÇAS COM ELEVADO POTENCIAL ACADÉMICO


Crianças e jovens com elevadas capacidades académicas e insuficiência económica podem candidatar-se a bolsa para frequentar o St Paul's School. O prazo de candidatura corre até 31 de março de 2026,

para o ano letivo 2026/2027. O St. Paul's School é um colégio privado, sem financiamento público, que aposta num modelo educativo bilingue, exigente e orientado para a excelência. As propinas podem constituir um entrave para algumas famílias, apesar do elevado potencial académico dos seus filhos. Seguindo boas práticas internacionais, a Fundação ADFP procura garantir que o acesso a um ensino de qualidade não seja condicionado exclusivamente pela situação económica. A Instituição defende que a valorização do talento e do mérito académico constitui um eixo essencial para a evolução do sistema educativo nacional. As crianças com capacidades intelectuais acima da média requerem respostas educativas ajustadas às suas potencialidades, devendo essa responsabilidade ser partilhada entre a escola, a comunidade e as famílias. Neste enquadramento, a Fundação ADFP tem vindo a desenvolver iniciativas complementares, como o projecto "Mentes Brilhantes", orientado para a identificação e acompanhamento de crianças sobredotadas no Ensino Básico, promovendo o seu desenvolvimento académico e prevenindo situações de insucesso ou abandono escolar.

Do 1.º ao 3.º Ciclo

As bolsas agora disponíveis abrangem alunos do 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário, destinando-se a candidatos que demonstrem mérito académico e motivação para integrar o St. Paul's School, cujas famílias não reúnem condições financeiras para suportar os custos do ensino. O apoio financeiro é definido com base no rendimento per capita do agregado familiar, incidindo sobre os valores da inscrição e das propinas. Dependendo da situação económica, outros serviços disponibilizados pelo Colégio, como uniformes, refeições e transporte escolar, poderão igualmente beneficiar de redução ou isenção de custos. O processo de selecção assenta na avaliação do percurso académico do candidato, na recomendação por parte de docentes ou responsáveis escolares, especialistas, e na realização de entrevistas ao aluno e à sua família. As candidaturas devem ser submetidas por via electrónica, através dos formulários disponíveis nos sítios oficiais da Fundação ADFP e do St. Paul's School, até ao dia 31 de Março. Criado em 2017, o St. Paul's School surgiu para colmatar a ausência, em Coimbra, de uma oferta educativa bilingue de inspiração internacional, capaz de responder às necessidades de famílias locais e de profissionais estrangeiros a residir na região. Desde a sua abertura, com 22 alunos, o colégio tem vindo a crescer de forma sustentada, acolhendo atualmente cerca de 300 alunos até ao Ensino Secundário.


UM PAIS A METER ÁGUA


2026 está a ser particularmente difícil para muitas regiões do País, afectadas por tempestades sucessivas e que impõem uma exigência atroz. Várias cidades e vilas, de Norte a Sul, vivem novamente, décadas depois, a angústia da subida dos caudais dos seus rios, viram zonas ribeirinhas serem novamente inundadas, como em tempos idos, e viveram na pele as consequências da destruição causada por inundações graves. Muitos já quase não se lembravam de como era, mas hoje, com os fenómenos das alterações climáticas a serem um elemento novo na equação, percebemos todos que o País continua a correr atrás dos prejuízos. Um dos problemas elementares, enunciados em inúmeros estudos públicos, é a construção desenfreada que se assiste em muitas partes da costa portuguesa e a ausência de planos de contenção de cheias em áreas urbanas. Continuamos sem aprender, continuamos sem perceber que prevenir é antecipar, planejar é cuidar, antever é proteger pessoas. Este será o chamado "novo normal" de que falamos há vários anos, mas que teimamos em não acautelar. Os danos económicos e sociais que saem das catástrofes que assistimos nas últimas semanas serão severos e farão mossa nas comunidades e no tecido económico regional, Portugal acima e Portugal abaixo. O Estado tem obrigação de não falhar a estes milhares de portugueses que agora estão a braços com um novo recomeço. E tem aqui uma oportunidade de provar que o regresso às cheias num País impreparado pode ser a viragem definitiva para a mudança. Seremos capazes? Os cidadãos esperam que a resposta seja "sim". [Foto: Força Aérea Portuguesa]

EM POLÍTICA, NÃO BASTA PARECER, É (MESMO) PRECISO SER!


Notícias recentes dão conta da contratação do irmão do chefe de Gabinete do Primeiro-Ministro para consultor-coordenador do grupo de trabalho da reforma do Estado.

No despacho de nomeação, assinado pelas tutelas das Finanças, Presidência e Reforma do Estado, pode ler-se que Frederico Perestrelo Pinto, 25 anos, era até há um ano estagiário na EDP Renováveis, em Madrid, Espanha. Na nota, o Ministério da Reforma do Estado destaca as excelentes notas que teve na licenciatura e no mestrado. Frederico Perestrelo Pinto é irmão de Pedro Perestrelo Pinto, actual chefe de gabinete de Luís Montenegro. Por vezes, podem ser injustas as críticas, sobretudo porque as pessoas valem pelo seu valor profissional. Mas, os Governos PS e PSD têm-nos dado provas, ao longo destes últimos 50 anos, que as suas escolhas, mais políticas que de currículo, servem, muitas vezes, e em primeiro lugar, os interesses partidários e de confiança política do que de qualidade. Não está em causa o valor e a competência, mas antes a imagem que se passa para a opinião pública. A reforma do Estado é uma das principais bandeiras do Executivo de Luís Montenegro onde a racionalização, eficiência e concentrando serviços são pontos-chave. A maturidade e a experiência técnica exigem-se mais do que qualquer outra característica. Mas, em política, sabemos que nem sempre esses critérios são os mais importantes. Uma coisa é certa, como bem diz o ditado: em política, não basta parecer, é (mesmo) preciso ser!

Para quê tanta azia, Professor José Manuel Silva?

O Professor José Manuel Silva, anterior presidente da Câmara Municipal de Coimbra, enviou-nos para eventual publicação um texto de sua autoria. Claro que o publicamos, está na página 16. Quanto a isso nada, portas abertas com certeza. No que ao assunto respeita, duas ou três notas, com sua licença e para que não passemos os próximos anos a bater sempre na mesma tecla.

José Manuel Silva não se conformou ainda que tenha perdido as eleições em Coimbra e dessa forma convidado a dar lugar a outro. E logo a um outro que em termos políticos parece não apreciar assim tanto. Desde as eleições de Outubro passado, o ex-presidente já escreveu uma boa meia dúzia de artigos nos jornais da cidade e nas plataformas digitais sobre o mesmo tema. Sobre aquilo que considera uma injustiça, porventura ingratidão, dos cidadãos eleitores que, ao não lhe repetirem a maioria dos votos, não terão valorizado devidamente os seus alegados méritos de presidente da Câmara de Coimbra. Uma e outra vez, hoje e quando calha, volta ao tema e sempre com o mesmo propósito: evidenciar o seu próprio mérito e da sua equipa, desafiando o actual Executivo e quem a ele preside a fazer mais e melhor, se tiver unhas para isso, o que põe seriamente em dúvida. Até em intervenções de reunião da Câmara já fez isso, obrigando a presidente a aconselhar-lhe que se acomode aos resultados e a deixe trabalhar.

Vai -lhe ser difícil aceitar a derrota e José Manuel Silva nunca reconhecerá que uma das razões por que perdeu é exactamente o seu feitio politicamente truculento, colocando-se sempre entre os bons, o melhor deles se possível e desvalorizando os demais. Estamos em crer que um pouco de humildade lhe ficaria bem, mas não consegue aceitar que a forma como se expôs ao longo dos quatro anos de mandato, como sempre reagiu às críticas, ao pensamento diferente do seu, a forma verbalmente agressiva como se dirigia a quem de si discordava, o levaram a utilizar métodos de intervenção, a ataques de divergência, que só lhe trouxeram antipatia e afastamento de boa parte das pessoas. O que fez com Manuel Machado, presidente anterior, as críticas constantes que lhe dirigia sistematicamente ao longo dos três primeiros anos de mandato, não foram nem elegantes nem politicamente correctas. Não se calca, não se bate, não se ataca quem partiu e deixou a chave. Os homens criticam, reagem, fazem valer as suas convicções, olhos nos olhos, tronco erguido, mãos nos bolsos, com aspereza mas de forma elegante. Ou então sentados a uma mesa com um café na frente. Foi assim que os nossos pais nos ensinaram, que as escolas aconselharam, é assim que a sociedade educada recomenda. Até para evitar que os Machados, sejam eles quem forem, tenham oportunidade de dizer: "vá dar uma volta". A política é outra coisa. E Coimbra teve sempre à frente da sua Câmara Municipal, bem para além destes últimos 50 anos, gente de bem, cívica e culturalmente correcta. Até para com a Comunicação Social discordante, que sempre houve e continuará a haver. Estamos hoje em crer que o Executivo que José Manuel Silva liderou merecia um presidente diferente. Aceitando os seus maus modos embora, alguns dos seus vereadores silenciaram discordâncias em nome do bom desempenho da sua função. O ex-presidente dá a entender, com esta forma de agir, que não vai engolir a derrota e voltará à carga, recandidatando-se, se as circunstâncias se puserem a jeito. E aí sim, aí faz bem vir ao tira-teimas, se bem que a política e arte de governar seja outra coisa, seja a casa da elegância e do respeito onde os adversários não devem andar à pedrada uns aos outros. Por haver tanta gente com outra cultura é que o país se arrasta e gatinha na cauda do desenvolvimento entre os seus parceiros europeus. Estamos em crer que não é isso que Coimbra quer e aprecia.

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO COIMBRA
www.campeaoprovincias.pt



Telefone 239 497 750 | E-mail campeaojornal@gmail.com
Editor/Propriedade REGIVOZ, Empresa de Comunicação, Lda. NIPC 504 753 711
Sede Editor/Redacção Rua Adriano Lucas, 216 Az. D - Eiras 3020-430 Coimbra
Director Lino Vinhal (CP 77)
Editor Executivo Luís Santos (responsável executivo por esta edição)
Redacção Lino Vinhal (CP 77), Luís Santos (CP 345), Joana Alvim (CP 7607) e Cristiana Dias (CP 8248)
Director Comercial Carlos Gaspar
Directora de Marketing e Publicidade Adelaide Pinto 239 497 750
jornalcp.adelaidepinto@gmail.com

Design e Paginação Campeão das Províncias

Impressão FIG - Indústrias Gráficas, S.A.; Rua Adriano Lucas, 3020-430 Coimbra

Distribuição VASP - Sociedade de Transportes e Distribuição, Lda. R. da Tascoa, n.º 16 - 4.º Piso, 2745-003 Queluz

Telef. 214 398 500, Fax 214 302 499

Registo SRIP sob o n.º 222567; ISSN: 1645 - 2968; N.º ERC: 122568 | Depósito Legal n.º 127443/98

Preço de cada número 1€ | Assinatura anual 40,00€ | Tiragem média 9.000 exemplares

LEI DA TRANSPARÊNCIA – Propriedade Regivoz, Empresa de Comunicação, Lda. Capital Social 5.000,00 euros.

Participações no capital Maria de Fátima Rodrigues Viegas Vinhal - 2.500 euros (50%); Lino Augusto Vinhal - 2.500 euros (50%).

Gerência Lino Augusto Vinhal

Estatuto Editorial em www.campeaoprovincias.pt

Os pagamentos para o Campeão das Províncias em cheque devem ser emitidos em nome de "Regivoz, Empresa de Comunicação, Lda.". Também podem ser feitos por transferência bancária através do NIB: 00100000317974900025

Página publicada no "Campeão das Províncias" de 12 de Fevereiro

A Unidade Local de Saúde (ULS) de Coimbra cedeu à Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Coimbra, por 30 anos, instalações no Centro de Medicina de Reabilitação Rovisco Pais. No âmbito do protocolo, a APPACDM de Coimbra tem acesso a uma vasta área para desenvolver a sua actividade social e prestar serviços no Centro de Medicina de Reabilitação Rovisco Pais, na Tocha, Cantanhede.



VINAGRETAS

ESQUEÇA O FRIO: COIMBRA VAI AQUECER E BEM!



Prometem-se altas temperaturas para os próximos tempos, aqui bem perto de Coimbra. A 20 e 21 de Março, Cantanhede vai receber uma experiência ao estilo do famoso filme "Magic Mike", que promete aquecer toda a região. A ideia é do stripper Enzo Carvalho e já chegou a várias localidades do país. Agora, é a vez do formato invadir a região com música, comida e muita dança sensual. Em jeito de restaurante pop-up, o conceito propõe um jantar que, posteriormente, oferece uma série de espectáculos com bailarinos profissionais, cujas coreografias não escapam ao striptease artístico. Afinal, quem não se lembra do Channing Tatum em tronco nu enquanto executa uns belos movimentos sexy? São momentos como esse que se esperam replicados, havendo ainda espaço para dança feminina, burlesque e pole dance. As reservas já podem ser feitas online, na página da internet do evento, mas não se atropelem. Há espaço para todos.

HÁ ESFORÇOS QUE NÃO VALEM A PENA...



É a nova moda dos ginásios e tem tanto de insólito como de pouco saudável: nos últimos anos, são cada vez mais as pessoas que ingerem ração para cães com o objectivo de ganhar massa muscular. A "brincadeira" começou, como tantas outras, nas redes sociais, - mas propriamente no TikTok -, e, rapidamente, ganhou milhares de adeptos um pouco por todo o mundo. Esta espécie de desafio teve início em 2023, quando um criador de conteúdos digitais afirmou que alimentos para cães, como a ração seca, são ricos em proteína, o que pode potenciar os resultados dos treinos de força no ginásio. Ora, dito e feito. Quem viu o vídeo quis experimentar (vá-se lá entender) e toca a provar a comidinha dos nossos companheiros de quatro patas. Não sabemos se o sabor agradou, no entanto, este ano, veio a revelar-se completamente em vão. Isto porque, afinal, a verdadeira proteína está nos snacks que se dá aos cães e não na ração propriamente dita. Moral da história? Exactamente, como se costuma dizer: "vira o disco e toca o mesmo". Lá foram mais uns milhares comer os snacks caninos. O crescimento desta "moda" tem sido tanto que já chegou aos ginásios portugueses e há quem não concorde nada com isto. Vários médicos já vieram afirmar que a comida para cão é produzida especificamente para satisfazer as necessidades fisiológicas dos animais, ou seja, os nutrientes não são os mesmos que os seres humanos precisam, tornando-se desadequados e até pouco saudáveis para o nosso organismo. Quem os consome, ao invés de estar a melhorar a forma física está, na verdade, mais perto de criar complicações de saúde, nomeadamente, de ter um maior grau de contaminação de bactérias. Numa época em que tanto se apela a que cada pessoa se aceite tal e qual como é, casos como este vêm mostrar que a cultura do

"corpo perfeito" ainda existe e é tão forte que, por vezes, se sobrepõe ao corpo saudável. É essencial ter cuidado, afinal, essa busca pelo corpo ideal pode dar origem a problemas de saúde sérios. Valerá a pena?

TER A CABEÇA NA LUA NUNCA FEZ TANTO SENTIDO

Já todos ouvimos a conhecida expressão "estás com a cabeça na Lua", normalmente por estarmos distraídos de tal forma que mais parece que nos movemos para um universo paralelo, deixando em terra apenas o nosso corpo. Bom, brevemente, essa pode deixar de ser apenas uma expressão e tornar-se realidade. Isto porque, ao que tudo indica, vai ser mesmo possível levar a sua cabecinha (e o resto do corpo) até à Lua. A startup Galactic Resource Utilization Space, Inc, fundada em 2025, em San Francisco, tem em vista construir um alojamento de luxo na Lua. O objectivo é que este empreendimento esteja concluído até 2032, estando previstos testes e o início de construção já para 2029. O processo parece complexo, mas concretizável: ainda na Terra, será desenvolvida uma estrutura insuflável que, posteriormente, será lançada para a Lua, onde será expandida. Esta terá capacidade para acomodar 4 hóspedes (valentes e corajosos, diga-se) e, claro, as diárias não serão propriamente baratas (deverão rondar os 361 mil euros). Quanto à deslocação, esta vai ser feita por veículos comerciais licenciados. No local, haverá ainda um sistema de evacuação de emergência, não vá o diabo tecê-las. Certamente, não vai faltar quem queira viver esta experiência. Esperemos apenas que não termine como a "visita" submersa ao Titanic, afinal, há limites para a exploração daquilo que não controlamos. Como se costuma dizer, e bem, não nos devemos meter com aquilo que está quieto, porque pode correr mal. A ver vamos.



MILAGRE DA MULTIPLICAÇÃO DAS GOTAS



Diz o povo que "quem vai à chuva, molha-se", mas no departamento de efeitos especiais do Chega, a máxima é outra: "quem vai à chuva, merece um upgrade de pós-produção". Recentemente, fomos brindados com uma demonstração épica de solidariedade meteorológica. André Ventura, num gesto de esforço hercúleo, carregava fardos de água sob uma chuva que, para o comum dos mortais, era apenas "chuvinha de molha-tolos", mas que, após passar pelo filtro certo do Instagram, se transformou no Dilúvio Bíblico. Não basta ajudar as populações; é preciso parecer que se está a atravessar o Mar Vermelho a nado enquanto se segura um pack de Luso. Graças à tecnologia de ponta (ou talvez a um estagiário entusiasmado com filtros de 2012), a chuva real - aquela que cai de lado, desordenada e inconveniente - foi substituída por uma chuva patriótica. Uma chuva disciplinada, que cai em traços verticais perfeitos e que, curiosamente, decide ficar estática durante três fotogramas seguidos, só para garantir que o espectador percebe bem o sofrimento do líder. É a primeira vez na história da meteorologia que vemos gotas de água com "lealdade partidária". Enquanto a chuva normal molha o chão, a chuva do Chega molha apenas a narrativa. Quando confrontados com a evidência de que os pingos digitais eram mais persistentes que as promessas eleitorais, a resposta foi digna de um "Óscar de Argumento": "Não foi acrescentado qualquer elemento artificial". Claro que não. Provavelmente, o que vimos foi um fenômeno quântico. André Ventura emite uma aura tão intensa que a humidade relativa do ar condensa instantaneamente em formato de pixéis esbranquiçados. Aquilo não era um filtro; era a "Chuva da Verdade", que só os puros de coração (e os que não percebem nada de edição de vídeo) conseguem ver.

ORGULHO DE SER "CONSISTENTEMENTE PIOR"

Parabéns a todos nós! Em 2025, Portugal conseguiu o feito hercúleo de superar o seu próprio recorde de mediocridade. Se em 2024 já tínhamos atingido o "pior resultado de sempre" no Índice de Percepção da Corrupção, a Transparência Internacional vem agora confirmar que, quando se trata de descer no ranking, o nosso país não sofre de falta de vontade política: caímos para o 46.º lugar. É uma trajectória de queda livre que já dura há quatro anos. Há quem chame a isto "decadência institucional", mas sejamos optimistas: Portugal está apenas a praticar um "minimalismo ético". José Fontão, o rosto da Transparência e Integridade, diz que temos um "quadro regulatório suficientemente bom". Traduzindo do diplomático para o português claro: temos as leis, só nos esquecemos da parte chata de as aplicar. É a nossa especialidade nacional: aprovamos estratégias anticorrupção em 2021, guardamo-las numa gaveta de carvalho macio para ganharem pó e, quatro anos depois, descobrimos com espanto que a estratégia "nunca foi avaliada". É como comprar um ginásio em Janeiro e ficar chocado por não ter abdominais definidos em Dezembro, sem nunca lá ter posto os pés. A desconfiança nas instituições é um desporto que praticamos com mais fervor que o futebol e, para "acelerar processos", há o famoso "jeitinho", agora com nome técnico de risco sistémico. Diz o senhor Fontão que há uma correlação entre a qualidade da democracia e a corrupção. Pelos vistos, Portugal decidiu que a qualidade é sobrevalorizada. Para quê ser uma democracia plena e aborrecida como os países nórdicos, quando podemos ter este suspense constante de não saber quem será o próximo a ser "ajudado".



AI MEU DEUS!



Parece que em Portugal a prevenção de catástrofes passou a contar com uma linha directa com o Altíssimo. A decisão da Escola Nacional de Bombeiros (ENB) de recrutar 18 padres para o curso "Cidadão Resiliente" é, no mínimo, uma jogada de mestre: se falharem os extintores, resta sempre a água benta. Sob o lema de que os padres são a "raiz" da comunidade, Sintra recebe um grupo de elite que troca, por 16 horas, a batina pelo colete reflector. Enquanto o cidadão comum se preocupa com pilhas e mantas térmicas, o novo "Padre Resiliente" sabe que a prevenção começa no espírito. A formação promete ensinar a usar o extintor, mas todos sabemos que, perante uma inundação bíblica ou um incêndio de proporções apocalípticas, um Pai Nossa bem ritmado pode ser o melhor retardante de chamas disponível no mercado. A ENB quer focar-se no Suporte Básico de Vida. É uma excelente iniciativa, embora para estes 18 formandos - incluindo o Cardeal Américo Aguiar - o conceito de "ressuscitação" tenha conotações teológicas muito mais profundas do que uma simples massagem cardíaca. Lídio Lopes, presidente da ENB e dos Bombeiros Voluntários da Figueira da Foz, foi claro: os padres vêm primeiro porque têm mais impacto que os presidentes de Junta. Primeiro salva-se o rebanho através do pastor; se o pastor souber manusear um extintor de pó químico, poupa-se imenso trabalho em milagres de última hora. Depois dos padres virão outros profissionais. Já conseguimos imaginar as adaptações curriculares: Carpinteiros – como construir uma Arca de Noé em menos de 24 horas; Advogados – como processar o São Pedro por danos morais causados por tanta chuva que causa inundações; Jornalistas – como fazer um directo debaixo de chamas sem que o gel do cabelo entre em combustão espontânea. Nota de Rodapé: Se na próxima trovoadas vir o seu pároco local a avaliar o risco misto de "vento e chuva" com um anemômetro numa mão e o terço na outra, não se assuste. Ele não está a prever o fim do mundo; está apenas a ser um Cidadão Resiliente.



O CÓDIGO TRANSFORMA EM REGRA OS TOQUES DOS SINOS

A PRAXE À HORA DA CABRA NA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

MARCELO DOMINGUES

Em Coimbra, a vida universitária aprendeu a organizar-se por um som antigo. Durante séculos, a cidade e os seus estudantes habituaram-se ao badalar dos quatro sinos da Torre da Universidade de Coimbra – Quartos, Cabrão, Balão e Cabra – que pontuam o quotidiano e, em certos momentos, o autorizam. O sistema que outrora regulava com rigor a rotina da cidade e da Academia conserva hoje sobretudo uma função simbólica, mas permanece activo.

No núcleo histórico da Alta encontra-se o Paço das Escolas, numa cota próxima dos 150 metros acima do nível do mar. É nesse alto que a Cabra, sineta fundida em 1741 e refundida em 1900 e 1954, se tornou marcador do tempo lectivo e gatilho formal para a praxe académica. O Código da Praxe determina que a praxe fica suspensa quando não houver toque matutino da Cabra e exige que certos decretos sejam afixados até à hora do

último toque matutino, para produzirem efeitos.

A Cabra

Do Paço, assente no ponto máximo da colina sobranceira ao Mondego, a Torre impõe-se como vértice do conjunto monumental. Subir até ao topo é entrar na lógica vertical de Coimbra, cerca de 34 metros de altura e 180 degraus, numa ascensão que culmina na plataforma de observação. É ali que a Cabra está instalada e é de lá que o som desce para marcar o tempo académico.

O Quartos marca os quartos de hora, o Cabrão, de sonoridade mais grave, acompanha e cumpre toques protocolares, o Balão dá as horas e pode soar em cerimónias académicas, e a Cabra entra como sineta de repetição, criando um padrão reconhecível. Em dias lectivos, os toques organizam-se em sequência. De manhã, o sistema acorda a Academia, com o Cabrão associado ao chamamento para as aulas e o Quartos e



A Torre da Universidade de Coimbra apresenta um relógio com quatro mostradores. Abaixo dele localizam-se quatro sinos que explicam a vida académica e a própria cidade

o Balão a enquadrarem o compasso das horas. Ao fim da tarde, marca o recolher.

Em 2026, a Cabra, a mais famosa do célebre conjunto de quatro sinos da Universidade de Coimbra, fundida em 1741, completa 285 anos.

A Universidade, instalada de forma definitiva em Coimbra em 1537, há 489 anos, atravessa com ela mais de metade desse período. O sino reaparece, ano após ano, como sinal de início, acompanhando centenas de gerações académicas numa comunidade que se renova permanentemente.

A ligação ao quotidiano prático não é apenas simbólica, é normativa. O Código faz depender a vigência da praxe do toque matutino da Cabra. Quando o toque não ocorre, a praxe fica suspensa. O mesmo texto cria um mecanismo de validade formal dependente do sino.

Os decretos do Conselho de Veteranos, redigidos em latim macarrónico, com assinatura, data e numeração, só são válidos, entre outros requisitos, se forem afixados na Porta da Associação Académica e noutro ponto indicado até à hora do último toque matutino da Cabra do dia em que devem vigorar. Se esse toque já tiver passado, os requisitos de validade não podem ser sanados. Na prática, a Cabra funciona como relógio jurídico-ritual, fecha o prazo e decide o que passa a existir, formalmente, para a Academia.

A Praxe

E quais são, afinal, as regras da praxe académica

em Coimbra? O Código descreve-a como um sistema de usos e costumes e de decisões formais, com órgãos próprios e regras de vigência. A praxe inclui aquilo que a tradição estudantil fixou ao longo do tempo e aquilo que o Conselho de Veteranos venha a decretar.



Na prática, a Cabra funciona como relógio jurídico-ritual, fecha o prazo e decide o que passa a existir, formalmente, para a Academia

Só o estudante da Universidade de Coimbra está activamente vinculado à praxe, mas os estudantes de outras instituições, quando estão em Coimbra e usam capa e batina, ficam vinculados na medida aplicável, prevendo-se a figura do "turista".

A hierarquia é a primeira camada visível do Código. Organiza uma escala que começa em categorias como "bicho", "paraquedista", "caloiro nacional", "caloiro estrangeiro" e "novato", e progride até estatutos de maior antiguidade, como "veterano" e "Dux Veteranorum". Há rótulos agregadores, "animais" para bichos, caloiros e novatos e "doutores" para os semi-putos e acima.

A praxe não vigora todo o ano, funciona em quatro períodos ao longo do calendário lectivo – do início até ao Natal, do pós-Natal

até à Páscoa, da Páscoa até ao cortejo da Queima e do cortejo até à bênção das pastas. Fora desses períodos, é vedado o uso de insígnias e não vigora a hora de recolher, separando o tempo ritual do tempo comum. O regime prevê ainda suspensões, Carnaval, certos dias de férias, domingos, feriados, luto académico, e prende a vigência a um sinal sonoro decisivo, quando não há toque matutino da Cabra, a praxe fica suspensa.

A praxe só pode exercer-se em Repúblicas oficializadas, casas comunitárias reconhecidas, instalações universitárias e na sede da Associação Académica, salvo autorização excepcional do Conselho de Veteranos. A tradição, portanto, tem espaços de legitimidade e um mecanismo de exceção.

O Código regula ainda o exercício concreto, quem pode ser mobilizado e por quem, limites de actuação, proibições como pintura, extorsão ou usurpação de bens e regras de tempo, permitindo mobilizações apenas entre o primeiro toque matutino da Cabra e o último toque vespertino, com salvaguardas quando a acção se prolonga para lá da meia-noite, em república ou casa reconhecida. O quadro completa-se com as troupes, grupos encarregues de zelar pela observância da praxe, com janela temporal própria e regras de constituição.

A manutenção das tradições

Esta mecânica ajuda a perceber por que razão a praxe se mantém reconhecível apesar das mudanças, combina socialização, hierarquia e símbolos, adapta-se, mas conserva a sua gramática. E, no centro do dispositivo, permanece a Cabra, o sinal comum que, de geração em geração, delimita quando o tempo académico, e o tempo praxístico dentro dele, pode começar.

O sino mantém poder normativo no Código, suspende a praxe quando não toca e define prazos de validade para actos formais. Em paralelo, a praxe, mesmo mudando práticas e sentidos, conserva uma estrutura de continuidade, a ideia de academia como sociedade estudantil com códigos próprios e uma ordem simbólica que retira parte da sua gramática da própria Universidade.

Nesta leitura, a Cabra funciona como eixo de permanência, não garante que tudo permaneça igual, mas mantém um marcador comum entre gerações, o som que define quando o tempo académico pode começar.

É uma tradição que se mede também por sinais colectivos, sinos, rituais, trajes, fórmulas e lugares. É nessa intersecção entre sítio, simbolismo, institucionalização e continuidade com transformação que a tradição coimbrã se deixa contar, como uma herança cultural que organiza a pertença, marca o calendário e dá forma pública a uma identidade universitária reconhecível, e que, em dias lectivos, ainda começa pelo ouvido.

A Torre da UC

A torre apresenta, sob o varandim, um relógio com quatro mostradores, um em cada quadrante. Abaixo desse relógio localizam-se quatro sinos de grande relevância para a vida académica e para a cidade:

O "Quartos" – Colocado no quadrante sul, assinala os quartos de hora: aos 15 minutos dá um toque, imediatamente seguido de outro toque do "Cabrão". Aos 30 minutos, repete-se duas vezes e, aos 45 minutos, três vezes. À hora, repete-se quatro vezes, instantes antes de o "Balão" marcar as horas.

O "Cabra" ou "Cabrão" – Virado a norte, apresenta uma sonoridade mais grave e data de 1824. Compete-lhe fazer o toque do Presidente da República e do Ministro que tutela a Universidade de Coimbra, além de acompanhar o toque do "Quartos".

O "Balão" – Situado no lado nascente, é

o maior dos quatro e o mais pesado, com cerca de uma tonelada, tendo sido instalado em 1561. Continua a comandar a vida da academia através do toque das horas e serve também para cerimónias académicas, como a do cortejo do doutoramento honoris causa, e para o toque a repique por ocasião da cerimónia da imposição de insígnias, no momento exacto em que a borla é colocada na cabeça do doutor.

A "Cabra" – Instalada do lado oeste e virada ao rio, esta sineta foi fundida em 1741 e refundida em 1900 e em 1954. Em vésperas de dias lectivos, começa a tocar após o toque das 18h dado pelo "Balão" e mantém-se a tocar com intervalos de três minutos, parando antes do toque do "Quartos". Em todas as manhãs lectivas, depois do toque do "Quartos" às 07h45, repete a sequência, cessando antes de o "Balão" dar o toque das 08h.

Na prática, a Cabra funciona como relógio jurídico-ritual, fecha o prazo e decide o que passa a existir, formalmente, para a Academia

A hierarquia é a primeira camada visível do Código. Organiza uma escala que começa em categorias como "bicho", "paraquedista", "caloiro nacional", "caloiro estrangeiro" e "novato", e progride até estatutos de maior antiguidade, como "veterano" e "Dux Veteranorum". Há rótulos agregadores, "animais" para bichos, caloiros e novatos e "doutores" para os semi-putos e acima.

A praxe não vigora todo o ano, funciona em quatro períodos ao longo do calendário lectivo – do início até ao Natal, do pós-Natal



ITECONS TEM AJUDADO AS EMPRESAS A MELHORAR A QUALIDADE E O DESEMPENHO

LUÍS SANTOS

OItecons é o Instituto de Investigação e Desenvolvimento Tecnológico para a Construção, Energia, Ambiente e Sustentabilidade, que tem como presidente da Direcção António Tadeu, Professor catedrático de Engenharia Civil da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra. O Itecons, que o "Campeão" aqui dá a conhecer, é uma referência nacional e internacional em termos de investigação e conhecimento. Este Instituto de Coimbra é reconhecido como um interface imprescindível numa relação directa com o mercado e os desafios tecnológicos das empresas.

Campeão das Províncias [CP]: Após duas décadas de actividade, qual considera ser o maior contributo do Itecons para a competitividade das empresas portuguesas no sector da construção?

António Tadeu [AT]: Ao longo destes 20 anos, o maior contributo do Itecons tem sido a ponte entre o conhecimento científico e a aplicação prática nas empresas. Através da investigação aplicada, da prestação de serviços de ensaio e de consultoria, do apoio na marcação CE e da pro-



O Itecons tem desenvolvido projectos que marcaram o sector e ganharam visibilidade pública. Um exemplo muito conhecido é o da Ponte 516 Arouca, concebida pelo Itecons, que se tornou um ícone da engenharia portuguesa e atraiu atenção internacional, tendo sido objecto de vários prémios

moção de acções de transferência de conhecimento, o Itecons tem ajudado as empresas portuguesas a melhorar a qualidade e o desempenho dos seus produtos, a cumprir requisitos regulamentares cada vez mais exigentes e a diferenciar-se num mercado altamente competitivo, tanto a nível nacional, como internacional.

[CP]: Que soluções desenvolvidas no Itecons em 2025/2026 estão a ter maior impacto na descarbonização de edifícios existentes?

[AT]: O Itecons tem vindo a desenvolver soluções focadas sobretudo na reabilitação do edificado existente, responsável por uma parte significativa das emissões de gases com efeito de estufa. Destacam-se intervenções na melhoria do desempenho térmico da envolvente, a utilização de materiais com menor pegada de carbono e a integração de sistemas de energia renovável. Adicionalmente, o recurso a metodologias de avaliação do ciclo de vida tem permitido quantificar o desempenho ambiental das diferentes

soluções e identificar oportunidades de melhoria. O objectivo último é reduzir, de forma significativa, as emissões de gases com efeito de estufa, aumentar a eficiência energética e prolongar a vida útil dos edifícios, contribuindo de forma real para a descarbonização do parque edificado.

[CP]: Qual o papel do Itecons na implementação do Novo Regulamento de Produtos de Construção e na garantia de que os novos materiais cumprem critérios ambientais rigorosos?

[AT]: Enquanto Organismo Notificado e Organismo de Avaliação Técnica, é missão do Itecons auxiliar os fabricantes de produtos de construção na aposição da marcação CE dos seus produtos e consequente disponibilização no mercado europeu. Em

concreto, no que diz respeito ao Novo Regulamento de Produtos de Construção, o Itecons tem sensibilizado os Operadores Económicos para as alterações introduzidas por este, nomeadamente, para a compreensão de novos deveres e obrigações. Para este efeito, o Itecons está ainda a criar uma Plataforma (ACCEPT+) de estímulo e apoio à divulgação do processo de marcação CE de produtos de construção que dê resposta ao novo quadro legal aplicável ao sector da construção, com ambos os Regulamentos em vigor. Esta Plataforma terá uma base de dados funcional, com informação proveniente de múltiplas fontes, podendo os Operadores Económicos obter, através de um único local, toda a informação necessária para prosseguirem com a marcação CE dos seus produtos.

[CP]: O Itecons tem estado envolvido em projectos de larga escala como o New Generation Storage (NGS) (baterias e armazenamento de →

O Itecons tem vindo a desenvolver soluções focadas sobretudo na reabilitação do edificado existente, responsável por uma parte significativa das emissões de gases com efeito de estufa

PUBLICIDADE

JA JOSÉ ABRANCHES, LDA.
SERRALHARIA CIVIL, FERRO E INOX

Vale Velho | 3020-424 COIMBRA
Tlf: 239 491 571 | Fax: 239 496 385
Email: jaabranche@sapo.pt

AQUECIMENTO
CENTRAL

ENERGIA SOLAR
(Painéis solares e fotovoltaicos)
Para aquecimento de água

ElectroAnaguéis
Instalações Eléctricas e Canalizações, Lda.

Rua da Catraia, n.º 6 - Anaguéis 3040-462 Almalaguês
Telef.: 239 932 415 | Telem.: 917 645 494/5 | electroanagueis@sapo.pt



DiteCentro

KNAUF
instalações

DIVISÓRIAS | TETOS FALSOS

VENDA AO PÚBLICO

15 anos

Rua da Cerca, nº 111
3020-832 Souselas

239 983 339
927 562 304

ditecentro@ditecentro.pt

Várias estradas condicionadas em Montemor-o-Velho

Antiga Estrada Nacional 111, no concelho de Montemor-o-Velho, um dos mais atingidos no país pela subida das águas, está cortada entre o Parque de Negócios e as Meãs do Campo, anunciou a Câmara.

Numa actualização divulgada, a Câmara de Montemor-o-Velho disse ainda que na zona de Lavariz para a Carapinheira há corte de estrada, assim como entre Tentúgal e o limite do concelho.

“A subida das águas está a provocar vários constrangimentos à circulação rodoviária no concelho de Montemor-o-Velho, em particular nas zonas mais baixas quer da margem esquerda, quer da direita do Mondego”, é referido. As escolas também estão encerradas neste concelho.



[PODE TAMBÉM CONSULTAR ESTA NOTÍCIA NO SITE DO 'CAMPEÃO', AQUI](#)

Associação de Futebol de Coimbra suspende jogos das distritais no fim-de-semana



Associação de Futebol de Coimbra decidiu suspender todos os jogos das competições distritais que estavam agendados para o fim-de-semana, em consequência do mau tempo que tem afectado a região.

“Por deliberação da Direcção da Associação de Futebol de Coimbra, comunica-se a suspensão de todos os jogos das competições distritais agendados para o período compreendido entre os dias 13 e 15 de Fevereiro”.

A Associação de Futebol de Coimbra explicou que esta decisão foi tomada “na sequência dos recentes acontecimentos que se têm verificado em todo o distrito de Coimbra, consequência do mau tempo e, principalmente, das chuvas intensas que continuam a assolar a região”.

“Enchentes, derrocadas, quedas de árvores, estradas cortadas, que resultam na impossibilidade de circulação segura das equipas, nas suas deslocações entre localidades, para realização dos jogos das competições oficiais distritais, dentro e fora dos seus concelhos”.

Para a Associação de Futebol de Coimbra, esta tomada de posição “é a mais sensata e adequada” ao momento que se vive no distrito, sendo “a segurança de pessoas e bens primordial para todos”.

“Apelamos novamente ao bom senso de todos os clubes filiados, às suas equipas, dirigentes, jogadores, técnicos e demais agentes desportivos, no sentido de se unirem e, entre si, antecipadamente, em função de cada realidade, se ajustarem em soluções que conduzam à retoma pacífica dos jogos das nossas competições”.

[PODE TAMBÉM CONSULTAR ESTA NOTÍCIA NO SITE DO 'CAMPEÃO', AQUI](#)

Junta mobiliza seis equipas na Baixa de Coimbra para alertar para risco de inundações

A União de Freguesias de Coimbra está esta sexta-feira a percorrer toda a Baixa da cidade com seis equipas no terreno para alertar comerciantes e moradores para a necessidade de salvaguardarem bens, face ao risco elevado de inundações.

Segundo o presidente da autarquia, Carlos Pinto, as equipas estão a informar a população para retirar bens dos rés-do-chão ou colocá-los em zonas mais seguras. "Neste momento, temos seis equipas a percorrer toda a Baixa para avisar e dar conhecimento a todos os comerciantes e habitantes para retirarem os seus bens ou colocarem-nos em zonas mais seguras", afirmou.

A Baixa de Coimbra poderá ser uma das áreas afectadas caso se confirme o cenário de cheia centenária admitido na quinta-feira à noite pela presidente da Câmara Municipal de Coimbra. Perante essa possibilidade, a junta tem recomendado a saída das pessoas que residem em rés-do-chão. "As pessoas que estão no rés-do-chão estamos a pedir para saírem, face às grandes probabilidades de haver inundações", acrescentou o autarca.

De acordo com Carlos Pinto, muitos comerciantes da Baixa começaram ainda na noite de quinta-feira a adoptar medidas preventivas. Durante a noite, pessoas mais fragilizadas e acamadas foram retiradas das suas habitações pela autarquia e pela Protecção Civil.

Também na margem esquerda do rio Mondego, a União de Freguesias de Santa Clara e Castelo



Viegas realizou ações de sensibilização porta a porta. A presidente da junta, Bertília Simão, explicou que as equipas estiveram a alertar comerciantes e moradores para o risco de inundaçāo, sobretudo nas zonas de cota mais baixa.

Com água já registada na Rua das Parreiras, foi retirada uma pessoa com mobilidade reduzida, enquanto os restantes moradores optaram por permanecer nas suas casas. "A evolução, até agora, não é notável e as pessoas querem permanecer nas suas casas. Avisámos restaurantes, comércio e também moradores que tenham carros em garagens", referiu.

À meia-noite, as equipas continuavam a bater às portas de residentes e empresários em áreas consideradas de maior risco em Santa Clara. Naquela freguesia, o Convento São Francisco decidiu encerrar o parque de estacionamento como medida preventiva.

Entre as zonas potencialmente afectadas por uma eventual cheia em Coimbra encontram-se a área ri-

beirinha de Torres do Mondego, Ceiра, Conraria, Portela do Mondego, Quinta da Portela, Rossio de Santa Clara — incluindo toda a cota baixa da freguesia —, a Baixa de Coimbra e as zonas das ribeiras de Coselhas, Eiras, Fornos, Covões e Casais.

A nível nacional, o mau tempo associado às depressões Kristin, Leonardo e Marta já provocou 16 mortos, além de centenas de feridos e desalojados.

Entre as principais consequências do temporal registam-se a destruição total ou parcial de habitações, empresas e equipamentos, a queda de árvores e estruturas, o encerramento de estradas, escolas e serviços de transporte, bem como cortes de energia, água e comunicações, além de inundações e cheias.

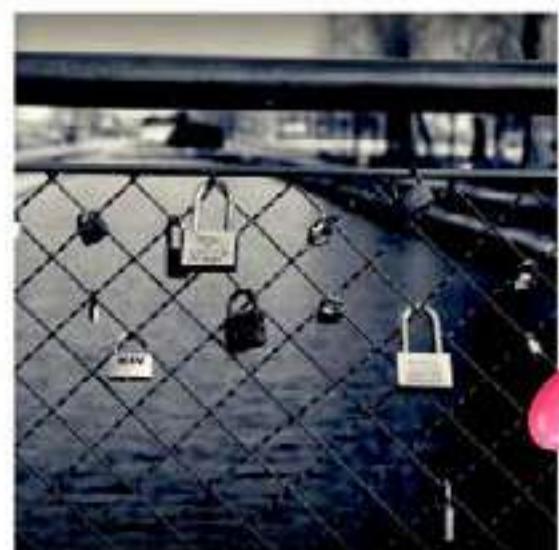
As regiões Centro, Lisboa e Vale do Tejo e Alentejo são as mais afectadas. O Governo prolongou até dia 15 a situação de calamidade em 68 concelhos e anunciou um pacote de medidas de apoio que poderá atingir os 2,5 mil milhões de euros.

Ponte dos Cadeados do Amor

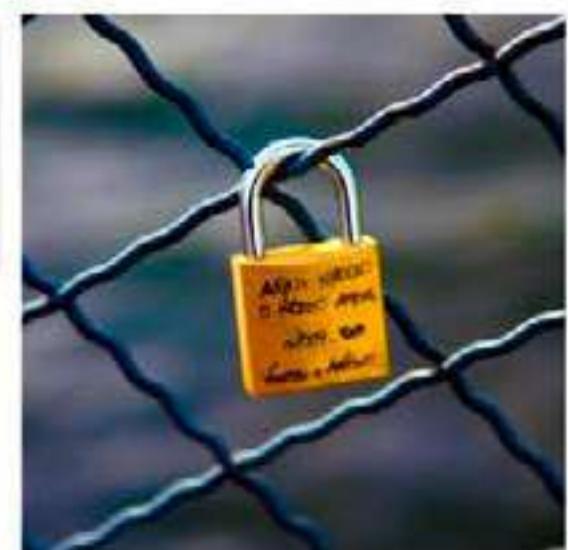


Coimbra também tem a sua ponte dos "cadeados do amor". Fica na margem esquerda do Parque Verde do Mondego, um dos pulmões da cidade. A ponte é pequenina, os cadeados ainda não foram todos tirados a ver, portanto, com a famosa Ponte dos Artes parisiense que em Junho de 2014 viu parte da sua grade soçobrar ao peso dos famosos cadeados românticos.

Álbum com 40 fotos de Dinis Manuel Alves, disponível em
<https://tinyurl.com/4bocbxz4>



Prenda aqui o seu
cadeado e terá asse-
gurados 328 anos, 6
meses e 11 dias de
amor intenso.



Mau tempo leva à suspensão de comboios de longo curso entre Porto e Lisboa



Os comboios de longo curso na Linha do Norte, no eixo Porto–Lisboa, foram suspensos por razões de segurança, na sequência do agravamento das condições meteorológicas, anunciou a CP – Comboios de Portugal.

Numa informação divulgada cerca das 23h30 de quinta-feira, através da rede social Facebook, a transportadora ferroviária indicou que, “devido ao agravamento do estado do tempo, com risco de cheias na região de Coimbra, por razões de segurança, foram suspensos, sem previsão de retoma, os serviços de longo curso” naquele eixo.

Horas antes, pelas 20h00, a CP tinha comunicado que previa retomar parcialmente hoje oito comboios de longo curso, quatro por sentido, entre Porto e Lisboa, recorrendo a material circulante diferente do habitual e assegurando transbordo rodoviário entre Coimbra-B e Pombal. Contudo, o agravamento das condições atmosféricas levou à suspensão total destes serviços.

A circulação ferroviária encontra-se igualmente suspensa em vários troços do país devido ao mau tempo. Na Linha do Sul, a interrupção verifica-se entre Luzianes e Amoreiras; na Linha do Alentejo, entre Pegões e Bombel; na Linha da Beira Baixa, entre Abrantes e Ródão; e na Linha do Douro, entre Régua e Pocinho. Estão ainda afectadas a Linha do Oeste e os serviços

Urbanos de Coimbra.

Na Linha de Cascais, os comboios circulam com alterações de horário.

A CP mantém, contudo, a previsão de realização do Comboio Internacional Celta, que assegura a ligação entre Porto e Vigo, admitindo igualmente a utilização de material circulante diferente do habitual e transbordo rodoviário no percurso Valença–Vigo–Valença.

Segundo o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), Portugal continental está a ser atravessado por “um sistema frontal associado a uma região depressionária centrada a norte da Península Ibérica (depressão Oriana)”. Embora o desenvolvimento da depressão ocorra já em território espanhol, o sistema provoca períodos de chuva, por vezes forte, vento com rajadas até 80 quilómetros por hora e agitação marítima.

O país tem sido sucessivamente afectado por fenómenos meteorológicos extremos. Dezasseis pessoas morreram na sequência da passagem das depressões Depressão Kristin, Depressão Leonardo e Depressão Marta, que causaram ainda centenas de feridos e desalojados.

O Governo prolongou até dia 15 a situação de calamidade em 68 concelhos e anunciou um pacote de medidas de apoio que poderá ascender a 2,5 mil milhões de euros.

Pombal reforça apoio à população na candidatura a incentivos para habitação

Na sequência dos prejuízos provocados pelo mau tempo que tem atingido o concelho nas últimas duas semanas, a Câmara Municipal de Pombal passou a disponibilizar, desde quinta-feira, 12 de Fevereiro, um serviço de atendimento mediado e personalizado destinado a apoiar a população na submissão de candidaturas aos apoios do Estado para habitação própria e permanente.

A medida visa assegurar proximidade e acompanhamento técnico qualificado aos municípios afectados, facilitando o acesso aos mecanismos extraordinários de apoio anunciados pelo Governo. O serviço está disponível em todas as sedes de freguesia e no edifício dos Paços do Concelho.

Nas freguesias, o atendimento decorre no B@M – Balcão de Atendimento Municipal, envolvendo 34 técnicos municipais, número que poderá ser reforçado em função das necessidades e do volume de pedidos. Estes profissionais prestam esclarecimentos detalhados sobre os apoios disponíveis e acompanham os cidadãos no preenchimento e submissão dos formulários exigidos, que serão posteriormente encami-

nhados para a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro (CCDR-C).

O modelo de assistência adapta-se às circunstâncias de cada município. Para os cidadãos sem acesso a correio electrónico ou meios digitais, o processo será integralmente mediado pelos serviços municipais, mediante consentimento expresso do beneficiário. Já os municíipes com endereço electrónico receberão orientação técnica quanto à documentação necessária e apoio na formalização da candidatura.

Para instruir o processo, deverão ser apresentados: Cartão de Cidadão; comprovativo de IBAN; documento comprovativo da qualidade de titular (certidão permanente predial, caderneta predial, contrato de arrendamento ou equivalente); descrição sumária dos danos; registos fotográficos ou vídeos; morada completa; e documentos de despesa, como orçamentos, facturas ou comprovativos de pagamento.

Nos casos em que exista seguro, acresce a obrigatoriedade de entrega de cópia da apólice, participação de sinistro e, quando disponível, informação sobre o montante de indemnização já recebido ou a receber.



Leiria e Pombal recebem espectáculos solidários para crianças afectadas pelas tempestades



No sábado (dia 14), Leiria e Pombal vão acolher 11 momentos artísticos destinados a famílias com crianças de regiões afectadas pelas depressões Kristin, Leonardo e Marta. "Tempo Delas" é o nome do projecto do maestro, músico e produtor Mickael Faustino, que lançou a iniciativa através da Academia de Música Sebastião e Melo, de Pombal.

"No meio do caos, precisamos de pensar já nas crianças", referiu, em declarações à agência Lusa, frisando que esta calamidade surge numa altura em que ainda "se sentem as consequências da pandemia nos miúdos, que foram enormes". É nesse sentido que nasce este mini-festival que reúne música, teatro, contos, oficinas de pintura e de instrumentos

musicais, musicoterapia e outras actividades artísticas.

O objectivo é, através da Arte, "aliviar um pouco os efeitos desta catástrofe", sublinha. O evento é produzido por artistas voluntários, sendo que o primeiro momento aconteceu no passado dia 6 e alcançou cerca de mil crianças das escolas das duas regiões. Este sábado, os 11 momentos programados têm entrada gratuita e são abertos a toda a comunidade.

Programação

Amanhã de manhã, a partir das 11h00, em Leiria, a artista Surma vai realizar um concerto didáctico no clube dos Parceiros. Ao mesmo tempo, a sessão de histórias musicadas "A se-

nhora da mala lilás" vai à Escola Monsenhor Galamba de Oliveira, nos Marrazes. Por sua vez, no concelho de Pombal, no mesmo horário, há "A guitarra portuguesa" na sede da Filarmónica da Guia, "Sons escondidos no dia-a-dia", na antiga escola primária de Meirinhas, "O piano e clarinete", no Instituto D. João V do Louriçal, e "Brincar a sério com Lego", no Centro Escolar da Redinha. A partir das 11h30, a sede da Filarmónica da Carranguejeira recebe "Um sol em cada coração".

Já na parte da tarde, a partir das 16h00, Leiria abre portas à musicoterapia, com "Brincar com a música", no Jardim do Visconde, na Barreira, e "A senhora da mala lilás", no pavilhão do Souto da Carpalhosa. Em Pombal, à mesma hora, será apresentado "Sons escondidos no dia-a-dia" no Agrupamento de Escolas e "Brincar a sério com Lego" e contos na Associação do Carriço.

Cada um dos momentos foi criado a pensar nas crianças vítimas das tempestades que têm devastado, sobretudo, a região Centro do país. "Esta iniciativa é simbólica. As pessoas podem até nem estar com cabeça para participar, mas se tivermos cinco ou seis crianças em cada local, já será bom", conclui Mickael Faustino.

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra adia CIMHealth para Março



O Coimbra International Meeting in Health Sciences and Technology (CIMHealth), promovido pela Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC-IPC), unidade orgânica do Politécnico de Coimbra, foi adiado para os dias 13 e 14 de Março. O congresso estava inicialmente agendado para 13 e 14 de Fevereiro.

A decisão surge na sequência das restrições determinadas pelas autoridades portuguesas, designadamente no que respeita à abertura de estabelecimentos de ensino e à circulação em determinadas zonas da região Centro, circunstâncias que condicionaram de forma relevante a deslocação e a participação segura de oradores, congressistas e equipas de apoio.

Com esta alteração de calendário, a organização reabriu o período de inscrições até ao dia 1 de Março. O programa científico e as condições de participação mantêm-se disponíveis para consulta em <https://cimhealth.estesc.org/>.

O encontro, que assinala a primeira edição do CIMHealth, reunirá cerca de três centenas de investigadores e especialistas nacionais e interna-

cionais para debater avanços científicos nas áreas das ciências e tecnologia da saúde. Entre os temas em destaque figuram o envelhecimento e a perda de percepção, as doenças cerebrais e cardiometaabólicas, as patologias vasculares e inflamatórias, bem como a sustentabilidade e a segurança dos sistemas de saúde.

Além de conferências proferidas por convidados de referência, o congresso inclui a apresentação de trabalhos científicos originais submetidos pelos participantes, com o objectivo de estimular investigação de impacto na prevenção da doença e na promoção da qualidade de vida.

Segundo o presidente da ESTeSC-IPC, Graciano Paulo, o CIMHealth traduz "o compromisso da instituição com a comunidade, ao transformar avanços científicos em práticas concretas". Já Paulo Matafome, em representação da comissão organizadora, sublinha que o evento constitui uma oportunidade estratégica para reforçar a especialização institucional na investigação em saúde com impacto directo na comunidade e nos cuidados prestados.

Figueira Champions Classic regressa com pelotão de luxo

A Figueira Champions Classic/Casino Figueira está de regresso para a sua 4.ª edição, marcada para amanhã, dia 14 de Fevereiro. Entre os grandes nomes confirmados, destacam-se António Morgado, João Almeida, Rui Oliveira e Nélson Oliveira, num dia que promete colocar o ciclismo português no centro das atenções.

Com um recorde de 24 equipas inscritas, das quais oito pertencem ao WorldTour, o percurso mantém-se inalterado face à edição de 2025, atravessando 17 freguesias do concelho da Figueira da Foz. A partida e a chegada acontecem junto à emblemática Torre do Relógio, num traçado que combina estradas rápidas, terreno ondulado e um circuito final exigente.

O ciclismo nacional pode repetir momentos de glória depois da vitória de António Morgado na edição anterior. O ciclista da UAE Emirates-XGR vai alinhar ao lado de João Almeida e Rui Oliveira, formando uma armada portuguesa de respeito. Nélson Oliveira, da Movistar, junta-se à festa numa das provas de um dia

mais prestigiadas do calendário nacional.

Os 192,7 quilómetros da corrida prometem testar a resistência e inteligência táctica dos corredores. Três passagens por subidas curtas mas explosivas – Rua do Parque Florestal e Enforca Cães – poderão decidir a corrida, favorecendo atletas completos, capazes de atacar e gerir os momentos decisivos.

O pelotão combina oito equipas WorldTour, sete ProTeams e nove equipas continentais portuguesas. Entre as formações confirmadas estão Red Bull-BORA-hansgrohe, UAE Team Emirates, Lotto-Intermarché, Movistar, Lidl-Trek, EF Education-EasyPost, Tudor, TotalEnergies, Caja Rural, Euskaltel-Euskadi, Kern Pharma e Polti-VisitMalta, garantindo uma disputa intensa desde a primeira pedalada.

Os fãs poderão acompanhar toda a acção a partir das 15h00, em direto, no Eurosport 2, HBO MAX e SportTV, garantindo que ninguém perde um momento desta clássica que já conquistou um lugar de destaque no calendário ciclístico português.

