LOUSADA

REVISTA **MENSAL GRATUITA** CÂMARA MUNICIPAL DE LOUSADA **JUL'21**

recolha seletiva de óleos alimentares usados

infomail

Revista Municipal

6 e 7 **A fauna da Paisagem Protegida do Sousa Superior**

9 **Criação de Bolsa de Cuidadores Formais**

11 **"Diálogo de Gerações"**

14 **Free Running Especial 7.º Aniversário**

Agenda

20 **Inventa - Valter Lobo**

21 **Tour dos Gigantes Verdes**
BioLousada

24 **Férias no NIL**
Núcleo de Imprensa de Lousada

Suplemento

Estruturas de moagem hidráulica com roda vertical

município de lousada

19

22

FICHA TÉCNICA
Revista Municipal | Câmara Municipal de Lousada | N.º 204 Ano n.º 22 – 4.ª série | **Data** julho 2021
Propriedade e edição Câmara Municipal de Lousada | **Direção** Presidente da Câmara Municipal de Lousada
Textos Divisão de Comunicação, Património e Arqueologia e Divisão de Ambiente (SCNEA) | **Fotografias** Divisão de Comunicação e Divisão de Ambiente (SCNEA), Rafael Marques e Guilherme Castro (fotos fauna PPLSS).
Impressão Lidergraf, Artes Gráficas, SA | **Tiragem** 17000 | **Depósito Legal** 49113/91 | **ISSN** 1647-1881

Recolha seletiva municipal de óleos alimentares usados

O Município procedeu à colocação, na via pública, de oleões para a recolha de óleos alimentares usados (OAU). A criação desta rede de recolha seletiva, apesar de ser uma imposição legal, é um projeto piloto que o Município se encontra a desenvolver a fim de verificar a adesão da população à separação e deposição seletiva deste tipo de resíduos.

Neste projeto piloto, que envolveu as Juntas de Freguesia, encontra-se instalado um oleão em cada, sendo o objetivo da autarquia, ao longo do tempo, aumentar o número de equipamentos instalados.

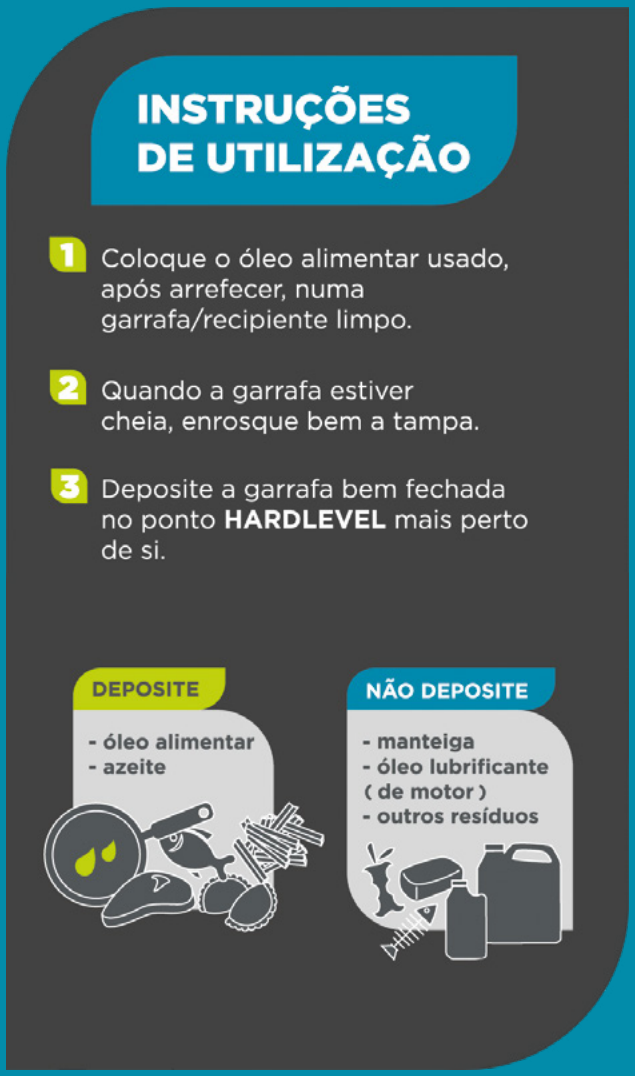
A reciclagem de óleos oferece diferentes vantagens para o ambiente entre as quais se destaca a redução da carga poluente nas Estações de Tratamento de Águas Residuais e a redução da emissão de GEE (Gases de Efeito de Estufa) para a atmosfera.

A lista com os locais onde podem ser encontrados os oleões pode ser consulta na página do Município em www.cm-lousada.pt/p/oleos-alimentares

Existem algumas regras para que os óleos sejam depositados nos recipientes. A principal é que só se deposite óleo alimentar usado e azeite.

O óleo alimentar usado, depois de arrefecer, deve ser colocado num recipiente de plástico limpo. Quando este estiver cheio deve ser bem fechado e depositado dentro do oleão.

Produtos como manteiga, óleo lubrificante (motores), ou outros tipos de resíduos não devem ser colocados.



BioSénior volta ao terreno

O mês de maio foi de reencontro dos seniores com a natureza, no âmbito do projeto BioSénior.
Ocorreram inúmeras visitas às casas dos seniores para colocação de caixas-ninho para aves e houve o tão esperado regresso às atividades presenciais.
Uma das atividades realizadas assinalou o fim-de-semana da vaca-loura, um evento que decorre em todo o país para sensibilizar para a proteção do maior escaravelho da Europa. Na Mata de Vilar, e debaixo de carvalhos monumentais, os mais velhos tiveram oportunidade de relembrar histórias de outros tempos e de rever aquele animal tão emblemático da sua infância.
Maio marcou ainda o arranque da Academia das gerações, projeto premiado pela Fundação Calouste Gulbenkian como boa prática de aproximação intergeracional.

1.º Tree Blitz

No final de maio realizou-se, no Torno, o 1.º Tree Blitz, um evento de 16 horas dedicado a conhecer as Gigantes Verdes (árvores de grande porte) e a vida que depende de cada uma delas. Com especialistas em diferentes áreas, foi um dia de muita aprendizagem e boa disposição, no qual estiveram cerca de cinco dezenas de pessoas e onde se observaram espécies emblemáticas de vários grupos taxonómicos, nomeadamente a tão iconográfica cornélia.
Este evento foi realizado em parceria com a VERDE - Associação para a Conservação Integrada da Natureza, que nasceu em Lousada no início deste ano, com o objetivo de integrar a conservação da natureza no dia-a-dia do concelho, complementando o trabalho já em curso.

"Jardins com História: Flora e Património dos Solares de Lousada"

Em maio foi apresentada a mais recente publicação do Município: um livro dedicado aos Jardins Históricos de Lousada. A obra inclui mais de 300 páginas dedicadas à flora, arquitetura e legado histórico destes autênticos museus ao ar livre, contendo ainda um guia de identificação das 136 espécies de árvores e arbustos encontradas nos 25 jardins retratados.
A cerimónia simbólica decorreu no terreiro da Casa de Cáscere e contou com as intervenções do Vereador do Ambiente e Cultura, Dr. Manuel Nunes, da Diretora da Rota do Românico, Dra. Rosário Machado, e ainda dos autores Diego Alves, Rosa Pinho e Cristiano Cardoso.
Esta obra representa uma homenagem ao património de excelência que estas Casas e Jardins encerram, auxiliando agora na missão de valorização e promoção.

A fauna da Paisagem Pro

PPLSS - *Está na sua natureza!*

O conhecimento da fauna de um território é fundamental para o caracterizar ambientalmente e retirar ilações sobre a sua gestão passada e presente, definindo estratégias para o futuro. Estes dados representam por si só um importante contributo científico, expandindo o conhecimento acerca da distribuição e abundância das espécies, o que é particularmente importante para a fauna classificada como rara ou ameaçada, mas permite também identificar necessidades ao nível da gestão dos recursos naturais e da conservação da biodiversidade. Por outro lado, a fauna é igualmente um recurso com elevado potencial para o desenvolvimento económico, ambiental e social do território, oferecendo oportunidades ao nível da educação, do turismo e do recreio.

Apesar da elevada ocupação antrópica e da crescente pressão sobre os habitats naturais, o concelho de Lousada, e a bacia do rio Sousa em particular, apresentam uma diversidade animal significativa, contando com a presença de várias espécies ameaçadas ou sobre as quais o conhecimento da distribuição é ainda escasso. Esta perceção levou a que o inventário de animais vertebrados fosse um dos indicadores de biodiversidade que maior atenção tem recebido durante a caracterização dos valores naturais de Lousada, e principalmente da Paisagem Protegida Local do Sousa Superior (PPLSS).

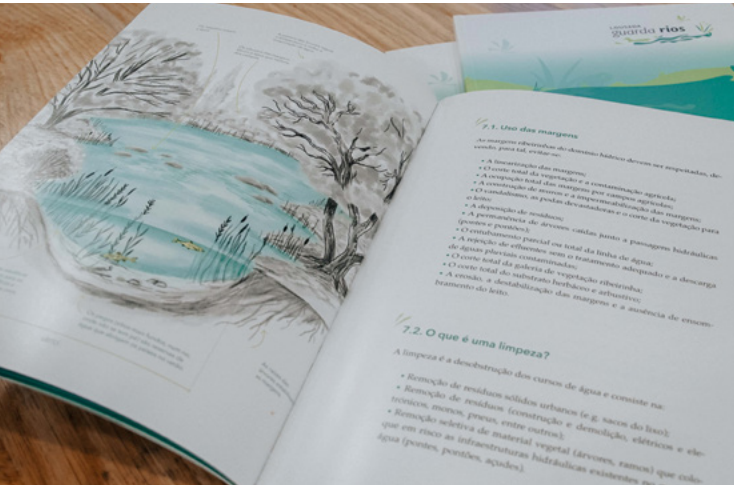
Os trabalhos de inventariação da fauna iniciaram em 2016 e, até ao momento, estão documentadas na PPLSS 145 espécies de vertebrados, consistindo em 10 espécies de peixes, 11 de anfíbios, 11 de répteis, 79 de aves e de 34 mamíferos, representando 84% das 172 espécies de vertebrados existentes no concelho.

tegida do Sousa Superior

Com relação aos peixes, no rio Sousa e nas suas ribeiras, ocorrem espécies endémicas da Península Ibérica, como o ruivaco, o escalo-do-norte e a boga-do-norte, mas infelizmente também se estabeleceu uma população do invasor piscardo, espécie detetada pela primeira vez em Portugal precisamente durante os nossos estudos.
De entre os vertebrados terrestres destacam-se a salamandra-lusitânica e o tritão-palmado, espécies protegidas e em risco de extinção, o lagarto-de-água e a lagartixa-de-bocage, endemismos ibéricos, as aves guarda-rios, toutinegra-do-mato, noitibó-cinzento, o falcão-peregrino e a águia-cobreira, na qualidade de espécies protegidas a nível comunitário. Por fim, dos mamíferos destaca-se a rata-de-água, espécie em declínio acentuado, 14 espécies de morcegos estritamente protegidos e a presença de sete carnívoros, como a fuinha, a lontra e a gineta.
No que respeita aos insetos, foi já possível confirmar cinco das 10 espécies protegidas que ocorrem em Portugal continental, destacando-se a cornélia (*Lucanus cervus*), espécie iconográfica utilizada como bandeira em vários projetos de conservação. Só na Mata de Vilar, que integra a Rede de Estações de Borboletas Noturnas, já foi possível registar mais de 110 espécies de lepidópteros em apenas três saídas de campo. Os registos de invertebrados na PPLSS incluem também a lesma-do-Gerês (*Geomalacus maculosus*), uma espécie legalmente protegida a nível europeu.

Novos recursos para o projeto Guarda Rios

O Município reforçou o seu Plano de Leitura Ambiente com a publicação do "Manual do Guarda RIOS", uma obra que explica procedimentos de limpeza e desobstrução de



linhas de água, regras de segurança e boa conduta ambiental durante as monitorizações das linhas de água, incluindo também um mini-guia de campo, para que os voluntários possam facilmente identificar a fauna e a flora mais comum nas linhas de água. É uma obra fundamental para a formação das patrulhas de guarda RIOS ou para novos voluntários que se queiram juntar ao projeto.
No âmbito do Guarda RIOS estão regularmente a ser monitorizados 60 troços de 250 metros de linhas de água do concelho, já se envolveram mais de mil voluntários que ajudaram a remover 12.000 litros de lixo dos rios e ribeiras, a eliminar invasoras e a plantar mais de 1200 árvores em galeria ripícola. As últimas ações envolveram grandes plantações junto aos moinhos de Pias, na ribeira de Caíde e no rio Mezio, em Casais. Também foram já realizadas mais de 120 ações de fiscalização formal em que as entidades competentes intervieram em situações de ilegalidade.
Toda a informação do projeto Guarda RIOS está disponível em www.cm-lousada.pt/p/lousadaguardarios

Intervenção de controlo de espécies invasoras

Lousada voltou a participar na Semana sobre Espécies Invasoras, que este ano foi a 2ª Nacional e a 1ª Ibérica. Foram organizadas diversas atividades de sensibilização ambiental com seniores, controlo de erva-das-pampas, de cana e de acácias, entre outras atividades. No que respeita à erva-das-pampas, relembramos que Lousada integra a aliança estratégica transnacional de luta contra essa espécie exótica invasora, no âmbito do projeto Internacional LIFE Stop Cortaderia. Durante o mês passado foram removidos vários exemplares situados na vila de Lousada e substituídos por espécies-nativas, nomeadamente carvalho-alvarinho e pilriteiro.

Criação de Bolsa de Cuidadores Formais

No dia 14 de maio, foi assinado o protocolo de parceria entre a Câmara Municipal e a Santa Casa da Misericórdia de Lousada (SCML), cujo objetivo passa pela criação de uma bolsa de cuidadores formais, designado como "Lousada Cuida".

Esta é uma resposta inovadora para criar uma Bolsa de Cuidadores e algumas das medidas de apoio do Centro de Apoio ao Cuidador Informal de Lousada (CACIL), que tem como objetivo implementar respostas de apoio social dirigidas aos cuidadores informais.

Os princípios básicos passam por criar substitutos dos cuidadores informais, permitindo que quem cuida tenha tempo disponível para si. O apoio da autarquia, de mil euros mensais, vai permitir assegurar esta resposta social, uma vez que os restantes apoios ao cuidador informal e respetiva equipa técnica do CACIL são assegurados pela SCML.

Para o Presidente da Câmara, Dr. Pedro Machado, a "*sociedade foi relativizando o papel dos cuidadores informais ao longo dos anos. Este é, sem dúvida, um problema, a que o Estado está a dar atenção. A nível local a Santa Casa da Misericórdia de Lousada percebeu a dimensão da problemática e, há cerca de dois anos, pensou numa resposta social direcionada aos cuidadores*".

O autarca destacou ainda que "*por tudo isto este protocolo firmado é de importância extrema, apoiando os cuidadores que merecem toda a admiração e respeito pela dedicação que têm aos outros*".

Neste momento existe a possibilidade de ter um cuidador formal ao serviço dos cuidadores informais. Por isso, como salienta o Dr. Pedro Machado "*a autarquia associou-se a este projeto através de um contributo mensal de mil euros para que a Santa Casa da Misericórdia possa dar este apoio de retaguarda em situações que seja necessário*".

Para o Provedor da SCML, Eng. Bessa Machado, "*este e um grande projeto e está a ser dado um passo muito importante a que a Câmara se associou. Gostávamos que outras entidades se juntassem a esta iniciativa. O facto é que ainda existem situações dramáticas de cuidadores que ficam isolados, não tendo conhecimento sequer dos apoios a que têm direito*".

Mais de 300 cuidadores informais em Lousada

De acordo com dados avançados pela Santa Casa da Misericórdia de Lousada, o CACIL, desde que iniciou atividade, em 2019, identificou no concelho 333 cuidadores informais. Destes, a equipa aplicou protocolo de entrevista e avaliação a 218 cuidadores principais.

Em 2020 foram ainda abertos novos processos de acompanhamento a outros 63 cuidadores, que, cumulativamente aos 40 que transitaram de 2019, perfazem 103 processos com plano de intervenção.

Considerando o diagnóstico realizado, 61.5% dos cuidadores apresentam sobrecarga intensa e 20.2% sobrecarga ligeira e apenas os restantes não apresentam níveis de sobrecarga. No que respeita à regularidade na prestação de cuidados 96.4% fá-lo diariamente e 3.6% em dias alternados.

A imagem do projeto é fruto de um desafio apresentado aos alunos das turmas de Artes e de Multimédia da Escola Secundária de Lousada. O trabalho final é resultado do que foi feito pelas turmas do 10ºMM, 11ºE e 12ºH.

LOUSADA CUIDA

Visita à Associação de Solidariedade de Nespereira

No dia 14 de maio, o Presidente da Câmara, Dr. Pedro Machado, e o Vereador da Ação Social, Dr. Nelson Oliveira, efetuaram uma visita de acompanhamento às futuras instalações da Associação de Solidariedade Social de Nespereira (ASSN), conjuntamente com a direção da associação. Antes da deslocação ao local onde vai funcionar a associação, foram visitadas as atuais instalações onde foi possível percecionar as novas dinâmicas no funcionamento da Creche e Centro de Dia – uma resposta fundamental de apoio aos idosos, nomeadamente no contexto que estamos a viver.
Esta visita insere-se num conjunto de ações que o Município tem realizado junto das Instituições de Solidariedade Social do concelho.
A ASSN vai passar a funcionar num novo espaço, que está a ser remodelado e ampliado para o efeito. O local é a antiga escola da Boavista (Nespereira), cedida pelo Município de Lousada, de modo a aumentar a sua capacidade de resposta e de forma a criar melhores condições para a prestação dos seus serviços, sejam eles crianças ou idosos.

O projeto tem um investimento superior a 1 milhão e 200 mil euros, contemplando as obras de remodelação e de construção, mas também a aquisição de equipamentos, entre os quais informático e de transporte. A comparticipação do FEDER é de, aproximadamente, 742 mil euros, que resulta da candidatura ao Norte 2020, com a operação "Alargamento da Creche, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Dia".
O Município vai comparticipar parte do custo da obra, relativa à componente de financiamento nacional. A conclusão da obra está prevista para o final deste ano.

Visita ao Centro Social e Paroquial de Lustosa

O Presidente da Câmara, Dr. Pedro Machado, e o Vereador da Ação Social, Dr. Nelson Oliveira, visitaram, no dia 28 de maio, o Centro Social e Paroquial (CSP) de Lustosa, acompanhados pelo Padre António Teixeira e pelo corpo técnico da instituição.
Esta visita insere-se num conjunto de ações que o Município tem realizado junto das Instituições de Solidariedade Social do concelho, após um período de grande exigência ao nível da saúde pública e com claras repercussões no dia-a-dia das instituições locais.

Para o Dr. Pedro Machado "*é fundamental acompanharmos in loco, e como temos vindo a fazer nos últimos anos, as necessidades das nossas IPSS, correspondendo com o auxílio que estas necessitam para as suas atividades, nomeadamente neste período em que se tenta retomar alguma normalidade, promovendo a total implementação dos serviços prestados à população*".
O CSP de Lustosa conta com três salas de creche, com mais de 100 crianças, e outras tantas salas dedicadas ao ensino pré-escolar que tem cerca de 70 crianças, com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos. Funciona ainda o Serviço de Apoio Domiciliário para 32 utentes.

"Diálogo de Gerações" com Sobrinho Simões e Flávia Sousa

Realizou-se no dia 28 de maio, a primeira atividade inserida no projeto Mentes Brilhantes, que teve como convidados o Prof. Doutor Manuel Sobrinho Simões e a Lousadense Prof.ª Doutora Flávia Sousa.

O tema escolhido foi "Diálogo de Gerações: Cancro e a Esperança no Futuro" e teve lugar, de modo presencial para um número muito reduzido de público, na Escola Secundária de Lousada e foi transmitido via Facebook do Município, chegando a um maior número de pessoas.

As palavras iniciais foram do Presidente da Câmara de Lousada, Dr. Pedro Machado, que agradeceu "*a disponibilidade e presença de duas personalidades brilhantes. A Prof.ª Doutora Flávia Sousa, uma Lousadense brilhante, e o Prof. Doutor Sobrinho Simões, grande investigador de renome mundial*".

O diálogo centrou-se no cancro e nas formas de tratamento.

O Prof. Doutor Sobrinho Simões começou por afirmar que "*o número de pessoas com cancro está a aumentar, mas está a morrer-se menos da doença*", acrescentando ainda que as alterações surgem das próprias células, ou seja, "*não é uma doença que vem de fora, mas sim que é nossa, do nosso corpo*".

De acordo com o patologista "*mais de 60% das situações de cancro são tratáveis*".

A importância da investigação é, para o Prof. Sobrinho Simões, fundamental e "*a sociedade continua a recompensar mais quem trata do que quem previne. Continua a procurar-se mais quem resolva e não quem previna*".

A Prof.ª Doutora Flávia Sousa dedica-se à investigação de tratamento de cancro na área da nanomedicina, tendo como um dos principais objetivos "*aumentar a sobrevida do paciente com qualidade. Cada vez mais os tratamentos são individualizados e direcionados de modo que seja atacada a célula cancerígena e se neutralize o tumor. Por isso se fala em terapias combinadas*".

Atualmente a trabalhar em Génova, Itália, no Institut Marie Curie, a Prof.ª Doutora Flávia Sousa pretende "*dar continuidade à investigação que está a fazer na área da nanomedicina. Para o futuro gostaria de criar o próprio núcleo de investigação em Portugal, de modo a que fizesse a diferença no panorama científico*" – como a própria afirma.

Mentes Brilhantes é um projeto que a autarquia pretende dar continuidade promovendo Lousadenses de destaque e trazendo à discussão assuntos de interesse para a sociedade.

Nova edição do Sagaz com novos Aprendizes

O Município de Lousada iniciou uma nova edição do programa Sagaz com a colaboração da empresa Alento.
A XIX edição, que teve início no dia 6 de maio, dá continuidade ao mote “Chamamos os mestres e os aprendizes para que o legado seja perpetuado”. O primeiro encontro realizou-se através da plataforma Zoom.
A base deste programa passa por permitir que jovens, que frequentam o 11.º ano, tenham a possibilidade de ter um mentor, cuja função passa por acompanhar o percurso académico até à entrada no mercado de trabalho. Assim, o Mestre assume o papel de conselheiro do seu Aprendiz, orientando-o no seu percurso formativo, lúdico, cultural, académico, social e profissional, tendo em consideração as necessidades do mercado e a aproximação dos jovens às empresas.
Os alunos que participaram neste encontro puderam assistir a uma palestra de Gestão de Carreira, seguida de palestras alguns minutos executadas pelos Mentores.

Foram selecionados 15 jovens para participar neste projeto, mas todos os inscritos tiveram direito ao "Kit-Emprega-Te" - Um produto de Gestão de Carreira, sendo convidados a participar nos eventos Sagaz.
O Sagaz conta com mais 700 pessoas, entre mentores e aprendizes, sendo em 2021 realizada a 9ª edição em Lousada.

Alunos celebram Dia Municipal da Criança

No âmbito do Plano Anual de Atividades Municipais para as Escolas, o Município de Lousada tem escolhido o dia 10 de junho para assinalar o dia das crianças e, ao mesmo tempo, o encerramento do ano letivo.
Em 2020, o dia não foi assinalado em virtude da pandemia, e este ano, também não vai ser possível a realização de uma festa com insufláveis e com a atuação de um artista, como é habitual.
Assim, este ano o Dia Municipal da Criança foi reinventado e assinado de uma forma diferente.
Inicialmente, todas as crianças e alunos do pré-escolar e do 1º ciclo foram convidadas a criar uma imagem alusiva ao dia. Na semana de 7 a 11 de junho, as crianças dos Jardins de Infância e alunos das Escolas Básicas com 1º ciclo, receberam a visita de piratas e palhaços, que proporcionaram alguns momentos de animação, e ofereceram uma t-shirt, criada com o desenho que mais impressionou o júri.

Ficar na Escola Compensa

No âmbito do Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar (PIICIE), o Município de Lousada, em parceria com a Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa e com a colaboração dos diferentes agrupamentos de escolas do concelho, tem desenvolvido atividades que procuram motivar os alunos e contribuam para a redução dos níveis de insucesso e abandono escolar.
"Ficar na Escola Compensa" é uma ação que está a ser desenvolvida desde o ano letivo 2018-2019 no âmbito do desporto,

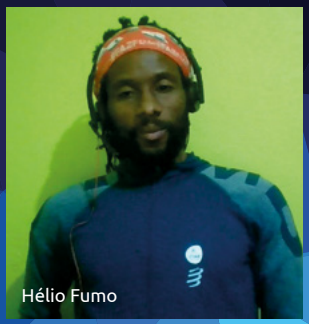
sendo um aliado no combate ao insucesso escolar, uma vez que através da sua prática são promovidos valores como a cooperação e o respeito contribuindo ainda no desenvolvimento cognitivo, diminuição da ansiedade e melhoria da concentração, disciplina e autoestima.
Com a implementação desta atividade é oferecida aos alunos sinalizados pelas equipas de psicologia a oportunidade de integrarem um clube e equipa desportiva de forma totalmente gratuita.
Atualmente são 32 os alunos que participam em atividades desportivas dinamizadas pelos clubes Aparecida Futebol Clube, Futebol Clube Romariz, GukGi Taekwondo e Heroes Legacy Ioga.
Ao longo dos três anos letivos e através da colaboração com diferentes associações e clubes desportivos que atuam no concelho já foi possível integrar mais de 100 alunos em atividades desportivas como futebol, ioga, taekwondo, karaté, ténis de mesa, polo aquático, atividades de ginásio e aulas de grupo levando assim a um investimento nesta iniciativa superior a 30 mil euros.

Oficinas de Cinema de Animação

Desde o início do presente ano letivo, que decorrem as Oficinas de Cinema e Animação, com sessões presenciais e online. Estas oficinas contam com a participação de alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundário das escolas públicas e privadas do concelho de Lousada.
Estas oficinas contam com o apoio da Casa Museu de Vilar, onde são produzidos pequenos filmes de animação com temas diversos, que depois são apresentados à comunidade educativa no final do ano letivo.
Um dos grandes impulsionadores deste projeto com as escolas é o realizador e produtor de cinema de animação Abi Feijó.
As oficinas de cinema e animação enquadram-se no Plano Integrado e Inovador de Combate ao Insucesso Escolar – PIICIE, no âmbito da Operação 3 "Educar pel'Arte", promovido pelo Município de Lousada em colaboração com a Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa.

Free Running Especial 7.º aniversário

O Free Running Especial completou sete anos, em maio, contando já com mais de 60 convidados.
Esta atividade integrada no Centro de Marcha e Corrida de Lousada visa motivar a população para a prática de atividade física, em especial da corrida através dos testemunhos de corredores ou ex-corredores profissionais, bem como de outros atletas. Com a exceção de António Leitão, precocemente desaparecido, todos os medalhados olímpicos portugueses nas especialidades de fundo, meio-fundo e velocidade já participaram nesta iniciativa: Carlos Lopes, Rosa Mota, Fernanda Ribeiro, Rui Silva e Francis Obikwelu. Para além destes, outros nomes maiores do atletismo, tais como Fernando Mamede, António Pinto, José Regalo, Paulo Guerra, Aurora Cunha, Albertina Machado, Manuela Machado, Ezequiel Canário, Ricardo Ribas, Dulce Félix, Sara Moreira e Salomé Rocha entre outros. Da jovem promessa Mariana Machado à saudosa ultramaratonista Analice Silva ou ao veteraníssimo Óscar Loureiro, foram mais de 60 anos de diferença de idades, mas a mesma generosidade na partilha de experiências, opiniões e conselhos aos atletas presentes.


Hélio Fumo

Mariana Machado

Hélder Mestre

João Correia

Figuras do pelotão que saíram do anonimato pela sua longevidade, postura ou façanhas também estiveram presentes. Entre eles Geraldino Silva pelas suas 37 maratonas em 37 meses, Tiago Dionisio com 4 centenas de Maratonas, João Oliveira pelas vitórias nas ultramaratonas Spartathlon (246 km – Grécia) ou TransOmania (300 km – Deserto de Omã), António Seabra, pelas personagens que encarna e com elas anima os outros corredores.
Treinadores como Rui Ferreira, Pedro Rocha, António Ascensão e José Barros comentaram o treino e o momento do Atletismo em Portugal, homens e mulheres da ciência e das corridas como Pedro Amorim e Ester Alves partilharam um olhar atento e informado sobre a fisiologia do esforço.
O atletismo adaptado teve o seu destaque com Manuel Mendes, João Correia e Hélder Mestre. A Marcha atlética esteve representada pela Susana Feitor e José Magalhães e o triplo salto por Evelise Veiga.
Os Lousadenses também ocuparam o seu lugar, como é o caso de António Mesquita com um palmarés invejável no Duatlo, Sara Catarina Ribeiro, também um nome maior do atletismo em Portugal e pré-selecionada para os Jogos Olímpicos de Tóquio, e José Magalhães, marchador presente em duas Olimpíadas (Barcelona 1992 e Atlanta 1996).
A pandemia obrigou a que se fizessem algumas alterações, nomeadamente a presença física dos atletas convidados foi substituída por entrevistas online não se realizando de seguida o habitual treino, entre os que estiveram presentes neste registo, temos: Luís Feiteira, Paulo Paula e João Paulo Félix.

Francis Obikwelu visitou Lousada

O Free Running Especial regressou ao modo presencial com Francis Obikwelu no passado dia 12 de maio.
O atleta, que nasceu na Nigéria em 1978, é recordista Nacional e Europeu dos 100 metros ainda em título e dos 200 metros com 9.86 segundos e 20.01 segundos, respetivamente. Nos Jogos Olímpicos de Atenas em 2004 arrecadou a medalha de prata, sendo o primeiro velocista Português a ganhar uma medalha a nível internacional. A 27 de maio de 2015, foi feito Grande-Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.
Durante a visita ao Complexo Desportivo Francis Obikwelu destacou as "*instalações fantásticas que Lousada tem para a prática de atletismo. São, sem dúvida, das melhores da Europa*".
O início de carreira em equipas nacionais não foi fácil, mas acabou por integrar a equipa do Belenenses. O passo seguinte foi a ida para o Sporting Clube de Portugal, onde foi treinado pelo Prof. Moniz Pereira.
Obikwelu afirmou que o seu treinador "*foi um verdadeiro pai, pois para além de treinar dava imensos conselhos e ensinou o conceito de disciplina*". A disciplina é a palavra-chave para o sucesso acrescentando ainda que "*um atleta de elite precisa de ter cuidado com a alimentação, descansar e treinar*".
Uma outra máxima na vida deste atleta passa por "*nunca desistir de nada na vida. Nada é difícil. Tudo é fácil se quisermos, se tivermos saúde a vida é boa*".
Francis Obikwelu ainda pretende fazer mínimos para a participação nos Jogos Olímpicos e continua ligado à preparação fica de atletas, como Cristiano Ronaldo e pilotos da Fórmula 1 e Fórmula 2.
O atleta Olímpico e os seus parceiros de negócios visitaram empresas Lousadenses do setor da confeção no sentido de serem promovidas parcerias estratégicas para a criação e desenvolvimento de uma nova marca de roupa de estilo "casual". Esta visita fez parte do programa de dois dias em que o atleta passou em Lousada.
Pela importância do setor em Lousada, e em articulação com o Município, foi preparada esta visita de âmbito empresarial para que possam ser criadas sinergias e um novo produto na área do têxtil e confeção, que pretende representar Francis Obikwelu.

A Super Especial do Rally voltou ao Eurocircuito da Costilha

A Super Especial de Lousada do Vodafone Rally de Portugal, única no país, voltou ao Eurocircuito da Costilha, no dia 21 de maio. Com muito menos público a assistir presencialmente, a prova foi considerada um sucesso pelas entidades organizadoras.