IBRICO Carvalhos MARCHÉ
Poder fazer tudo Mais barato


Rua Gonçalves de Castro, 883 |4415-379 Pedroso | Telf. 22 786 4060

TG
TERRAS DE GAIA
https://terrasdegaia.pt/

Mensal • Ano XV • N.º 138
Dezembro de 2023
Diretor: Fernando Fonseca

População estrangeira a residir em Gaia triplicou nos últimos 10 anos

De acordo com o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, em Gaia, entre 2012 e 2022, o número de pessoas estrangeiras com estatuto legal de residente triplicou. > Página 2

Gratuitidade dos passes de transporte 13-18 e Sub23 deixa de ser da responsabilidade do município > Página 5



Turismo

Gaia passou a cobrar mais aos turistas



> Página 7

Transportes

Rede UNIR provoca avalanche de queixas



> Página 7

Refeições escolares

Em dez anos, Município já gastou 57,5 milhões de euros

> Página 6



PSD quer que Ministério da Defesa dê à autarquia terreno na Serra do Pilar

> Página 6

Casa CRISTÃO
Grupo Funerário
FUNERÁRIA DE AVINTES
808 10 50 60

E SE NÃO LHE APETECER CARREGAR OS SACOS?
DEIXE, NÓS CARREGAMOS.
O seu Pingo Doce tem serviço de entrega ao domicílio.
Em compras iguais ou superiores a 75,00€, levamos as suas compras até casa.
Fazer compras assim é outra coisa, não é?
Serviço disponível de 2ª feira a 6ª feira, num raio de 2 km.
pingo doce
AVINTES

Atualidade

População estrangeira a residir em Gaia triplicou nos últimos 10 anos



De acordo com o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), em Gaia, entre 2012 e 2022, o número de pessoas estrangeiras com estatuto legal de residente triplicou, passando de 4.106 para 12.372, respetivamente. Destaca-se um período de estabilização, entre 2012 e 2016, e um outro momento de forte crescimento, a partir de 2016, sendo que, mesmo durante a crise pandémica de covid-19, a tendência de aumento manteve-se, ainda que menos acentuado. Mais detalhadamente, destacam-se duas uniões de freguesia: Mafamude e Vilar do Paraíso (mais 1.609 cidadãos) e Santa Marinha e São Pedro da Afurada (mais 1.081 cidadãos). Apesar de a nível nacional também se ter observado uma evolução positiva, a taxa de crescimento foi mais expressiva em Vila Nova de Gaia (201%) face ao total nacional (88%), o que reflete o aumento da atratividade do concelho como destino de imigração. Estas e outras conclusões podem ser consultadas na última newsletter realizada pelo Observatório Social de Gaia, uma estrutura criada em 2019 com o objetivo de aprofundar, de forma cientificamente autónoma e independente, o conhecimento sobre o tecido demográfico, económico e sociocultural do concelho, com vista a informar a intervenção autárquica e as políticas públicas.

O impacto positivo da população estrangeira na demografia local expressa-se, ainda, ao nível da natalidade, uma vez que se entre os residentes de nacionalidade portuguesa os nascimentos estão a diminuir, o inverso verifica-se entre a população estrangeira. Deste modo, também por via dos nascimentos a entrada de estrangeiros tem contribuído para uma maior sustentabilidade demográfica do concelho.

Características gerais da população estrangeira

Segundo dados do INE relativos aos Censos de 2021, mais de metade (61,5%) das pessoas estrangeiras residentes em Gaia são originárias da América, sobretudo América do Sul. O segundo continente mais representativo é o europeu (19,6%), destacando-se em particular a entrada de pessoas provenientes de países da União Europeia. De seguida, 12,9% dos residentes estrangeiros no concelho são naturais de países africanos, sobretudo dos PALOP. Por fim, 6% são oriundos do continente asiático, em particular dos países da Ásia do Sul. De forma mais detalhada, a comunidade brasileira constitui a maioria da população estrangeira no concelho (56,2%), seguindo-se a angolana (7,7%). Acentuou-se também o aumento de entradas de pessoas naturais de Itália, Estados Unidos da América e Venezuela, sendo que o crescimento da comunidade italiana pode, em parte, ser justificado pelo facto de cerca de 30% dos cidadãos dessa nacionalidade serem naturais do Brasil.

Há, ainda, uma forte predominância da população jovem. Mais especificamente, 81,7% das pessoas de nacionalidade estrangeira a residir em Vila Nova de Gaia têm entre 15 e 64 anos. Por sua vez, apenas 4,8% tem 65 ou mais anos. Assim, a idade média situa-se nos 35,22 anos. Em relação ao agregado familiar, destacam-se os casais com filhos (47,1%).

Sobre o principal motivo para a entrada no concelho, constata-se que a categoria genérica de "outro motivo" foi a mais escolhida (30,3%), seguida pelo motivo relacionado com "estabelecer residência" (28,8%). Com menor expressão surgem os motivos de reunificação familiar (16,6%), trabalho (14,2%) e educação/formação (11,8%).

Atividade económica

Segundo os Censos 2021, 47,3% da população estrangeira estava empregada. A situação de desemprego constitui uma problemática que atinge de forma mais expressiva as pessoas de nacionalidade estrangeira (8,2% contra 5,3% entre os nacionais portugueses), indicando uma maior vulnerabilidade deste grupo social nas dinâmicas de inserção no mercado de trabalho. No que concerne à população inativa, destaca-se a menor representatividade de reformados entre os residentes estrangeiros (5,8% contra 21,7% entre os residentes portugueses). De referir ainda que os nacionais do Nepal (64,9%), da Venezuela (63%), da Índia (61,7%) e do Brasil (58,8%) integram o topo da população ativa. Relativamente às profissões, um em cada quatro residentes estrangeiros desempenha uma profissão enquadrada no grupo dos "trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção, segurança e vendedores", destacando-se os "trabalhadores de limpezas em casas particulares, hotéis e escritórios".

NÚMEROS

12372

De acordo com o SEF, em Vila Nova de Gaia, entre 2012 e 2022, o número de pessoas estrangeiras com estatuto legal de residente triplicou, passando de 4.106 para 12.372

47,3%

Segundo o Censos de 2021, 47,3% da população estrangeira residente em Gaia estava empregada

55,2%

da população estrangeira reside em imóveis arrendados. 38.1% reside numa habitação da qual é proprietário

Condições de habitação

No que se refere ao regime de propriedade, a maioria (55,2%) reside num alojamento arrendado, ao passo que 38,1% reside numa habitação da qual é proprietário ou coproprietário. Destaca-se o seguinte padrão: China (63,2%), Reino Unido (60,3%), França (57,1%), Alemanha (59,9%) e Espanha (59,5%) são as nacionalidades com maior incidência de proprietários e coproprietários de alojamentos. Por contraposição, o regime de arrendamento assume elevada expressão entre os cidadãos de nacionalidade indiana (85,2%), guineense (78%) e nepalesa (71,4%). No que diz respeito ao índice de lotação do alojamento, 36,3% da população estrangeira reside num alojamento sobrelotado. Conclui-se que é entre a população nepalesa que os alojamentos sobrelotados têm maior peso (cerca de quatro em cada cinco nepaleses vive nessas condições). Destacam-se, ainda, as comunidades guineense (58,2%), chinesa (52,6%), cabo-verdiana (50,6%) e angolana (49,4%).

PSP apreendeu cerca de 177 doses de haxixe, em Gaia

Várias diligências policiais levadas a cabo pelo Comando Metropolitano do Porto da Polícia de Segurança Pública, através da Divisão de Investigação Criminal, conduziram à detenção de um homem de 32 anos. Foram realizadas duas buscas domiciliárias e uma não domiciliária. Entre os materiais apreendidos estavam cerca de 177 doses individuais de haxixe e cerca de 14 doses de cocaína.



Ruben Circus regressa a Avintes

O tão aguardado Circo de Natal do Ruben Circus regressou a Avintes nos dias 25, 26, 29, 30 e 31 de dezembro, bem como nos dias 1 e 2 de janeiro, ao Complexo Desportivo de Avintes. O espetáculo circense foi apresentado diariamente com ginastas, malabaristas, palhaços, entre outras atrações. Esta segunda edição proporcionou momentos de entretenimento e alegria para toda a família no contexto da quadra natalícia.





Igreja de S. José Quebrantões recebe Concerto de Natal

A Igreja de S. José Quebrantões recebeu uma noite de música e celebração, no dia 22 de dezembro, pelas 21:30H, com o aguardado Concerto de Natal protagonizado pela Orquestra e Orfeão de Oliveira do Douro. Sob a direção do maestro Luíz Filipe Marques e do solista Sérgio Martins, este concerto composto por canções festivas, foi muito apreciado pelos presentes, numa noite de tributo à tradição e beleza da música de Natal. A entrada foi livre e convidou toda a comunidade a participar neste momento de harmonia e alegria.

Gratuitidade dos passes de transporte 13-18 e Sub23 deixa de ser da responsabilidade do município

De acordo com o Orçamento de Estado para o ano de 2024, foi estabelecida a gratuidade dos passes 4-18 e Sub23, incentivando-se, assim, a adoção de padrões de mobilidade sustentável por parte da população jovem. Assim, tendo em conta esta tomada de decisão a nível nacional, a autarquia de Gaia informa que a partir do dia 1 janeiro de 2024, o processo deixará de ser da responsabilidade deste Município, continuando o serviço, naturalmente, a ser assegurado.



Cabeleireira condenada por usar sensualidade para burlar cliente em Gaia

O juiz Pedro Brito disse que "o crime de burla é um jogo de enganos" e Marta Matos, cabeleireira em Gaia, usou a sensualidade e atratividade física para burlar um cliente em mais de 50 mil euros, dizendo que tinha cancro e teria de pagar tratamentos, o que era falso. O tribunal deu como provado que o cliente lesado fez transferências ou entregas de dinheiro no valor global de 51.751 euros. Verbas que eram depositadas na conta bancária da filha da cabeleireira, Marta Gonçalves - também arguida e que foi condenada a dois anos de prisão, com pena suspensa, por receptação. Este dinheiro foi depois gasto na aquisição de diversos bens e serviços, e não em saúde.

Detido por tráfico de droga em Gaia: mais de 66 mil euros apreendidos

Um sujeito de 32 anos foi detido, no âmbito de uma operação policial de combate ao crime de tráfico de estupefacientes levada a cabo pela Polícia de Segurança Pública (PSP) do Comando de Metropolitano do Porto. Durante a operação, foi possível apreender mais de 66 mil euros em numerário. Em comunicado, a PSP referiu que a detenção ocorreu pelas 23:45H, "no decurso de diligências policiais relacionadas com a referida prática ilícita, que incluíram a realização de duas buscas domiciliárias e uma busca não domiciliária realizadas na área de Vila Nova de Gaia".





Mercadona lança a sua primeira revista de Natal

A Mercadona, empresa de supermercados, não só tem em conta a opinião dos seus clientes para avançar no seu trabalho de inovação e melhoria de sortido, como também o faz com o objetivo de lhes oferecer soluções que respondam às suas necessidades. O resultado disso é o desenvolvimento da sua nova revista de Natal, agora disponível gratuitamente em todas as lojas (unidades limitadas), e em versão digital, em www.mercadona.pt ou então através dos códigos QR localizados na linha de caixas.

A novidade reside no facto das duas revistas que a empresa tradicionalmente publicava nesta altura do ano – a de receitas e de perfumaria – se fundirem numa única publicação, acrescentando também novos conteúdos de interesse e utilidade. Desta forma, a nova revista "Natal Mercadona 2023" oferece uma solução muito mais prática.

Como é uma revista que nasce tendo por base as necessidades dos "Chefes", inclui os conteúdos habituais (receitas especiais, ideias de presentes, dicas e conselhos para surpreender nesta altura do ano) e outras novidades muito interessantes: como ideias de molhos e guarnições, preparar tábuas de enchidos ou patés, fazer prova de queijos, combinar vinhos e cocktails, ideias para pôr a mesa, refeições prontas, vídeo de receitas e muitas outras dicas úteis. Além do sortido habitual, nesta revista, os "Chefes" poderão também consultar as novidades disponíveis nos lineares da Mercadona para esta época do ano.

26.970 euros em baralhos de "cartas ecológicas" para crianças

A Câmara Municipal de Gaia comprou 18.600 baralhos de cartas com mensagens ecológicas para oferecer às crianças do Ensino Pré-Escolar e 1º Ciclo do ensino básico do município. No total, a iniciativa vai ter um custo de 26.970 euros. Cada carta tem uma frase e uma imagem alusiva ao meio ambiente, como por exemplo "Andar de transportes públicos em família", "Fechar a torneira enquanto escovas os dentes" ou "Usar a água da chuva para regar as plantas".



Avintes celebra Natal até 31 de dezembro

Nesta edição de 2023 será realizada uma campanha "neste natal compre local", um concurso de doces natalícios (17 de dezembro, às 16:00H), e uma exposição de carrinhos de rolamentos (de 2 a 31 de dezembro na Casa da Cultura de Avintes), entre outras. A dinâmica "Avintes um Natal Especial", que se realiza anualmente entre os dias 1 e 31 de dezembro, promete oferecer momentos mágicos e divertidos para todos, incluindo atuações musicais, oficinas infantis, teatro, hora do conto, entre outros eventos. Este evento será feito no La go do Palheirinho, cujo local também será um mercadinho de Natal. No local também será possível visitar a Casa do Pai Natal e Circo de Natal.



Vila D'Este

Associação de Proprietários distribui alimentos a mais de 600 pessoas carenciadas

A Associação de Proprietários da Urbanização Vila D'Este, em parceria com o Núcleo de Intervenção Social da Unidade de Desenvolvimento Social do Centro Distrital do Porto, promoveu e realizou uma distribuição de alimentos, no dia 27 de dezembro de 2023, das 10:30H às 14:30H. A ação tem como objetivo atender às necessidades das pessoas mais carenciadas, beneficiando um total de 632 indivíduos abrangidos pelo Programa PO-APMC.

O cabaz alimentar disponibilizado consiste em itens essenciais, incluindo arroz, atum enlatado, azeite, bolachas, vegetais congelados, conservas de peixe, leguminosas, produtos lácteos, entre outros produtos alimentares variados.

Adicionalmente, é relevante destacar que, diariamente, entre as 8:00H e as 9:00H, a Missão Continente promove a entrega de alimentos como parte da ação "Zero Por Cento Desperdício Alimentar", contribuindo para minimizar o desperdício e apoiar aqueles que, neste momento, mais necessitam na comunidade.



MEO Marés Vivas: James Arthur confirmado em Gaia



O músico britânico James Arthur é a nova confirmação para o cartaz do MEO Marés Vivas, que regressará a Gaia entre os dias 19 e 21 de julho. O músico junta-se assim aos anteriormente confirmados Take That e D'ZRT no cartaz do MEO Marés Vivas, que este ano contou com artistas como Da Weasel, Fernando Daniel, Pablo Alborán, J Balvin, Slow J, Black Eyed Peas e Jorge Palma. Os bilhetes já se encontram à venda nos locais habituais, a preços que vão dos 45 euros (passe diário) aos 90 euros (passe para os três dias).

Família com filha deficiente vai ser "despejada" em Gaia

Família de Gaia, com filha deficiente, vai ser despejada da casa onde mora, em Gulpilhares. Já pediram habitação social na Gaiurb pela primeira vez há mais de nove anos. Não têm alternativa para onde ir. A casa onde moram atualmente, foi vendida. A família vive desde 2016 num T2 arrendado, num terceiro andar sem elevador, e paga uma renda de 277 euros por mês. Em 2021, o contrato foi renovado pelo senhorio sem alterações à renda. Passaram poucos dias até que, os inquilinos receberam uma nova carta, onde uma empresa, os informava que tinha comprado a casa ao antigo proprietário, fazendo-lhes uma proposta de venda do imóvel, por um valor que rondava os 62 mil euros. Os inquilinos dispõem de um direito de preferência em negócios de compra e venda do imóvel em que residem. A família que a habita não tem capacidade para a comprar e o panorama de futuro despejo torna-se eminente.



Festival Praça de Natal em Gaia abriu as portas no dia 4 de dezembro

De 4 a 31 de dezembro, o Festival Praça de Natal está de regresso a Gaia, mais precisamente ao centro cívico da cidade, junto ao edifício dos Paços do Concelho. A abertura ao público acontecerá às 14:00H, decorrendo mais tarde às 18:00H a inauguração oficial, ao mesmo tempo que será ligada a iluminação de Natal da cidade.





PSD quer que Ministério da Defesa dê à autarquia terreno na Serra do Pilar

Firmino Pereira referiu que o terreno, entre a Alameda da Serra do Pilar e a Avenida D. João II, em Gaia, no distrito do Porto, está praticamente abandonado, não podendo o país "dar-se ao luxo" de ter um ativo imobiliário sem utilidade e que pode ser útil para a comunidade.Para o social-democrata, não é justificável que o terreno em causa, no centro da cidade, continue afeto à unidade militar da Serra do Pilar quando pode ser utilizado para fins habitacionais, numa altura em que o país tem falta de habitação. A transferência daquele terreno para a autarquia não coloca em causa o centro de recrutamento de Gaia, que ali funciona na Serra do Pilar, vincou Firmino Pereira.





Onda Bienal de Gaia regressa em 2024

A 13 de dezembro, os Artistas de Gaia – Cooperativa Cultural apresentaram na Casa-Museu Teixeira Lopes a programação da Onda Bienal 2024.

No ano em que se assinalam os 50 anos do 25 de Abril, várias exposições e iniciativas serão dedicadas à "Revolução dos Cravos", impactando a comunidade artística, académica, escolar e social em Gaia, Espanha e Brasil.

Depois de a 5.ª edição da Bienal Internacional de Arte Gaia ter destacado, em 2023, o continente africano como geografia convidada para a aproximação a outras realidades artísticas, 2024 dá palco ao Brasil num intercâmbio de exposições coletivas de artes plásticas entre Mato Grosso do Sul e Gaia.

A Onda Bienal arrancará, a 21 de março, com a exposição intitulada «Isidoro nunca Visto», na Biblioteca Municipal de Gaia.



Refeições escolares

Em dez anos, Município já gastou 57,5 milhões de euros

Em Gaia, o fornecimento de refeições escolares tem como objetivo dar aos alunos uma refeição variada, equilibrada e completa, de acordo com as necessidades nutricionais das diferentes faixas etárias, complementando a função educativa da escola e o apoio social às famílias. A prioridade é sempre uma: todas as crianças devem ter acesso a uma alimentação saudável. Nos últimos dez anos, o Município de Gaia investiu cerca de 57,5 milhões de euros em refeições escolares, mas este valor não se tem refletido nos bolsos das famílias.

Operação especial para viajar de autocarro

Com o objetivo de garantir uma mobilidade eficiente aos seus clientes, a STCP preparou uma operação especial que permite viajar de autocarro, até próximo dos vários locais, de forma cómoda, segura e económica. Assim:

- Ao serviço noturno já habitual (37 linhas), junta-se a antecipação da Rede de Madrugada (exceto linha 9M), com o quádruplo da oferta habitual e, em média, com viagens a cada 15 minutos e viaturas de maior capacidade, nos principais eixos da rede STCP para uma ligação rápida aos centros dos seis municípios servidos pela operadora;

- Para garantir uma ligação mais rápida e direta entre os centros das cidades do Porto e Gondomar, a linha 800 (Bolhão-Gondomar) será reforçada com mais autocarros e irá prolongar o serviço até ao final da madrugada, em complemento à linha 9M (Rot. AEP-Gondomar, via H.S. João), que tem parte significativa do seu percurso ao longo da Circunvalação;

- De modo a servir o público dos concertos a serem realizados nos Jardins do Palácio de Cristal, a linha 1M ((Av. Aliados-Matosinhos, Praia) será desviada em Massarelos, via Rua da Restauração, até à Cordoaria;

- No dia 1 de janeiro de 2024, a rede da STCP operará de acordo com os horários habituais de "domingos e feriados".

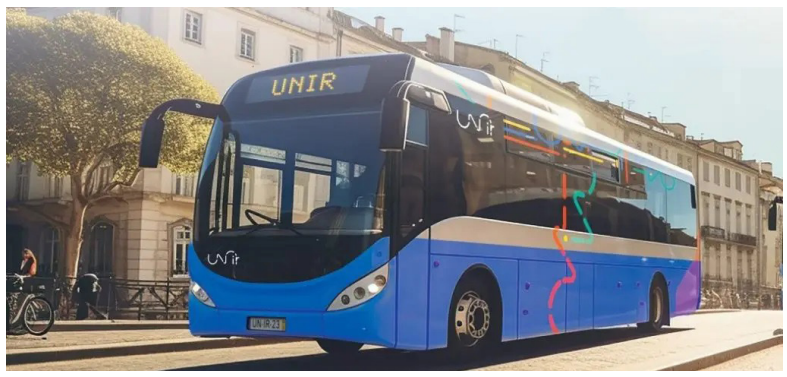
Rede UNIR provoca avalanche de queixas

As novas linhas da UNIR continuam a provocar dores de cabeça a milhares de pessoas que todos os dias circulam na Área Metropolitana do Porto.

Onze dias depois de um início muito atribulado, os "novos" autocarros e horários continuam a não convencer os utilizadores. As críticas sobem de tom enquanto centenas se reúnem nas paragens e desesperam por um transporte que por vezes chega com mais de duas horas de atraso ou não chega de todo.

Na página da rede, pode ler-se um aviso a dizer que "a Unir encontra-se a reformular e a adequar os horários dos lotes 2, 4 e 5 ao serviço efetuado. Em breve, os mesmos serão disponibilizados".

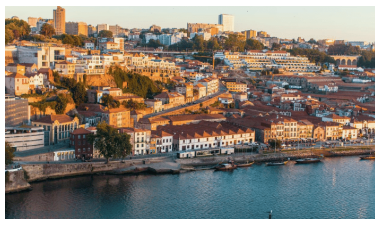
A Unir substitui um serviço que estava dividido entre cerca de 30 operadores privados. A concessão foi feita por cinco lotes e a informação sobre a reformulação diz respeito aos lotes Norte Nascente que inclui Gondomar, Valongo, Paredes e Santo Tirso, ao Sul Nascente que inclui Arouca, Oliveira de Azeméis, Feira, São João da Madeira e Vale de Cambra e ao Sul Poente que inclui Gaia e Espinho.



Gaia passou a cobrar mais aos turistas

A partir de 2018 que os turistas que pernoitam em Gaia começaram a pagar uma taxa turística de 1 a 2 euros, dependendo da época do ano. Agora a autarquia decidiu atualizar o valor cobrado.

Os visitantes pagam agora 2,50 euros por noite — o novo preço único foi fixado a 1 dezembro, o que significa que não mudará consoante a estação. "A taxa turística faz cada vez mais sentido num país e em cidades como Gaia ou Porto, que têm tido um boom turístico", disse o presidente da Câmara de Gaia, Eduardo Vítor Rodrigues. A maior afluência de turistas significa também um acréscimo de custos, pelo que a alteração "faz sentido". "O objetivo não era agravar a taxa — o valor de referência mantém-se igual — mas acabar com a sazonalidade", esclareceu o autarca.





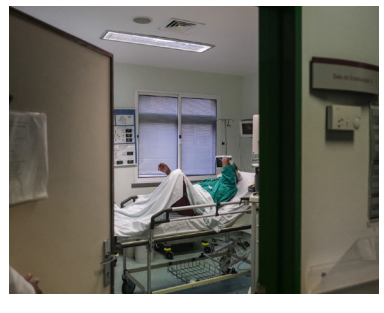
Gaia promoveu campanha de sensibilização para adoção animal consciente

A Câmara Municipal de Gaia promoveu uma campanha de sensibilização para a adoção responsável, numa época em que muitos optam por fazer dos animais presentes de Natal, sem pensarem se existem condições para os acolher e manter, o que muitas vezes resulta num posterior abandono.

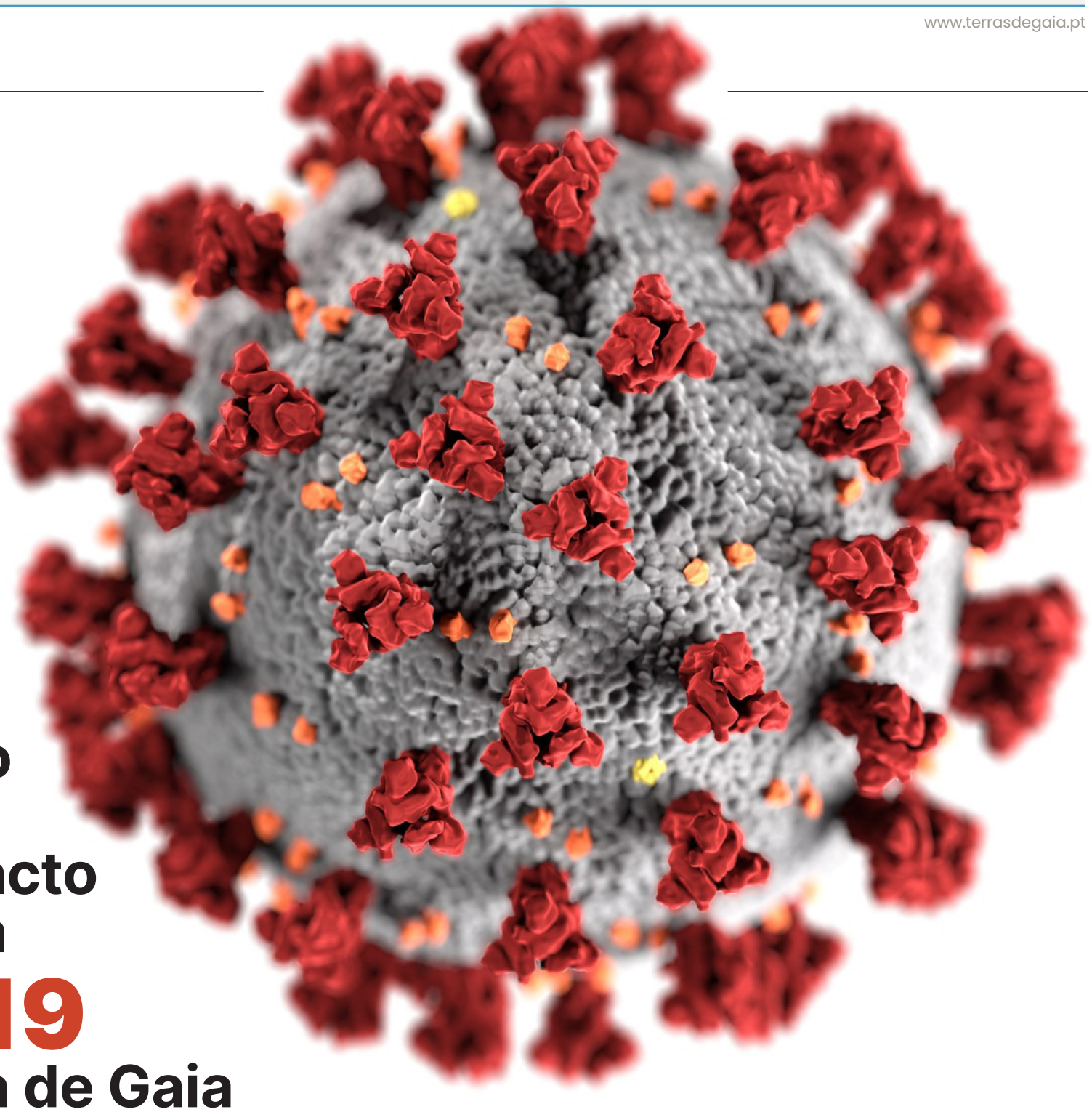
Sob o lema «Adote – Não somos um presente de Natal, somos um amigo para a vida!», e através de outdoors e mupis em diversos pontos do Município, a autarquia apelou assim à adoção, nomeadamente através de uma visita à PATA – Plataforma de Acolhimento e Tratamento Animal, em Avintes e ao mesmo tempo a que ela não seja encarada como um gesto de momento, mas para a vida. Enquanto houver animais abandonados e mal tratados em Gaia, a Câmara Municipal apostará, regularmente, em promover ações de sensibilização e estimular as campanhas de adoção, que, recorde-se, decorrem mensalmente na PATA e contam com a oferta de identificação eletrónica, vacinação, desparasitação e esterilização dos animais adotados.

Espera de doentes urgentes entre duas a oito horas

No Hospital Eduardo Santos Silva, em Gaia, estavam na urgência polivalente 16 pessoas com pulseira amarela, com tempo médio de espera de duas horas e 22 minutos. A triagem de Manchester, que permite avaliar o risco clínico do utente e atribuir um grau de prioridade, inclui cinco níveis: emergente (pulseira vermelha), muito urgente (laranja), urgente (amarelo), pouco urgente (verde) e não urgente (azul). Nos casos de pulseira amarela, o primeiro atendimento não deve demorar mais de 60 minutos, e no caso da pulseira verde a recomendação é que não vá além de 120 minutos (duas horas).







A sessão de apresentação decorreu a 14 de dezembro, no Auditório Manuel Menezes de Figueiredo e contou com a presença do ministro da Saúde, Manuel Pizarro

Apresentado um estudo sobre o Impacto da pandemia Covid-19 em Vila Nova de Gaia

O Instituto Padre António Vieira (IPAV) desenvolveu um estudo alargado que pretendeu avaliar e monitorizar o impacto da pandemia na comunidade de Gaia, em áreas como a saúde, a ação social, a educação, a cultura, o espaço público, o ambiente, a economia e o emprego, a tecnologia e os media.

"Apesar da OMS [Organização Mundial da Saúde] ter declarado o fim da pandemia, a covid não acabou. Os efeitos da covid perduram e vão perdurar e essa é uma das evidências que resulta do estudo e que merece reflexão (...). Isto não foi só uma pandemia, foi uma sindemia, uma perturbação social transversal que afetou todas as áreas", disse o coordenador do estudo "Avaliação e monitorização dos impactos da pandemia na comunidade e suas representações sociais no concelho de Vila Nova de Gaia".



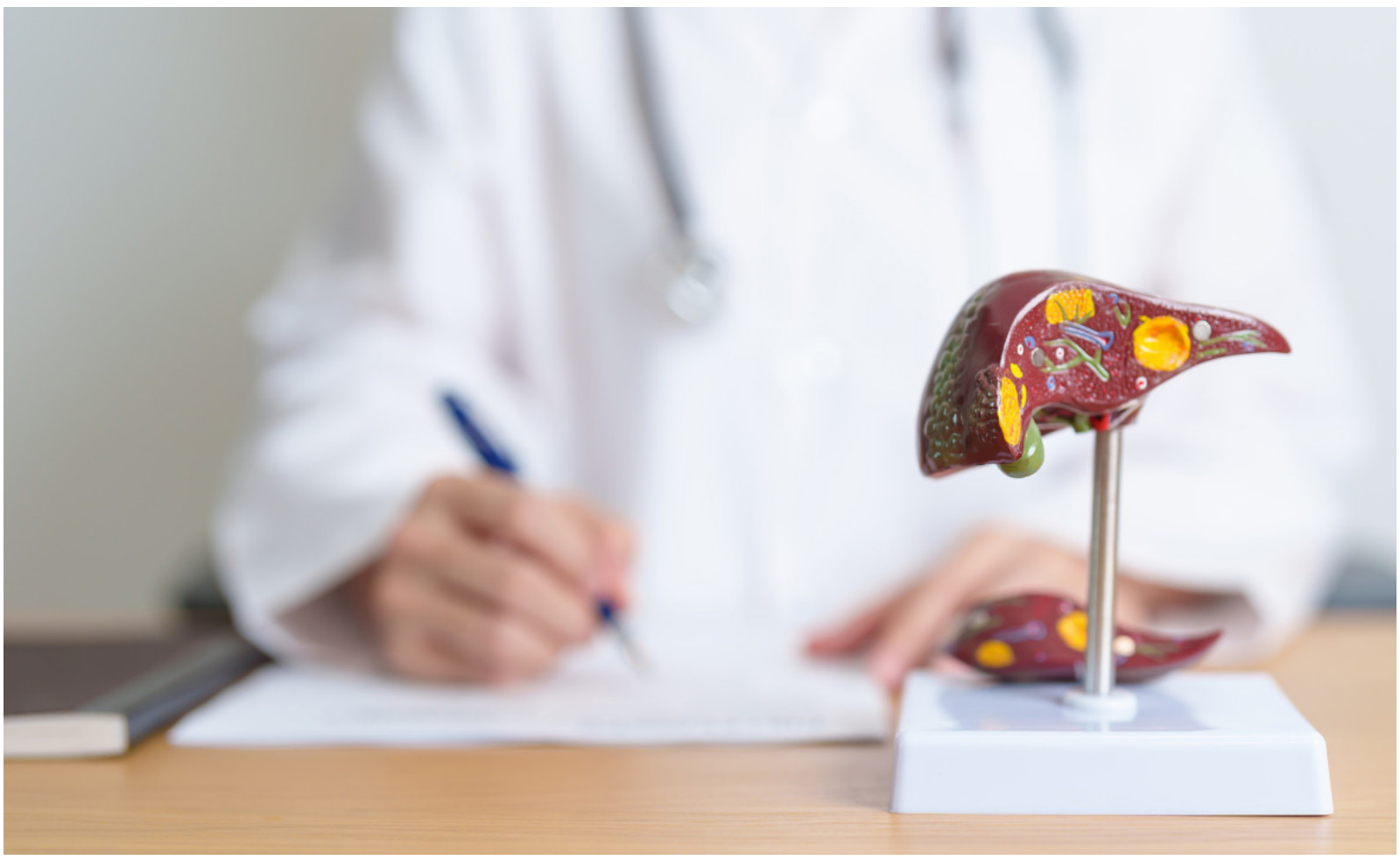
A sessão de apresentação dos resultados desta "avaliação e monitorização dos impactos da pandemia e as suas representações sociais" decorreu a 14 de dezembro, no Auditório Manuel Menezes de Figueiredo e contou com a presença do ministro da Saúde, Manuel Pizarro, que deixou a vontade de repercutir este género trabalho a nível nacional.



Gordura no fígado como ter um estilo de vida saudável durante a época festiva



Opinião
Arsénio Santos



Estamos a caminhar para mais uma época festiva. Quem nunca cometeu excessos nestas datas? No entanto, manter os hábitos alimentares próprios destas datas durante a rotina diária, poderá ter um impacto colossal na saúde, especialmente no fígado.

Um dos grandes exemplos das consequências de uma dieta excessiva é a esteatose hepática, mais conhecida por fígado gordo. Esta condição médica está, normalmente, associada a hábitos alimentares pouco saudáveis, sedentarismo e obesidade, e poderá levar a complicações muito graves, como é o caso da cirrose e do cancro do fígado. Como tal, é importante reforçar que, em 2021, dois terços da população portuguesa sofria de excesso de peso ou obesidade.

Em Portugal, a incidência da esteatose hepática também não é animadora e aponta-se que 15 por cento dos adultos, ou seja, aproximadamente 1 milhão e 200 mil pessoas apresentam esta condição, dos quais 200 a 300 mil apresentam formas graves da doença que, mais tarde, poderão culminar em cirrose. No caso das crianças, verifica-se uma percentagem mais reduzida, de 3 por cento, de casos de esteatose, contudo os valores disparam para 20 a 50 por cento de crianças obesas.

É possível não pertencer a esta estatística e evitar a acumulação de gordura no fígado, através de mudanças simples no dia a dia, como aumentar o consumo de água e evitar comidas ricas em gordura saturada e açúcar, e a ingestão de bebidas alcoólicas. Além disso, uma alimentação rica em fruta e vegetais, como é o caso da dieta de tipo mediterrâneo, é essencial para garantir o consumo de alimentos que têm um impacto positivo no funcionamento do fígado: maçã, abacate, cebola, alho, beterraba, batata-doce, brócolos, alcachofra e mirtilos, são alguns exemplos, entre outros.

Optar por carnes magras em vez de carnes vermelhas é outra dica de ouro na fase de prevenção. Nalguns casos, poderá ser útil a suplementação em vitaminas E e C, selénio e ácidos gordos ómega-3.

Nas épocas festivas, se existir vontade particular em manter as tradições alimentares (e todos os doces a que se tem direito), a moderação deve ser a regra, sendo também possível selecionar versões light, através da utilização de produtos com baixo teor de gordura e açúcar. E nos casos em que houver consumo de álcool, o mesmo deve ser pontual e moderado.

Por outro lado, não só o controlo da dieta deve ser monitorizado, mas sim todo o estilo de vida. É essencial manter uma prática regular de exercício físico, que contribua para a prevenção da obesidade.

A solução para a quadra festiva, quando se está longe do ginásio e perto da família, poderá ser simples, experimentando uma caminhada ou uma corrida na companhia dos entes queridos.

O fulcral é estar ativo e ter em mente que, ao adotar este tipo de comportamento, está a evitar-se a acumulação de gordura no fígado, enquanto se promove um convívio ativo e divertido.

Presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF))



Steps for Life 2023-2024

O Steps for Life procura transformar caminhos de peregrinação em corredores verdes, como o Caminho de Santiago, que cruza Gaia e o de São Turíbio de Liébana, na Cantábria, Espanha. Assim, todas as ações contempladas neste projeto estão focadas na conservação da natureza, melhoria dos habitats e recuperação de espécies mais ameaçadas ou de maior interesse de conservação. Para participar nas atividades deverá aceitar os termos e condições inerentes a este projeto como assinatura de presença.

Datas:

Dezembro 2023	No caminho dos anfíbios
Janeiro 2024	Visita guiada ao Parque Biológico de Gaia
Fevereiro 2024	Vamos urbanizar a floresta?
Março 2024	Hotel de insetos polinizadores
Abril 2024	Floresta sem invasoras
Maio 2024	À descoberta das borboletas noturnas
Setembro 2024	Jogos de tabuleiro na natureza
Outubro 2024	Visita noturna ao Parque (mitos e superstições)
Outubro 2024	Pão por Deus
Novembro 2024	No caminho dos anfíbios





Clube Spiridon de Gaia destaca-se no Campeonato do Norte e Regional de Marcha em Estrada

A participação do clube foi marcada por conquistas notáveis, designadamente através de cinco atletas que se destacaram nas diferentes categorias da competição. Os resultados alcançados pelos atletas do Clube Spiridon de Gaia foram verdadeiramente impressionantes: Beatriz Esmeriz, na categoria de Infantis (Sub-14) foi Campeã da Zona Norte e Campeã Regional nos 3 Km Marcha; Sandra Campos, na categoria de Masters, conquistou o título de Vice-Campeã Regional nos 5 Km Marcha; Joana Silva, na categoria de Absolutos, garantiu o Terceiro Lugar da Zona Norte e o posto de Vice-Campeã Regional nos 10 Km Marcha; Melinda Silva, na categoria de Iniciados (Sub-16), alcançou o título de Vice-Campeã da Zona Norte e Vice-Campeã Regional nos 4 Km Marcha e, Inês Vieira, também na categoria de Iniciados (Sub-16), conquistou o Terceiro Lugar da Zona Norte e o Terceiro Lugar Regional nos 4 Km Marcha. Além das conquistas individuais, a equipa foi Campeã Feminina da Zona Norte, Vice-Campeã no Regional Jovem e alcançou o Terceiro Lugar no Regional de Absolutos.No total, o Clube Spiridon de Gaia celebrou doze títulos, demonstrando a determinação, o empenho e a excelência dos seus atletas ao longo da competição.

Sem-Abrigo em frente ao Pavilhão das Pedras

No final de ano de 2023, o Terras de Gaia deu conta de um sem abrigo que está instalado em pleno parque automóvel em frente ao Pavilhão Municipal das Pedras – Nelson Cardoso. Apesar de não ser possível dizer, aqui, desde quando se mantém esta situação, podemos afirmar que ela se mantém há mais de dois anos. Pelo que nos foi dado perceber, trata-se de uma pessoa do sexo masculino a "habitar" no referido espaço.





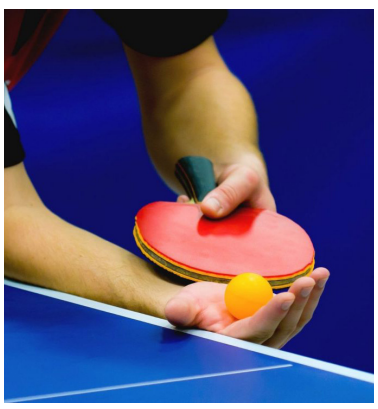
KakyGaia Torneio de Andebol Feminino

Gaia voltou a ser o palco da realização do Torneio de Andebol Feminino mais icónico do país, o KakyGaia, que decorreu de 26 a 30 de dezembro.

Com o desporto no feminino em destaque, a cidade recebeu centenas de praticantes apaixonadas pelo andebol, preparadas para proporcionar visibilidade e reconhecimento às mulheres no desporto e desafiando estereótipos de género.

Nesta XXXIII edição, o incremento da responsabilidade assumida ao longo de mais de três décadas ficou patente: fazer parte do desenvolvimento humano e desportivo de milhares de atletas que terminam o ano a fazer o que mais gostam, nesta grande reunião da família do Andebol Feminino, que é já uma tradição para grande parte dos clubes que acompanham o evento.

1.º Torneio de Ténis de Mesa da A.R. Canidelense



O 1º Torneio de Ténis de Mesa promovido pela Associação Recreativa Canidelense juntamente com a Junta de Freguesia de Canidelo,realizou-se nos dias 9 e 10 de dezembro, no pavilhão da Escola Secundária Inês de Castro. O torneio, com o apoio da Câmara de Gaia, contará com a presença de 24 equipas e cerca de 185 atletas de todo o país, estendendo-se ao longo de dois dias das 9:00H às 19:00H.

Casal de Gaia julgado por trocar criptomoedas por dinheiro obtido ilegalmente

Um casal residente em Gaia, vai ser julgado pela prática de um crime de branqueamento de capitais e outro de fraude fiscal, num caso relacionado com a troca de criptomoeda por dinheiro obtido de forma ilícita. Num comunicado divulgado na sua página na Internet, a Procuradoria-Geral Distrital do Porto (PGDP) refere que o Juízo de Instrução Criminal de Santa Maria da Feira (Aveiro) pronunciou os arguidos "nos precisos termos" constantes na acusação do Ministério Público (MP).

Clube Hóquei dos Carvalhos une-se ao Grupo "Gaia sem Fome" em Campanha Solidária

Em solidariedade para com as famílias mais carenciadas de Gaia, o Clube Hóquei dos Carvalhos anunciou uma parceria com o grupo "Gaia sem Fome". Esta iniciativa teve como objetivo principal proporcionar um Natal mais confortável para aqueles que enfrentam graves dificuldades econômicas, acentuadas pela pandemia.

Deste modo, nos jogos dos seniores masculinos e femininos, o CHC promoveu uma campanha de recolha de bens alimentares, que foram entregues a esta causa e distribuídos pelas pessoas que mais necessitam.





Sede da redacção: R. 5 de Outubro 2524, 4430-798 Avintes **Director:** Fernando Fonseca **Corpo Redatorial:** Ester Silva Santos e José Luís Teixeira **Colaboradores:** Fernando Marques **Projecto gráfico:** Terras de Gaia **Proprierário e Editor:** Letras e Figuras - comunicação e fotografia Unip, Lda, Rua Jorge Dias, 146 5.º Dto 4400-404 Canidelo **N. de Registo:** 126337 **Impressão:** Luso Ibéria - Avenida da República, n.º 6, 1.º Esquerdo, 1050-191, Lisboa; email: comercial@lusoiberia.eu; **tel.** 914605117 **Tiragem média:** 10.000 exemplares **NIF:** 513992367 **Dep. Comercial e de Imagem:** José Luís (934456429) **email:** comercialtgjoseluis@gmail.com **Telefones:** 919191099 **email:** jornalterrasdegaia@gmail.com **Estatuto editorial disponível on-line: www.terrasdegaia.pt**

▶ Seja você mesmo o nosso reporter. Envie notícias, opiniões para jornalterrasdegaia@gmail.com

7.ª EDIÇÃO

FESTIVAL

PRAÇA DE NATAL

GAIA

JN TSF RÁDIO NOTÍCIAS

Não é preciso ir à Lapónia para sentir a magia do Natal

A PRAÇA DE NATAL REGRESSA A GAIA COM SURPRESAS CHEIAS DE MAGIA PARA TODA A FAMÍLIA.

4 a 31 DEZ

DIVERSÕES GRATUITAS PARA TODOS

RECORDA E PARTILHA

COMBOIO DE NATAL

CARROSSEL FRANCÊS

ANIMAÇÃO

PISTA DE GELO ECOLÓGICA

ICE BUMPER CARS

CASA DO PAI NATAL

ESCOLAS AÇÃO SOCIAL

HORÁRIO:
Segunda a Sexta: 14h–20h;
Sábados, Domingos e Feriados: 11h–20h; **Dia 24:** 11h–16h;
Dia 25: Encerrado; **Dia 31:** 11h–16h.

No Centro Cívico e na PraÇa, junto à Câmara Municipal de Gaia.
De Metro: Estação Câmara de Gaia.
Com estacionamento pago mesmo no local.

COM O APOIO: GAIURB,EM URBANISMO E HABITAÇÃO