



# Notícias de Navais

Propriedade:  
Junta de Freguesia de Navais

Janeiro/Fevereiro de 2026  
Ano I - N.º 2

## Correntes Itinerantes levam a literatura a Navais

No âmbito da 27.<sup>a</sup> edição das Correntes d'Escritas, a freguesia de Navais recebeu, no dia 26 de fevereiro, pelas 18.30 horas, uma sessão das já emblemáticas Correntes Itinerantes. A iniciativa teve lugar no Salão da Junta de Freguesia de Navais e constituiu um momento alto de celebração cultural no concelho.

Organizadas pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, as Correntes d'Escritas decorrem entre 21 e 28 de fevereiro e são reconhecidas como um dos mais prestigiados encontros literários da Península Ibérica, reunindo anualmente escritores de língua portuguesa e espanhola, bem como figuras de destaque da cultura contemporânea.

As Correntes Itinerantes surgem com o objetivo de descentralizar a

programação e aproximar os autores das comunidades locais, promovendo o contacto direto entre público e convidados. Em Navais, a sessão contou com a presença da poetisa Filipa Leal e da cantora e compositora Mafalda Veiga, duas referências da cultura portuguesa, num diálogo que cruzou literatura, música e reflexão artística. A moderação esteve a cargo do jornalista João Govern, assegurando a condução da conversa num ambiente intimista e participativo.

A organização do evento foi da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim, com o apoio da Junta de Freguesia de Navais e do Centro Desportivo e Cultural de Navais, reforçando a aposta na descentralização cultural e na valorização das freguesias como espaços ativos de criação e partilha.

Navais integra a corrente maior da literatura que, ano após ano, faz da Póvoa de Varzim um ponto de encontro privilegiado da cultura ibérica.

### Navais com Cultura em movimento

26 de fevereiro 2026

Personagens algo importantes  
Na Biblioteca Dr. Anselmo de Castro  
Expor cultura em nível basto  
Correntes d'Escritas Itinerantes

Bem-vindos a nossa biblioteca  
Sr. Mafalda Veiga, Filipa Leal,  
João Govern, que uma vez mais  
A vossa presença em Navais  
Tem sabor excepcional

Bem aceite a vossa mensagem  
Aplaudir o gosta pela leitura  
Pelo conto e pela poesia  
Como bálsamo que inebria  
A educação e postura

Bem hajam Correntes Itinerantes  
Por tão nobres pergaminhos  
Quem não sabe e quer saber  
Nunca é tarde para aprender  
E ensinar aos mais novinhos

OBRIGADO, Navais jamais esquece  
Bom e dedicado esmero  
Reiterado de ensinamento em benesse  
Ilustrado de amor sincero  
Graças e louvores sejam dados  
À Junta de Freguesia pelo zelo asseado  
Delicadeza dos ilustres convidados  
Obrigado, mil vezes OBRIGADO



## Freguesia de Navais lança nova página oficial com balcão digital e app móvel

A Junta de Freguesia de Navais acaba de lançar a sua nova página oficial, disponível em [jf-navais.pt](http://jf-navais.pt), reforçando a aposta numa comunicação mais próxima, moderna e acessível a toda a população.

Este novo espaço digital surge como mais um passo na estratégia de aproximação entre a Junta de Freguesia e os cidadãos, permitindo um contacto direto, simples e eficaz com os serviços administrativos.

### Balcão Digital: serviços à distância

Entre as principais funcionalidades destaca-se o **Balcão Digital**, uma ferramenta inovadora que necessita do registo pessoal dos habitantes de Navais no site, que permite:

- Colocar dúvidas e apresentar reclamações
- Solicitar atestados e outras declarações, de acordo com as atribuições da Junta de Freguesia
- Efetuar a sinalização de lâmpadas apagadas na via pública
- Submeter pedidos de forma prática e rápida

Com esta solução, muitos dos serviços passam a poder ser tratados sem necessidade de deslocação presencial, promovendo maior comodidade e eficiência.

### Aplicação móvel disponível

Além do website, será também possível instalar uma **aplicação para telemóvel**, facilitando ainda mais o acesso aos serviços, notícias e informações relevantes da freguesia. A app pretende tornar a comunicação mais imediata e acessível, permitindo que cada munícipe esteja sempre ligado à atividade da sua comunidade.

### Comunicação mais próxima da população

Após a criação do *Notícias de Navais*, a operacionalização do novo site e da aplicação móvel representa mais uma aposta clara na modernização e na transparência da comunicação da Freguesia de Navais.

Este novo espaço digital pretende:

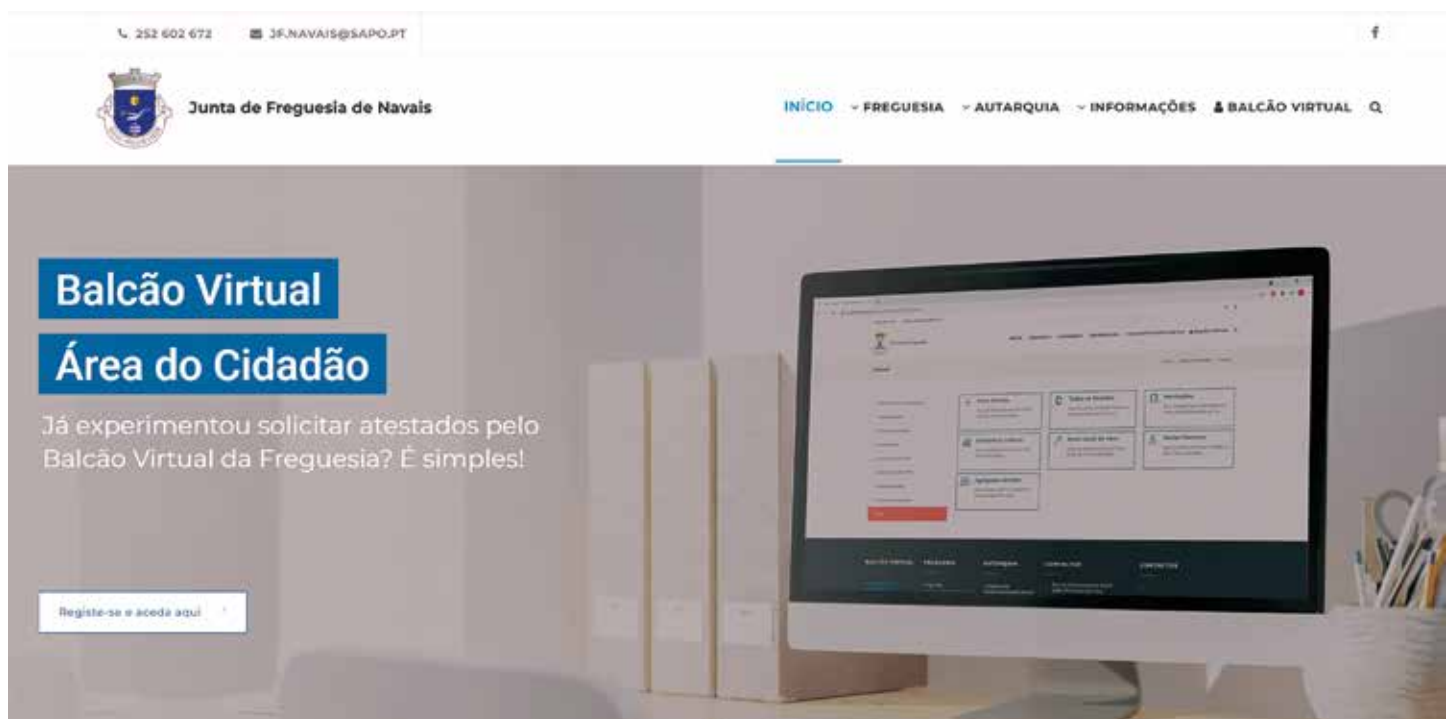
- Reforçar a proximidade entre a Junta e a população
- Dar maior visibilidade às atividades e iniciativas locais
- Tornar a informação mais acessível a todos
- Promover uma participação mais ativa da comunidade

A nova página [jf-navais.pt](http://jf-navais.pt) afirma-se, assim, como um espaço de maior proximidade e uma oportunidade para tornar toda a atividade da comunidade de Navais mais próxima, participativa e acessível a todos.

## Abertura de Inscrições ATL 2026/2027

A Junta de Freguesia de Navais, informa que, no próximo mês de março, encontram-se abertas as inscrições para o ATL da Junta de Freguesia para o ano letivo 2026/2027, destinado a crianças dos 6 aos 12 anos, que frequentam ou irão frequentar a EB/JI de Navais e EB 2.º/3.º Ciclos de Aver-o-Mar.

As inscrições deverão ser realizadas presencialmente na Junta de Freguesia, de segunda a sexta-feira, durante o horário de atendimento.



# Navais aposta no Desporto Sénior: Saúde e Convívio às terças e quintas-feiras

A Junta de Freguesia de Navais reforça a sua política de promoção do envelhecimento ativo com aulas de atividade física adaptada, gratuitas para toda a população.

NAVAIS – Combater o sedentarismo e promover o convívio social são as grandes metas da mais recente iniciativa de desporto sénior da Junta de Freguesia de Navais. Num esforço contínuo para melhorar a qualidade de vida da sua população mais envelhecida, a autarquia local disponibiliza sessões de exercício físico planeadas especificamente para as necessidades desta faixa etária.

As aulas decorrem duas vezes por semana, às **terças e quintas-feiras, pelas 10.45 horas**, transformando o **Salão da Junta de Freguesia** num espaço de energia, saúde e boa disposição.

## Exercício Adaptado com Orientação Profissional

A iniciativa conta com a coordenação técnica da **Professora Catarina Sousa**, especialista que garante que cada exercício é executado de forma segura e adaptada às capacidades individuais de cada aluno. O foco recai sobre a mobilidade, o reforço muscular e o equilíbrio, fatores essenciais para a autonomia no dia a dia.

Esta atividade foi desenhada para permitir que todos, independentemente da sua condição física atual, possam praticar desporto de forma segura e acompanhada

## Inscrições Abertas e Gratuitas

Numa altura em que o isolamento social e os problemas de saúde derivados da inatividade são preocupações crescentes, a Junta de Freguesia de Navais mantém esta **atividade totalmente gratuita**, eliminando barreiras à participação.

As **inscrições continuam abertas**, e a autarquia aproveita para lançar o convite a todos os residentes: basta aparecer ou contactar os serviços da Junta para dar o primeiro passo em direção a uma vida mais ativa.

## Informações Úteis:

- **Local:** Salão da Junta de Freguesia de Navais
- **Horário:** Terças e Quintas, às 10h45
- **Custo:** Gratuito
- **Coordenação:** Prof.<sup>a</sup> Catarina Sousa

**"Não fique em casa, venha mexer-se connosco!"** – Este é o mote lançado pela freguesia, que vê neste projeto não apenas uma aula de ginástica, mas um momento fundamental de partilha e alegria entre os vizinhos de Navais.

- Horta Pedagógica – em parceria com a AgriNavais
- Sessão Violência no meio escolar promovida pela GNR – Escola Segura
- Halloween – lanche convívio (com o contributo das famílias)
- Educação financeira – leitura da obra: “O dinheiro não cresce nas árvores”
- Magusto
- Dia Mundial da Alimentação
- Solidariedade: Onda Rosa e Dia do Pijama
- Sessões de teatro: Nené e EtcTeatro
- Dia internacional da Pessoa com Deficiência

## Comunicar&Brincar

### QUEM SOMOS

O sonho torna-se realidade e nasce da ideia de duas amigas e colegas de trabalho de alguns anos que sentiram necessidade de dar uma resposta diferenciada às famílias e crianças por forma a dotá-las de recursos que possam ser usados em diversos contextos do seu dia-a-dia. É neste sentido que nasce também o nome “Comunicar e Brincar”, da junção das duas áreas (Terapia da Fala e Terapia Ocupacional). Já contamos com 3 anos de casa e sentimos que temos procura da população Navais e arredores. Fique a conhecer os nossos serviços:

Terapia Ocupacional; Integração Sensorial; Terapia da Fala; Psicologia Clínica; Osteopatia; Fisioterapia; Pilates Clínico; Podologia; Nutrição.



- Bookmark exchange project – troca de marcadores de livros com outros países
- Oficina – papel reciclado (dinamizada pela Câmara Municipal da Póvoa de Varzim)
- Feira de Santa Luzia (com o envolvimento de toda a comunidade)

Maria José Santos

Coordenadora da EB/JI de Navais

## EB/JI de Navais

Ao longo deste primeiro período letivo, muitas foram as atividades desenvolvidas, as quais proporcionaram aos alunos e a toda a comunidade educativa experiências significativas de aprendizagem e vivências culturais. As atividades foram pensadas e planificadas com o objetivo de estimular a participação ativa dos alunos, fortalecer o espírito de partilha e vivenciar tradições. Houve o envolvimento das famílias e de entidades externas, às quais agradecemos o contributo.

– A Terra Treme – Exercício Público de Sensibilização para o Risco Sísmico



## 1.º Encontro de Motas Antigas e Clássicas

A Comissão de Festas em honra de Santa Luzia vai realizar o 1.º Encontro de Motas Antigas e Clássicas, no próximo dia 17 de maio, junto à Igreja de Navais.

Esta iniciativa tem como objetivo angariar fundos para as festas em honra de Santa Luzia, promovendo um momento de convívio entre amantes de motas e toda a comunidade. O programa tem início às 8 horas com as inscrições, seguindo-se o passeio às 09.30 horas e a tradicional bênção dos capacetes às 11.30 horas. A participação tem o valor de 12,50€, com lanche incluído.

As inscrições podem ser feitas no próprio dia, através do contacto da organização, ou antecipadamente online, através do link que estará disponível na página de Facebook da Comissão de Festas.

Convidamos toda a população a participar e a apoiar esta iniciativa, contribuindo para a realização das Festas em honra de Santa Luzia e para manter viva esta bonita tradição da nossa freguesia.



## 08-02-2026 disputa 2.ª volta eleições Presidenciais

Entre António José Seguro  
E o adversário, André Ventura  
Cada um, segundo seu jeito  
No teste, frente a frente houve respeito  
Mas com diferente postura

Às pressões eleitorais uniram-se  
O Ingrid, Joseph, Kristin  
O Leonardo e a Marta  
Que o passado não nos descarta  
Nenhuma campanha assim

Resultado das 5 tempestades foram  
Alagar cidades, derrubar florestas  
Destruição de redes elétricas e telhados  
Centenas de desalojados  
Por vento e chuvas torrenciais

Desculpem a introdução, outros resultados  
António José Seguro, 64,8%  
André Ventura 33,2% descontente  
Mas declara, não baixar o acoito

Parabéns novo presidente José Seguro  
Pelo resultado alcançado  
Bateu record dos seus antecessores  
É digno de altos louvores  
Vítima de um passado, hoje foi premiado

PORTUGAL com novo presidente  
Os seus eleitores escolheram bem  
Republica Portuguesa segue em frente  
Temos, António José Seguro em Queluz e Belém  
Um mês após eleito toma posse e vai  
Gerir com o Governo Nacional  
As dificuldades que no país recai  
Liderando assim, nosso PORTUGAL

*Ilídio Salgado Ribeiro*

• **Workshop de construção** com materiais reciclados;

• **Lanche comunitário** para todos os participantes no final da tarde.

Fica lançado o convite a toda a população para aparecer, participar e ajudar a colorir o céu de Navais por uma boa causa.

## O Céu de Navais vai encher-se de cor: Concurso de Papagaios nos Moinhos de Junqueira

No próximo dia 12 de abril, a tradição e a solidariedade dão as mãos na freguesia de Navais. A **Junta de Freguesia**, em colaboração com o **Centro Desportivo e Cultural de Navais** e o aluno **Duarte Lima**, da Escola Secundária Rocha Peixoto, no seu projeto de fim de curso, promovem um vibrante Concurso de Papagaios de Vento.

O evento terá lugar nos emblemáticos Moinhos dos Junqueiras, com início marcado para as **15 horas**.



### Aprender com os mais novos

Para garantir que esta arte não se perde no tempo, o programa inclui o workshop **“Como construir um Papagaio”**. Através do uso de materiais reciclados, os participantes mais jovens terão a oportunidade de aprender a fabricar o seu próprio exemplar, aliando a criatividade à sustentabilidade ambiental.

### Solidariedade a voar alto

O concurso não é apenas um momento de lazer, mas também uma causa nobre. A inscrição tem o valor simbólico de **10 “Papagaios”**, sendo que a receita reverte na sua totalidade para a construção do **Centro Residencial “Divino Salvador”**.

**Premiação:** Os papagaios mais criativos e com melhor desempenho no ar serão premiados pelo júri do concurso.

### Um dia de festa para todos

A organização preparou uma tarde completa para as famílias, que contará com:

• **Animação musical** durante todo o evento;

# CANALIZAÇÕES MORAIS



## Grupo Folclórico “Os Camponeses de Navais”

### Início de Nova Época

O Grupo Folclórico “Os Camponeses de Navais” iniciou nova época de ensaios no dia 14 de fevereiro, pelas 21 horas. A partir desta data, os ensaios decorrerão todos os fins de semana, abrindo novamente as portas à música, à dança e ao convívio que nos caracterizam.

Mais do que um momento de preparação artística, cada ensaio é um espaço de partilha, amizade e celebração das nossas raízes, onde todos podem sentir de perto a riqueza das tradições que nos unem enquanto comunidade. Representam momentos de convívio saudável, onde a comunidade desfruta da música, da dança e da alegria que caracterizam as nossas tradições.

Enquanto associação de carácter cultural e recreativo, assumimos o dever de preservar e levar o mais longe possível o património que nos foi confiado.

Convidamos todos os que desejem assistir ou participar a juntarem-se a nós nesta missão tão especial: representar com dignidade, alegria e orgulho as tradições que herdámos e que continuamos a preservar com afincio.

O Grupo Folclórico de Cantares e Danças “Os Camponeses de Navais” realizou, no dia 14 de fevereiro, a sua Assembleia Geral com o objetivo de

eleger os corpos gerentes para o biénio 2026–2027.

Não tendo sido apresentadas listas concorrentes, a anterior direção decidiu dar continuidade ao trabalho desenvolvido, apresentando a sua candidatura para o novo mandato. A proposta foi submetida a votação e aprovada por unanimidade pelos associados presentes.

Apresentamos, assim, a lista dos eleitos, que assumem o compromisso de prosseguir o projeto que todos acreditamos e que tem guiado o percurso do nosso Grupo.

**Assembleia** – *Presidente:* Jose Fernandes Junqueira. *1.º Secretário:* Fernanda Maria Gomes Rosa. *2.º Secretário:* Octávio Manuel Morim Ferreira.

**Direção** – *Presidente:* José Serra Moreira. *Tesoureiro:* António Ferreira da Costa. *Secretário:* Amélia Joana Pinto Moreira. *Vogais:* Maria Amélia da Silva Moreira; Arlindo Igreja Maciel; Maria da Conceição Carneiro Gavina Novo Sónia; Natália Ferreira Vieira.

**Conselho Fiscal** – *Presidente:* Hélder Alexandre Serra Ferreira. *Secretário:* Teresa de Oliveira Ponto. *Vogal:* Rosa Maria Gomes Rosa.

### Atividades do Mês de Janeiro

No âmbito das suas atividades culturais e recreativas o mês de

janeiro foi particularmente intenso e enriquecedor para o Grupo Folclórico de Cantares e Danças “Os Camponeses de Navais”. Dedicámo-nos às tradições da época natalícia, levando as janeiras porta a porta por toda a freguesia. Agradecemos profundamente a forma calorosa como fomos recebidos pela maioria da população de Navais.

Ao longo do mês, participámos nas seguintes atividades:

- 11 de janeiro – Atuação na cidade da Trofa com os tradicionais Cantares ao Menino.
- 18 de janeiro – Participação no Encontro Concelhio de Cantares de Janeiras.
- 25 de janeiro – Em Navais, realizámos Cantares ao Menino na Igreja Paroquial e, posteriormente, cantares de janeiras na nossa sede, na Rua do Outeiro.

A tarde de 25 de janeiro foi especialmente significativa. Para além das nossas atuações, contamos com a presença do Grupo do Sargaceiro da Vila de Apúlia e do Grupo Regional de Moreira da Maia que também vieram enriquecer o evento com os seus cantares tradicionais. Foi um momento de convívio, partilha e valorização das tradições que nos unem.

Com o apoio das entidades locais e do povo da freguesia, continuaremos a preservar e a promover o nosso património cultural, mantendo vivas as tradições que nos identificam como comunidade.

*José Senra Moreira*



# Programa atividades Centro Social e Paroquial de Navais

O Centro Social e Paroquial de Navais (CSPNavais) promove, no próximo mês de março, duas iniciativas solidárias com



o objetivo de angariar fundos para a construção do Centro Residencial Divino Salvador, um projeto de grande relevância para a comunidade local.

No dia 8 de março de 2026 (domingo), pelas 10 horas, realiza-se a 17.ª Caminhada Solidária, que irá percorrer as ruas da freguesia de Navais. As inscrições podem ser efetuadas na secretaria da instituição ou no próprio dia, junto do secretariado. A participação tem um custo de 5 caminhadas, valor que inclui oferta de T-shirt e garrafa de água. O montante angariado reverte integralmente para as obras do novo Centro Residencial. A iniciativa é realizada em parceria com o Centro Desportivo e Cultural de Navais, reforçando o espírito de colaboração entre associações da freguesia. A organização deixa o convite à população: “Juntem-se ao CSPNavais e caminhem connosco.”

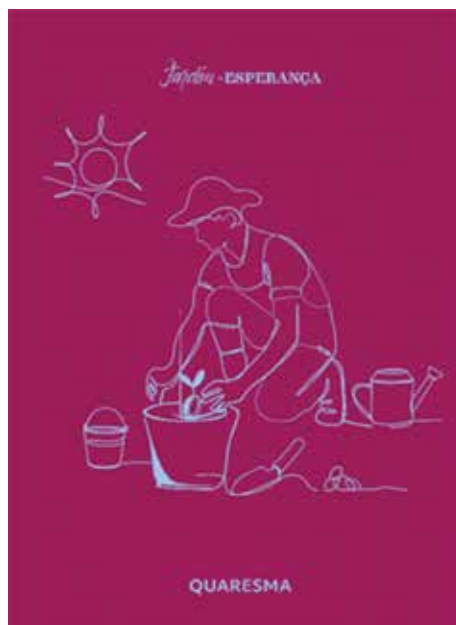
Já no dia 15 de março de 2026, pelas 12.30 horas, o Centro promove mais um Almoço Solidário, igualmente destinado à

angariação de fundos para a construção do Centro Residencial Divino Salvador. O evento decorrerá no Solar da Torre, com serviço de catering assegurado pela Cozinha Tia Dolores. O almoço será servido em regime de buffet, incluindo bebidas, sobremesas e animação.

As reservas de mesas (entre 10 a 12 lugares) ou de lugares individuais devem ser efetuadas na secretaria da instituição, entre as 9 e as 19 horas, ou junto dos elementos da Direção. No ato da reserva deverá ser efetuado o respetivo pagamento, sendo a capacidade limitada. O custo de participação é de 37,50 almoços para maiores de 11 anos, 20,00 almoços para crianças dos 5 aos 10 anos, sendo gratuito para crianças até aos 4 anos.

Com estas duas iniciativas, o CSPNavais apela à participação da comunidade, convidando todos a contribuir para a concretização de um projeto que pretende reforçar a resposta social na freguesia.

## Quaresma na catequese



O tempo da Quaresma é um período especial de preparação para a Páscoa, por isso o grupo de catequistas lançou um desafio às crianças da catequese, a construção de um jardim.

Integrado na caminhada quaresmal proposta pela Arquidiocese de Braga “Jardim da Esperança”, cada criança/adolescente que participar na Missa, é convidado a colocar uma pedra num espaço preparado para o seu grupo de catequese. Assim, ao longo

das semanas, vamos ver crescer esse jardim como sinal de que estamos a caminhar juntos em direção à Páscoa.

Esta atividade pretende ser um sinal visível de compromisso, presença e fé.

“Quaresma não é espetáculo.

Não é provar nada a Deus.

É deixar Deus provar-nos no amor.

Jejuar não é apenas deixar de comer –

é jejuar do julgamento, da dureza, da pressa.

É escolher a compaixão.

Dar esmola não é dar o que sobra –

é dar-se. É permitir que o coração se desinstale.

Rezar não é fugir da vida –

é mergulhar nela com os olhos de Cristo.”

(Pd. João Torres)

### Convite a toda a comunidade paroquial

No próximo dia **19 de março**, pelas 20 horas, celebramos a **Solenidade de São José**, exemplo de pai dedicado, trabalhador e fiel.

Neste dia tão especial, queremos convidar todos os pais da nossa comunidade paroquial a participarem na Missa do Dia do Pai, como sinal de gratidão, reconhecimento e oração pela vossa missão tão importante na família e na Igreja.



Será um momento simples, mas cheio de significado, onde rezaremos por cada pai e por todas as famílias. No final da celebração, haverá uma pequena lembrança preparada com carinho para cada pai presente.

Contamos convosco para tornar esta celebração ainda mais especial!

Com amizade e oração,  
*O grupo de catequistas.*

### Atividades da nossa catequese a decorrer no mês de março

#### Via-sacra pelas ruas da nossa freguesia

Dia	Local	Confraria
28 de fevereiro	Padarque	Confraria Sagrado Coração de Jesus
7 de março	Burgada	Confraria do Santíssimo Sacramento
14 de março	São Lourenço	Confraria das Almas
21 de março	Prelades	Comissão de festas Santa Luzia

#### Bênção dos ramos

Dia 28 de março pelas 19 horas encenação, pela catequese, da entrada de Jesus em Jerusalém com procissão e bênção dos ramos.

#### Encenação Lava-pés

Dia 2 de abril (quinta-feira santa) pelas 20 horas Eucaristia com encenação do lava-pés, realizada pelos jovens do 10.º ano

#### Adoração à cruz

Dia 3 de abril (sexta-feira santa) pelas 19 horas, convidamos toda a comunidade paroquial a participar na cerimónia de adoração à cruz.

## NAVibe no Póvoa Dance Fest

O grupo de dança NAVibe, sediado na freguesia de Navais, no concelho da Póvoa de Varzim, prepara-se para subir ao palco do Póvoa Dance Fest, no próximo dia 15 de março, pelas 18 horas.

Fundado em setembro do ano passado, o NAVibe nasceu com o objetivo de promover a dança na freguesia e criar um espaço de união, criatividade e expressão artística para os jovens da comunidade. Em poucos meses, o grupo cresceu e é atualmente composto por 15 dançarinos, que se destacam pelo talento, dedicação e forte espírito de equipa.

Mais do que uma participação num festival, esta presença no Póvoa Dance Fest representa uma oportunidade de levar o nome de Navais mais longe e de dar visibilidade ao trabalho que tem vindo a ser desenvolvido na freguesia. O grupo assume como missão mostrar o potencial artístico local e representar Navais com orgulho.

Os bilhetes para o evento têm o custo de 10 euros por pessoa e podem ser adquiridos diretamente junto dos elementos do grupo ou através do contacto 939626325.

O NAVibe apela à presença e ao apoio da comunidade, reforçando que o incentivo do público é fundamental para continuar a crescer e a afirmar o talento existente na freguesia.

## Salsation Navais

Em Navais, as tardes ganharam um novo ritmo. Salsation não chegou à freguesia apenas como uma nova modalidade de exercício surgiu como um projeto de dinamização local, com a missão de agitar a comunidade e tirar as pessoas de casa.

Mais do que passos de dança coordenados, este movimento tem como base o desenvolvimento da autoconfiança. Numa iniciativa que une o bem-estar físico à saúde mental, Navais encontrou no Salsation uma forma de fortalecer laços entre vizinhos e, acima de tudo, de permitir que cada praticante descubra uma nova segurança em si mesmo.

O Salsation é uma nova forma de fitness criado por Alejandro Angulo que combina música, movimento e emoção, baseando-se na musicalidade, no treino funcional e na expressão corporal.

Mais do que copiar passos, os alunos aprendem a sentir a música, a melhorar a mobilidade, a postura, e a libertar o stress através de coreografias que contam histórias. É uma modalidade acessível a todas as idades e níveis de condição física, que promove benefícios tanto para o corpo como para a mente.

Com aulas dinâmicas, cheias de energia e boa disposição, o Salsation prova que cuidar da saúde também pode ser uma celebração. Uma experiência onde o movimento se transforma em alegria e que vale a pena experimentar.

Todas as quartas-feiras às 19.30 horas, na escola n.º 1 de Navais. Aparece!

### OFICINA CORREIAS

Reparação Automóveis  
Ligeiros e Pesados

Rua de Quintas, 62 – Barqueiros  
Telef. 937616882

### ANUNCIE AQUI

Telef. 252 683 139

[jf.navais@sapo.pt](mailto:jf.navais@sapo.pt)

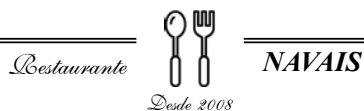


A Junta de Freguesia de Navais  
deseja a todos uma Feliz Páscoa

### JÚLIO SALGADO

PORTAS E AUTOMATISMOS

Estrada Nacional 13, 260 – Navais  
Telef. 962 777 663 – Telef. 252 683 139



Estrada Nacional 13, 260 – Navais  
T. 252 617 540

 RESTAURANTE\_NAVAIS

MIGUEL MAÇÃES  
REPARAÇÃO DE AUTOMÓVEIS

Tel: 965389619  
[miguelmacaes@sapo.pt](mailto:miguelmacaes@sapo.pt)



# Nacional 3.<sup>a</sup> Divisão com a equipa feminina em 13.<sup>o</sup> lugar e masculina em 18.<sup>o</sup> lugar

Destaque para as participações de Ana Moreira nos 60 barreiras, 60 livres e Triplo Salto, Luciana Miranda nos 400 e 800 metros, Inês Ferreira no salto em Altura, Daniela Miranda no Lançamento do Peso, Patrícia Sencadas nos 3000 marcha, Lúcia Rodrigues nos 1500m, Lara Sobral no salto em comprimento e Paula Gonçalves nos 3000, na variante masculina o resultado coletivo foi o 18.<sup>o</sup> Lugar e destaque para Hélder Lima nos 400 e estafeta, Cesar Vilas Boas nos 300m, João Torres nos 60m e estafeta, Nuno Silva nos 800m Jorge Fontes nos 1500m, Carlos Eusébio no salto a vara, José Alberto Silva no Lançamento do peso, Rui Vilas Boas no salto em comprimento, Triplo salto e salto em Altura, Filipe Fernandes na estafeta 4x200,

## Campeonato Nacional de Sub-18 – Braga

Decorreu em Braga o Campeonato Nacional de Sub-18, competição que contou com a participação do Centro Desportivo e Cultural de Navais.

João Costa competiu na prova dos 60 metros, alcançando o 14.<sup>o</sup> lugar da classificação final.

Joana Lima participou no lançamento do peso, tendo garantido presença na final da especialidade, onde terminou num excelente 8.<sup>o</sup> lugar.



## Meeting de Pombal Braga | Domingo

O Meeting de Pombal, realizado este domingo em Braga, contou com a participação de dois atletas do Centro Desportivo e Cultural de Navais.



Bruno Lima esteve em grande destaque ao vencer a prova de lançamento do peso.

Ana Moreira participou na prova dos 60 metros, correndo a eliminatória em 8,29 segundos, alcançando um novo recorde pessoal.

## Torneio de Atletismo de Pavilhão – Vila do Conde



O Centro Desportivo e Cultural de Navais marcou presença no Torneio de Atletismo de Pavilhão, realizado em Vila do Conde, com a participação de 10 jovens atletas:

Miguel Costa, Tatiana Faria, Francisca Araújo, Luciana Gomes, Bárbara Silva, Matilde Miranda, João Brandão, Catarina Courela, Sofia Morim e Leandro Junqueira.

Esta participação representou, para alguns dos atletas do Navais, o primeiro contacto com a modalidade, num ambiente de aprendizagem, descoberta e superação. Mais do que os resultados desportivos, este torneio permitiu promover o gosto pelo atletismo, o

espírito de equipa e o crescimento individual de cada atleta.

Para além da prática desportiva, foi também uma excelente oportunidade para partilha de momentos, convívio e fortalecimento dos laços entre atletas, reforçando os valores que o desporto transmite dentro e fora da pista.

## CDC Navais marca presença no Campeonato do Norte em Pista Coberta

O Centro Desportivo e Cultural de Navais (CDC Navais) esteve representado no Campeonato do Norte em Pista Coberta, realizado nos dias 17 e 18 de janeiro, em Braga, com vários atletas

No setor feminino, destaque para Ana Moreira, atleta sénior, que participou nos 60 metros, alcançando a marca de 8,33 segundos. A jovem Lara Sobral, do escalão sub-18, também competiu na mesma distância, registando 9,49 segundos, somando experiência numa competição de elevado nível.

Nas provas de meio-fundo, Luciana Miranda (sub-20) esteve em bom plano ao competir em duas distâncias. Nos 800 metros, venceu a sua série com o tempo de 2:33.79, demonstrando controlo e consistência ao longo da prova. Já nos 1.500 metros, concluiu a corrida em 5:16.83, confirmando a sua versatilidade e resistência em pista coberta

Ainda no setor feminino, Patrícia Sencadas participou na exigente prova dos 3.000 metros marcha, terminando com o registo de 22:10.36, numa demonstração de superação e perseverança.

No setor masculino, Filipe Fernandes (sub-20) competiu nos 1.500 metros, alcançando a marca de 4:45.70, e esteve também em destaque nos 800 metros, onde terminou no 2.<sup>o</sup> lugar da sua série, com o tempo de 2:14.84, numa prova bastante equilibrada

Já na velocidade, Hélder Lima participou nos 60 metros, com a marca de 7.81 segundos, e nos 400 metros, onde concluiu a prova em 56.52 segundos. No lançamento do peso, José Alberto Silva, no escalão M45, registou a melhor marca de 10.12 metros, Terceiro lugar no campeonato regional do Porto,

representando o CDC Navais com experiência e regularidade.

### Centro Desportivo e Cultural de Navais em bom plano no Torneio de Salto em Altura em Sala

O Centro Desportivo e Cultural de Navais marcou presença no Torneio de Salto em Altura em Sala, realizado no passado 17 de janeiro, em Braga, competição que reuniu jovens atletas de vários escalões e clubes da região.

O grande destaque da comitiva de Navais foi Inês Ferreira, atleta do escalão Sub-18, que alcançou um excelente 2.º lugar na prova de Salto em Altura, com a marca de 1,46 metros, confirmando a sua evolução e consistência competitiva num evento de elevado nível técnico.

A participação no Torneio de Salto em Altura em Sala reflete o trabalho contínuo desenvolvido pelo Centro Desportivo e Cultural de Navais na formação de jovens atletas, reforçando o compromisso do clube com o desenvolvimento do atletismo e com a promoção do desporto jovem.

### Atletas do Centro Desportivo e Cultural de Navais em destaque no Campeonato Regional de Lançamentos Longos

Decorreu hoje, em Lousada, o Campeonato Regional de Lançamentos Longos, competição que contou com a participação do Centro Desportivo e Cultural de Navais, representado pelos atletas Joana Lima, Matilde Valentim, Bruno Lima e Margarida Fernandes.



O destaque repartido vai para Matilde Valentim, que se sagrou vencedora da prova de Lançamento do Martelo no escalão de sub-20, alcançando ainda o terceiro lugar no Lançamento do Disco, confirmando uma excelente prestação na competição e para Joana Lima, que se sagrou campeã regional no Lançamento do Disco no escalão de sub-18, conquistando ainda o terceiro lugar no Lançamento do Martelo,

demonstrando grande consistência nas duas disciplinas.

No setor masculino, Bruno Lima alcançou o terceiro lugar no Lançamento do Disco, contribuindo para o bom desempenho coletivo da equipa de Navais nesta competição regional.

A participação dos atletas reflete o bom trabalho desenvolvido pelo Centro Desportivo e Cultural de Navais, que continua a afirmar-se no panorama regional do atletismo, em particular nas disciplinas de lançamentos

### Joana Lima e Inês Ferreira no pódio Zona Norte

Decorreu em Braga o campeonato Jovem Zona Norte, onde Joana Lima alcançou o segundo lugar no lançamento do Peso e Inês Ferreira foi terceira no Salto em Altura, uma prestação que foi complementado pelas participações de João Torres, Lara Sobral, Maria Dourado, David Lima, Tiago Nova, Bruno Lima e Margarida Fernandes.

### Corrida dos Reis Póvoa de Varzim 2026

Decorreu na Póvoa de Varzim mais uma edição da prova dos reis que contou com mais de 40 atletas uma delegação que permitiu que coletivamente fosse alcançado o quinto lugar coletivo em mais de 200 equipas, o destaque individual vai no feminino para Lúcia Rodrigues que foi 3.ª classificada em F35 e no masculino o destaque vai para César Vilas Boas que foi 4.º no escalão M40.

Desde já os parabéns a todos os atletas que mais uma vez dignificaram as cores do Navais, sempre com muita determinação.

### Campeonato Regional e Zona Norte de provas Combinadas

Decorreu no passado dia 3 e 4 de janeiro em Lousada o Campeonato Regional e Zona Norte de Provas combinadas com a participação de mais de 10 atletas o destaque vai para Luciana Miranda que se sagrou Campeã Regional do Porto e Zona Norte no escalão de sub-20 no pentatlo.

### CDC Navais brilha no Campeonato Regional de Veteranos com avalanche de medalhas

A equipa poveira impôs-se em Lousada, conquistando inúmeros títulos de Campeão Regional. Marlene

### Silva foi a figura do fim de semana ao vencer três provas de velocidade.

O Centro Desportivo e Cultural de Navais (CDC Navais) deixou uma marca indelével no **Campeonato Regional de Inverno de Veteranos**, que decorreu em pista curta no fim de semana de 21 e 22 de fevereiro, em Lousada. Com uma comitiva altamente competitiva, o clube arrecadou dezenas de pódios, reafirmando-se como uma potência no atletismo veterano regional.

Um dos grandes destaques da competição foi **Marlene Silva**, que se sagrou campeã regional em três distâncias distintas: 60, 200 e 400 metros, demonstrando uma forma física invejável. No setor feminino, realce ainda para a versatilidade de **Lúcia Rodrigues**, vencedora nos 60m barreiras e no triplo salto (somando ainda dois segundos lugares no peso e comprimento), e para a vitória de **Paula Gonçalves** no lançamento do peso.

No setor masculino, o CDC Navais dominou várias disciplinas técnicas. **Adão Mendes** venceu o lançamento do peso e integrou a estafeta campeã de 4x200m, enquanto **Carlos Eusébio** subiu ao lugar mais alto do pódio no salto à vara, salto em comprimento e na estafeta 4x200m. **José Alberto Silva** também não deu hipótese à concorrência, vencendo o lançamento do peso.

A lista de sucessos estendeu-se a vários atletas que elevaram o nome de Navais:

- **Jacinto Rodrigues:** Vencedor nos 60m barreiras e múltiplos pódios em velocidade e saltos.
- **Fernando Silva:** Peça fundamental na estafeta vencedora de 4x200m e triplo medalhado de prata (60m barreiras, 200m e 400m).
- **Fernando Capela:** 3.º nos 200m e campeão na estafeta 4x200m.
- **César Vilas Boas:** Medalha de prata nos 3000m e 4x200m, e bronze nos 1500m e 400m.
- **Paulo Gomes:** Medalha prata 800m e 4x200m.
- **Jorge Fontes:** Medalha prata 400m.
- **José Ribeiro:** Medalha prata 4x200m.

O esforço conjunto refletiu-se na classificação geral por equipas. Num universo competitivo muito alargado, **os homens do CDC Navais alcançaram um honroso 4.º lugar**, enquanto a **equipa feminina garantiu a 5.ª posição.**

