JORNAL/TV
TERRAS DE GAIA

Semanal •Dezembro de 2024 Diretor: Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade

Jantar Solidário em Gaia ajuda vítimas de Valência

> Página 2

Atualidade

Caravana do Pai Natal volta a visitar as escolas do concelho

> Página 4

Política

Fernando Almeida e João Paulo no Politicamente KOrreto

> Página 9

Opinião

Excessos na época festiva e o impacto na saúde do fígado

> Página 8

Desporto

Clube Hóquei dos Carvalhos organiza Jantar de Natal

> Página 6

Miramar Império e Juventude Gaia em Destaque na Liga Trust Futsal

A Liga Trust Futsal está ao rubro, e dois clubes de Vila Nova de Gaia, o Miramar Império e o Juventude Gaia, têm estado em evidência. Ambos encontram-se em posições de acesso ao Play-off de Campeão, com desempenhos sólidos e momentos de brilho individual que têm encantado os adeptos locais.

> Página 5



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



Banda Musical Leverense Celebra 192 Anos com Dia Repleto de Atividades

No próximo dia 8 de dezembro, a Banda Musical Leverense (BML), uma das mais antigas e prestigiadas instituições culturais do concelho de Vila Nova de Gaia, celebrará o seu 192º aniversário. A data será marcada por um conjunto de eventos que unem tradição, homenagem e cultura, num dia especial para todos os amantes da música e para a comunidade de Lever.

s comemorações terão início às 10h00, com uma Missa Solene na Igreja Paroquial de Lever, um momento de reflexão e gratidão por quase dois séculos de história e dedicação à música. Seguir-se-á, às 11h00, uma romagem ao Cemitério Paroquial de Lever, onde serão prestadas homenagens aos músicos, dirigentes e amigos da banda que marcaram a sua história.

O ponto alto das celebrações ocorrerá à tarde, às 16h00, com um concerto da Banda Musical Leverense no novo Auditório do Fórum de Cidadania de Lever. Este espaço moderno será palco de um espetáculo especial, onde a banda apresentará um repertório que promete encantar o público, destacando o talento e a dedicação dos seus músicos.



Jantar Solidário em Gaia ajuda vítimas de Valência

No próximo dia 6 de dezembro, o restaurante Composto, localizado no Hotel Hilton Porto Gaia, será palco de um evento gastronómico solidário que une criatividade, talento e solidariedade. Dez chefs do Porto e do Norte de Portugal irão juntar-se para preparar um jantar especial, com receitas revertidas para ajudar as vítimas do DANA (Depressão Atmosférica de Nível Alto) em Valência, Espanha.
O evento, intitulado "Desde Valência para Valência", foi idealizado por três chefs com o objetivo de minimizar os estragos causados pelo fenómeno climático e melhorar a situação económica das populações afetadas. Esta causa nobre será liderada pelo Chef Vasco Coelho Santos, reconhecido como Chef do Ano pelo Guia Boa Cama Boa Mesa 2023, e contará com dez pratos autorais criados exclusivamente para a ocasião. A partir das 19h30, os participantes poderão degustar um menu que reflete a excelência da gastronomia portuguesa, com cada prato revelando o talento e a sensibilidade dos chefs envolvidos. O custo de participação no jantar será de 95€ por pessoa, valor que será integralmente destinado a ajudar os valencianos atingidos pela tragédia.



Edição de Natal dos Concertos em Família

No próximo sábado, dia 21 de dezembro, o Auditório Municipal de Gaia será palco de uma edição especial do Concerto em Família, iniciativa que promete proporcionar uma celebração musical inesquecível da época natalícia.
Sob a direção de Gisela Silva e João Costa, alunos das Escolas Básicas de Loureiro 2, Brandariz, Figueiredo e Senhora do Monte irão partilhar o palco com a soprano Luísa Barriga e o Ensemble Per Anima, da Escola de Música de Perosinho. Este encontro intergeracional de talentos promete uma fusão entre a formalidade clássica das salas de concerto e o espírito encantado do Natal, garantindo uma noite mágica para todos os presentes. O espetáculo, recomendado para maiores de 6 anos, terá início às 21h30 e propõe-se a unir famílias e amigos numa celebração marcada pela música e pelo imaginário natalício. om uma seleção de peças cuidadosamente escolhidas para refletir o simbolismo e a emoção da época, o evento pretende criar memórias marcantes para todos os espectadores.



IEFP IP distingue jovens talentos de Gaia após participação no Campeonato Nacional das Profissões

Durante a cerimónia, César Ferreira destacou o desempenho da região Norte, que participou com a maior comitiva da edição de 2024, composta por 186 jovens, dos quais 89 foram medalhados. “Estes números são um sinal inequívoco da excelência da formação profissional na nossa região. Todos os participantes devem sentir orgulho pelo desempenho e pela paixão demonstrada pelas suas profissões. O desafio agora é conquistar medalhas no Campeonato da Europa, em 2025, e no Campeonato do Mundo, em 2026”, referiu. Com esta sessão, o IEFP quis reconhecer publicamente os jovens do Centro de Formação Profissional de Vila Nova de Gaia que alcançam o sucesso através da via profissionalizante, cada vez mais valorizada pelos empregadores. Este percurso permite uma rápida inclusão no mercado de trabalho em áreas estratégicas para diferentes setores de atividade, contribuindo para o crescimento económico da região e do país.

Na ocasião, Ricardo Faria, diretor do Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Nova de Gaia, apresentou o plano estratégico para 2025-2028, que define como principal objetivo formar para a empregabilidade os cerca de 140 mil jovens que não trabalham nem estudam (NEETs). Este plano reflete o compromisso de oferecer qualificações que respondam às exigências do mercado de trabalho e promovam a integração social e económica destes jovens. Melissa Fischer, formanda do Centro de Emprego e Formação Profissional de Vila Nova de Gaia, premiada com a Medalha de Ouro na profissão de Modelação 3D e Realidade Aumentada, descreveu a sua participação no Campeonato Nacional das Profissões como uma experiência enriquecedora. Destacou a oportunidade de estar em contacto com profissionais da sua área de formação e o desenvolvimento de competências como a gestão da pressão, fundamentais para o seu crescimento profissional.

Ricardo Nóbrega, também do CEFP de Vila Nova de Gaia, recebeu uma Medalha de Excelência na profissão de Condução de Drones, valorizou o contacto com outros participantes, considerando-o uma das grandes mais-valias do Campeonato. Ricardo elogiou ainda o trabalho do IEFP na preparação dos concorrentes, que, segundo ele, foi determinante para o sucesso da iniciativa e para os resultados alcançados. O 46º Campeonato Nacional das Profissões, SkillsPortugal Norte 2024, decorreu entre os dias 12 e 16 de novembro, em Santa Maria da Feira, sob o tema “Onde há competência, há um Norte”.
A competição, dirigiu-se a jovens entre os 17 e os 25 anos, que concluíram ou se encontram a frequentar um percurso de qualificação, em modalidades de educação e formação profissional, e, visou demonstrar o nível individual de competências, rigor e domínio de técnicas e ferramentas para o exercício das 59 profissões a concurso.

ACI GAIA promove ações de Natal em parceria com a ZEISS Portugal e o Município

Nesta quadra natalícia, e à semelhança de anos anteriores, a Associação Comercial, Industrial e de Serviços de Vila Nova de Gaia está a levar a cabo iniciativas que pretendem dinamizar o comércio local, em colaboração com a ZEISS Portugal – empresa internacional líder em tecnologia do setor da ótica e da optoelectrónica – e a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia.
Uma destas iniciativas é o tradicional concurso de Montras de Natal. De inscrição gratuita, destina-se a todos os estabelecimentos do Comércio Tradicional de Vila Nova de Gaia, e pretende incentivar os comerciantes do concelho no embelezamento das suas montras durante a época natalícia, premiando a criatividade, originalidade e beleza das mesmas. Às sete melhores montras inscritas, serão atribuídos os mais variados prémios, desde eletrodomésticos e equipamentos informáticos, até objetos para o lar; sendo que a divulgação dos resultados está prevista para 7 de janeiro de 2025. Ainda em parceria com a ZEISS Portugal, a Associação está a dinamizar a iniciativa “Carta ao Pai Natal”, que decorre entre 1 de dezembro e 7 de janeiro. Para espalhar a magia do Natal, serão colocados, em vários pontos comerciais do concelho, marcos do correio, onde, através da leitura de um QR Code, os mais novos poderão escrever uma carta digital ao Pai Natal.

Médicos reforçam a importância de cuidar do coração durante a época festiva

A Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC) está a alertar a população para a importância de manter os cuidados com a saúde do coração, como forma de prevenção da doença coronária ou das suas consequências. Sob o mote “Este Natal dê um presente ao seu coração”, esta iniciativa tem como objetivo apelar aos portugueses que tenham atenção aos habituais excessos durante a época natalícia.
“Na época natalícia há uma tendência para serem cometidos alguns excessos alimentares e verifica-se uma redução de alguns hábitos mais saudáveis. Por esta razão, apelamos a que as pessoas pratiquem atividade física, mantenham hábitos alimentares equilibrados e saudáveis, e que não adiem os cuidados regulares com o coração.



Chocolates à borla para dizer adeus a 2024

No próximo dia 13 de dezembro, sexta-feira, a Chocolataria Pedaços de Cacau, em Vila Nova de Gaia, será o palco para a última edição do ano de Pedaços & Sentidos. O evento, que começará às 18h45, promete uma experiência inesquecível de harmonização entre chocolates e vinhos, celebrando o melhor da gastronomia local e nacional.

Nesta edição especial, os visitantes poderão deliciar-se com os crocantes salgados da marca anfitriã, além de outros produtos da Pedaços de Cacau, reconhecida pela qualidade e criatividade dos seus chocolates. A experiência será complementada com uma seleção de vinhos e espumantes da Terras do Demo, num encontro de sabores pensado para encantar o paladar dos participantes. Os espumantes da Terras do Demo são produzidos em Távora-Varosa, região vitivinícola pioneira em Portugal na demarcação para a produção de espumantes DOC. Reconhecida pelo seu cuidado com a produção sustentável, a marca oferece não só espumantes de excelência, mas também uma variada seleção de vinhos tintos, brancos e rosés, que estarão disponíveis para degustação durante o evento.

De entrada livre, esta experiência gastronómica requer apenas uma inscrição prévia, sendo uma oportunidade imperdível para os apreciadores de boa comida e bebida. Mais do que um evento, o Pedaços & Sentidos é uma celebração de produtos artesanais que destacam a riqueza das tradições portuguesas, numa combinação perfeita entre o doce, o salgado e o vinificado.

Não perca esta oportunidade de encerrar o ano com uma experiência sensorial única na Chocolataria Pedaços de Cacau, onde sabor, tradição e qualidade se encontram para criar memórias inesquecíveis. Os espumantes apresentados durante o evento têm origem na região vitivinícola de Távora-Varosa, reconhecida como uma das pioneiras em Portugal na produção de espumantes com Denominação de Origem Controlada (DOC). A Terras do Demo destaca-se pela produção sustentável e pela qualidade premium dos seus produtos, que vão desde espumantes a vinhos tintos, brancos e rosés. Esta diversidade estará disponível para os visitantes provarem, mostrando o que de melhor a marca oferece.

Com o seu compromisso com a excelência, a Terras do Demo não é apenas uma marca de vinhos; é um reflexo da história e da tradição portuguesa, enraizada na riqueza das vinhas da região. Ao juntar-se à Pedaços de Cacau, cria-se uma fusão de sabores que promete agradar aos paladares mais exigentes. Este evento é uma oportunidade imperdível para amantes da gastronomia e apreciadores de vinho, que poderão explorar a combinação de sabores num ambiente acolhedor. Embora a entrada seja gratuita, é necessária inscrição prévia para participar nesta experiência única.

A última edição de 2024 do Pedaços & Sentidos não é apenas um evento gastronómico, mas uma celebração do que de melhor se faz em Portugal. É uma ocasião para desfrutar de produtos de qualidade, partilhar momentos especiais e brindar à tradição e à inovação, num espaço que reúne o melhor da criatividade e do sabor. Não perca esta viagem sensorial que celebra a união entre o doce e o salgado, o artesanal e o refinado, criando uma experiência inesquecível na Chocolataria Pedaços de Cacau.

Caravana do Pai Natal volta a visitar as escolas do concelho

À semelhança dos anos anteriores, a Caravana do Pai Natal está a circular, com quatro trios, pelos estabelecimentos de ensino das redes pública e privada, pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, desde o dia 3 e até 18 de dezembro. Esta iniciativa teve início durante a pandemia de covid-19, como forma de ajudar a minorar a não realização da Praça de Natal em Gaia nos moldes habituais, mas perante o seu sucesso e a reação muito positiva de toda a comunidade escolar, o Município decidiu continuar a realizá-la. Em cada escola/instituição há uma peça de teatro com o tema «O Natal é Amor», onde as crianças são convidadas a embarcar numa aventura mágica, em que o Pai Natal, a sua fiel rena Rodolfo e o alegre duende Guizos aprendem – e ensinam – o verdadeiro significado do Natal. A história começa quando Guizos e Rodolfo se apercebem que o Pai Natal, inesperadamente, decidiu não entregar presentes este ano. Sentado no seu cadeirão, ele confessa estar cansado de ver o Natal reduzido apenas a uma troca de prendas, esquecendo-se o verdadeiro espírito desta época. Com a ajuda das crianças, o duende Guizos e a rena Rodolfo incentivam o Pai Natal a redescobrir o valor do Natal, e todos chegam à mesma conclusão: o Natal é, acima de tudo, uma celebração de amor, família e amizade. Numa divertida interação com o público, as personagens partilham a mensagem de que o verdadeiro espírito natalício vai muito além dos presentes. No final, o Pai Natal e os seus amigos entregam às crianças um presente especial, que inclui uma missão importante para cumprir com as suas famílias. Este pequeno gesto é um convite para que todos vivam o Natal com amor, lembrando que este é o maior presente que podemos partilhar. Esta peça interativa promete encantar e envolver as crianças, despertando nelas o verdadeiro significado do Natal e reforçando valores de união e partilha.





Miramar Império e Juventude Gaia em Destaque na Liga Trust Futsal

A Liga Trust Futsal está ao rubro, e dois clubes de Vila Nova de Gaia, o Miramar Império e o Juventude Gaia, têm estado em evidência. Ambos encontram-se em posições de acesso ao Play-off de Campeão, com desempenhos sólidos e momentos de brilho individual que têm encantado os adeptos locais.

O Miramar Império, atualmente em 4º lugar na tabela classificativa, tem demonstrado grande consistência esta temporada. A equipa de Valadares, que joga no Pavilhão Fernando Gomes, soma 5 vitórias em 7 jogos, tendo perdido apenas por duas ocasiões. Sob a liderança de Paulo Santos, o coletivo destaca-se não apenas pelo desempenho ofensivo, mas também pela segurança defensiva. Com apenas 14 golos sofridos, partilha a marca da 2ª melhor defesa do campeonato com o CA Sangemil. O grande destaque da equipa tem sido Nandinho, ala/pivot de 25 anos, que já marcou 6 golos em 8 jogos disputados.

A sua capacidade de finalização tem sido crucial para o sucesso da equipa, que continua a lutar por uma posição confortável no Play-off de Campeão e promete complicar a vida dos adversários na fase decisiva da competição.

Por outro lado, o Juventude Gaia, em 6º lugar na tabela, também está a construir uma campanha sólida. A equipa de Canidelo, liderada pelo técnico Tiago Ferreira, soma 11 pontos, fruto de 3 vitórias, 2 empates e 2 derrotas. Com uma diferença de golos de 0, o conjunto marcou e sofreu 21 vezes, evidenciando o equilíbrio que caracteriza o seu percurso nesta Liga Trust Futsal. O destaque individual do Juventude Gaia tem sido Pedro Bandeira, pivot de 26 anos, que já apontou 9 golos no campeonato, posicionando-se como o 2º melhor marcador da competição.

Cinco jogos, cinco vitórias para o ACD Gulpilhares

Após cinco jornadas do Campeonato Nacional Feminino de Hóquei em Patins, a equipa da ACD Gulpilhares consolida a sua posição no topo da tabela classificativa, mostrando um desempenho exemplar dentro de rinque. Sob a liderança de Ricardo Sá, o conjunto de Vila Nova de Gaia soma vitórias e acumula 4 pontos de vantagem em relação ao segundo classificado, a AD Sanjoanense.

A equipa tem mostrado superioridade em todos os setores, com um ataque poderoso que já garantiu 35 golos no campeonato, o equivalente a uma média impressionante de 7 golos por jogo. Estes números tornam a ACD Gulpilhares a equipa mais goleadora da competição, consolidando-a como a principal candidata ao título nesta temporada. Entre os destaques individuais, Bia, uma jovem de apenas 17 anos, tem roubado a cena. A atleta não só é a artilheira da equipa, como já marcou 13 golos no campeonato, contribuindo para cerca de 37% dos golos da ACD Gulpilhares.

FC Gaia irá defrontar líder do campeonato

O FC Gaia terá um teste de fogo este sábado ao enfrentar a Académica, líder invicta do Campeonato Nacional da 1ª Divisão (CN1). O encontro, agendado para as 21h00 no Pavilhão Eng. Jorge Anjinho, em Coimbra, coloca frente a frente duas equipas em momentos opostos na competição.

A equipa gaiense, ainda à procura da sua primeira vitória nesta temporada, tem enfrentado dificuldades desde o início do campeonato. Apesar dos esforços da formação orientada por Ricardo Moreira, o FC Gaia soma apenas derrotas nos jogos realizados até ao momento. Para os gaienses, esta partida é uma oportunidade de ouro para mostrar evolução, desafiar o favoritismo do adversário e procurar um resultado positivo que possa funcionar como um ponto de viragem na época. Do outro lado, a Académica apresenta-se como a equipa mais forte da competição até agora. Com cinco vitórias em cinco jogos, os estudantes lideram a CN1 de forma destacada, evidenciando um plantel coeso, estratégias bem definidas e um ataque eficaz





Início de época negativo para o Colégio de Gaia

A equipa feminina do Colégio de Gaia, liderada por Paula Castro, enfrenta uma temporada complicada, marcada por resultados abaixo das expectativas tanto a nível nacional quanto europeu. No campeonato nacional, a formação de Vila Nova de Gaia venceu apenas uma partida nas nove disputadas até ao momento, somando 11 pontos e ocupando a última posição da tabela classificativa.
O desempenho irregular reflete-se também no cenário europeu. Na Women's EHF European Cup, o Colégio de Gaia foi eliminado nos dezasseis avos de final pelo WHC CAIR, da Macedónia, após um jogo renhido que terminou com o resultado desfavorável de 28-26. Apesar da eliminação, a equipa demonstrou capacidade de luta, mas não conseguiu superar as adversidades. A missão de retomar o rumo das vitórias não será fácil, especialmente no próximo confronto. No dia 15 de dezembro, o Colégio de Gaia irá medir forças com o Benfica, atual líder invicto do campeonato. O jogo, agendado para as 13h00 no Pavilhão nº 2 do Colégio de Gaia, representa um desafio considerável para a equipa, que terá de enfrentar um adversário em excelente forma. Paula Castro e o plantel sabem da importância deste encontro, não apenas pela dificuldade de enfrentar o líder, mas também pela necessidade de ganhar pontos e recuperar a confiança da equipa e dos adeptos.
Este será um momento crucial para o Colégio de Gaia mostrar resiliência e provar que pode reverter a sua situação na temporada.
Apesar das dificuldades, o Colégio de Gaia mantém o espírito competitivo e a determinação para lutar até ao fim, com o objetivo de melhorar o desempenho e honrar o prestígio do clube em competições futuras.

Clube Hóquei dos Carvalhos organiza Jantar de Natal

No próximo dia 14 de dezembro, o Clube Hóquei dos Carvalhos irá reunir a sua comunidade num jantar especial, numa iniciativa que visa celebrar a união e o espírito de equipa que caracteriza o clube. Este evento, pensado para esta época festiva, pretende reforçar os laços entre os jogadores, direção, treinadores, seccionistas, staff e sócios.
O jantar terá lugar na Quinta do Gradouro, em Avintes, com início marcado para as 20h30. Será uma oportunidade para toda a família do CH Carvalhos partilhar momentos de convívio, estreitar relações e celebrar o trabalho desenvolvido ao longo do ano. Os membros interessados em participar neste encontro devem garantir a sua presença através de reserva junto do clube. Esta celebração promete ser um marco no calendário do CH Carvalhos, sublinhando o valor da união e o compromisso de todos os que fazem parte desta história de sucesso.

SC Coimbrões venceu os últimos dois jogos para o campeonato

Depois de um início atribulado no Campeonato de Portugal, com 6 derrotas nos primeiros 8 jogos, o SC Coimbrões começa a encontrar o caminho das vitórias. Nos últimos dois encontros, a equipa da freguesia de Coimbrões superou a AD Marco 09 e o Alpendorada, ambos por resultados mínimos, que foram suficientes para tirar o conjunto da zona de despromoção. Atualmente, o Coimbrões ocupa o 9º lugar na classificação geral.
Sob o comando do treinador Kaby Djaló, a equipa mostrou sinais de melhoria tanto na organização defensiva quanto na eficácia ofensiva. No entanto, o técnico sabe que a margem para erros continua pequena, já que a diferença de pontos para os últimos lugares permanece curta. O próximo desafio, no entanto, promete ser um verdadeiro teste à resistência da equipa. Este domingo, às 15h00, o Coimbrões enfrentará o Cinfães, uma das equipas mais consistentes da competição e que ocupa o 3º lugar na tabela classificativa.





BC Gaia defende liderança na Liga BCR frente à APD Leiria

O BC Gaia segue no topo da tabela da Liga BCR, depois de conquistar três vitórias nos quatro jogos disputados até ao momento. A equipa de Vila Nova de Gaia tem mostrado um excelente desempenho, afirmando-se como um dos favoritos à conquista do título desta temporada.

Este sábado, dia 18, o BC Gaia terá pela frente um desafio crucial para manter a liderança, ao enfrentar a APD Leiria, que ocupa atualmente o segundo lugar na classificação. Ambas as equipas têm demonstrado uma forte consistência, o que promete um duelo equilibrado e intenso no Pavilhão do Lis, na região coliponense. A partida, agendada para as 15h00, coloca frente a frente dois conjuntos com objetivos claros e bem definidos. Por um lado, o BC Gaia procura consolidar a sua posição no topo da tabela, enquanto a APD Leiria, que está apenas a um ponto de diferença, quer aproveitar o fator casa para assumir a liderança.

O treinador do BC Gaia destaca a importância deste encontro, referindo que "será um jogo difícil contra uma equipa muito bem organizada, mas estamos preparados para dar o nosso melhor e lutar pelos três pontos". Já a APD Leiria, motivada pelo bom momento, aposta na sua coesão defensiva para travar o ímpeto ofensivo dos gaienses.

A Liga BCR tem vindo a crescer em competitividade e qualidade, com encontros cada vez mais disputados. Este confronto entre o primeiro e o segundo classificados é mais um exemplo do elevado nível que caracteriza a competição, tornando este sábado uma data importante para os adeptos de basquetebol em cadeira de rodas.

CH Carvalhos perde em Vila Nova de Famalicão

Depois de três vitórias consecutivas, o CH Carvalhos não conseguiu manter a sequência positiva e saiu derrotado por 2-1 frente ao Famalicense, em jogo disputado no pavilhão da equipa adversária.

Apesar de uma boa exibição, o conjunto orientado por Ricardo Geitoeira encontrou dificuldades para superar a organização defensiva do Famalicense. O único golo do CH Carvalhos foi marcado por Rúben Sousa, já na segunda parte do encontro, mas não foi suficiente para reverter o resultado.

Agora, a equipa volta a focar-se no próximo desafio, com o objetivo de retomar as vitórias e consolidar a sua posição no campeonato. O próximo jogo do CH Carvalhos será determinante para medir a capacidade de reação da equipa e manter os seus objetivos na competição.

CH Carvalhos começa caminhada na Taça de Portugal com viagem a Seixal

No próximo dia 30 de novembro, a equipa do CH Carvalhos entrará em ação pela primeira vez na edição 2024/2025 da Taça de Portugal de Hóquei em Patins. Sob o comando do treinador Ricardo Geitoeira, o conjunto de Vila Nova de Gaia enfrentará o CRIAR-T, equipa que compete na III Divisão.

A partida terá lugar no Pavilhão Desportivo Municipal Leonel Fernandes e está agendada para as 18h00, prometendo um duelo competitivo entre duas equipas de divisões diferentes. O CH Carvalhos, que atua num escalão superior, parte como favorito, mas terá de estar atento às surpresas que a Taça de Portugal frequentemente proporciona. Para o treinador Ricardo Geitoeira, este é um momento importante para consolidar a equipa e testar estratégias em um contexto eliminatório. "A Taça é uma competição especial. Cada jogo é uma final e não podemos subestimar nenhum adversário. O CRIAR-T tem qualidade e está a jogar em casa", destacou o técnico.







Excessos na época festiva e o impacto na saúde do fígado

Artigo de Opinião de Arsénio Santos, presidente da Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF)

A época festiva é, para muitos, uma altura de celebração, convívio e, inevitavelmente, de excessos no que diz respeito à gastronomia. As mesas cheias, os doces tradicionais e as bebidas alcoólicas tornam-se presença habitual nas várias comemorações de Natal e Ano Novo.
Contudo, enquanto aproveitamos os prazeres da época, é importante lembrar que o nosso corpo, especialmente o fígado, pode sofrer com os excessos. A Associação Portuguesa para o Estudo do Fígado (APEF) alerta para os potenciais riscos destes comportamentos e destaca a importância de manter moderação e equilíbrio.
O fígado é um dos órgãos mais importantes do nosso corpo e desempenha inúmeras funções essenciais. Apesar da sua incrível capacidade de regeneração, o fígado não é invulnerável. Quando sujeito a agressões constantes, como o consumo excessivo de álcool e alimentos ricos em gordura e açúcar, pode desenvolver inflamação e doenças crónicas. O álcool é metabolizado principalmente pelo fígado, o que significa que este órgão é o mais afetado pelo seu consumo excessivo. A ingestão regular de bebidas alcoólicas pode levar a um quadro de esteatose hepática, também conhecida como fígado gordo, mas pode também causar doenças mais graves, como hepatite alcoólica, cirrose e até cancro do fígado. Ao contrário do que é muitas vezes difundido, até por figuras públicas e responsáveis políticos, o álcool não é inócuo e em pessoas mais sensíveis aos seus efeitos nocivos pode, mesmo em quantidades moderadas, provocar lesões.

Ver na íntegra em www.terrasdegaia.pt

Avintes um Natal especial

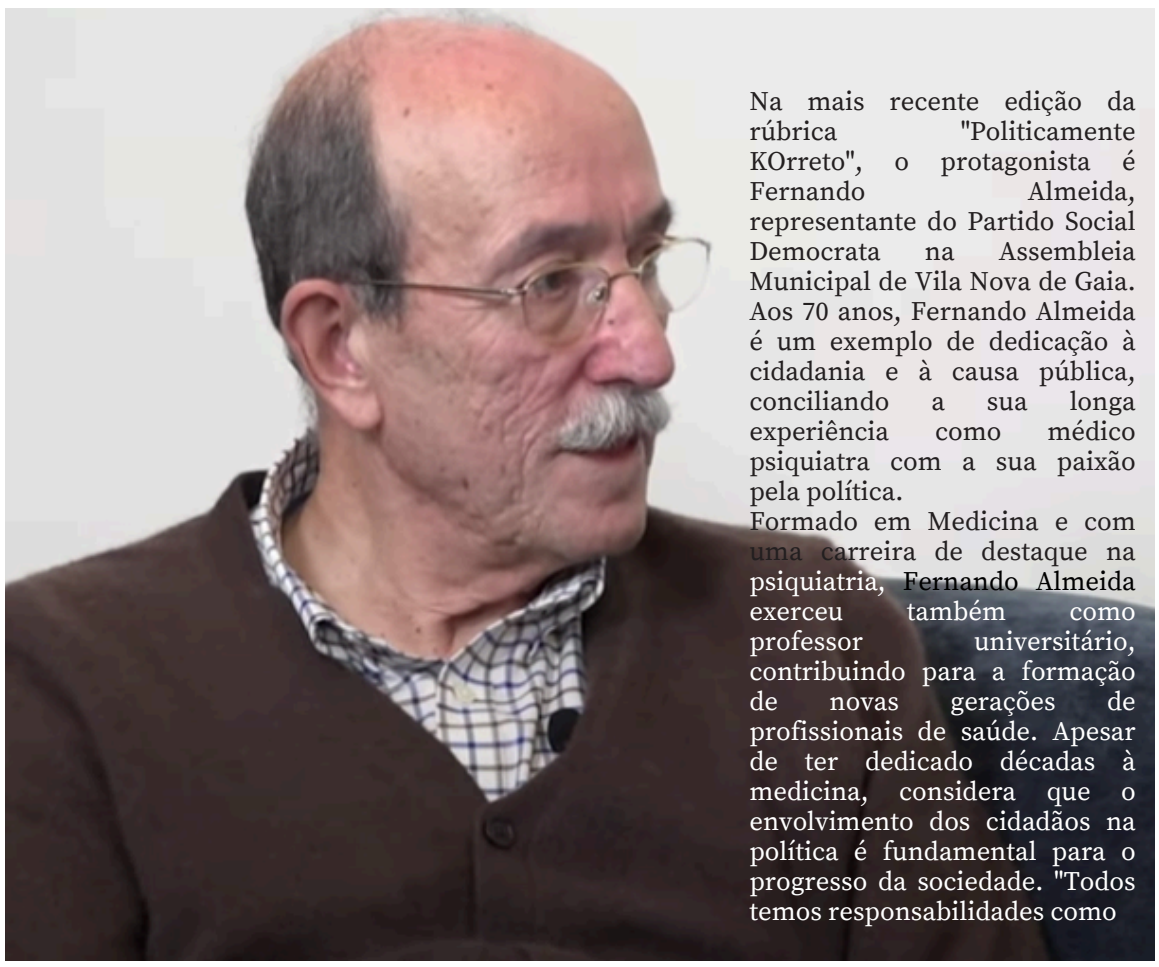
Entre os dias 7 e 31 de dezembro de 2024, a freguesia de Avintes será palco da dinâmica "Avintes um Natal Especial", que promete encantar toda a comunidade com atividades diversificadas e repletas de magia natalícia.
Com uma programação pensada para todas as idades, o evento inclui um Mercadinho de Natal, onde artesãos e comerciantes locais apresentarão produtos típicos da época, e a tão esperada Casa do Pai Natal, que fará as delícias dos mais pequenos. Para quem gosta de emoção e diversão, o Circo de Natal será uma das grandes atrações. Além disso, a campanha "Neste Natal Compre Local" visa incentivar as compras no comércio tradicional de Avintes, reforçando a importância de apoiar a economia local. Haverá ainda um criativo Concurso de Doces de Natal, onde talentos culinários terão a oportunidade de brilhar com as suas receitas. Com espírito de união e celebração, esta iniciativa promete trazer brilho e alegria à época festiva em Avintes, tornando o Natal de 2024 verdadeiramente especial.

Internistas voltam a assinalar dezembro como "Mês da Medicina Interna"

A Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI) volta, mais uma vez, a promover o Mês da Medicina Interna, em dezembro, com o objetivo de destacar a importância desta especialidade médica e dos internistas, no setor da saúde em Portugal, em particular no Serviço Nacional de Saúde (SNS). A iniciativa insere-se nas comemorações do 73º aniversário da SPMI, que se assinala dia 14 de dezembro.
A iniciativa deste ano tem como lema**Medicina Interna, a Especialidade do Futuro, com Futuro!** e pretende, segundo Luís Duarte Costa, Presidente da SPMI,"mostrar como a Medicina Interna terá um papel relevante na reorganização dos serviços e dos hospitais face às exigências atuais do sistema de saúde. Os internistas compreendem o doente como um todo, e conseguem dar respostas a diversas patologias como AVC, diabetes, obesidade, doença vascular pulmonar, geriatria, cuidados paliativos, hospitalização domiciliária, doenças autoimunes, insuficiência cardíaca e muitas outras". A atratividade da especialidade é um problema atual que tem merecido a atenção da SPMI. "A Medicina Interna é uma especialidade essencial para o funcionamento dos hospitais. No entanto, devido à deterioração das condições de trabalho, nos últimos três anos, ficaram 240 vagas por preencher.



Politicamente KOrrecto | Fernando Almeida - PSD

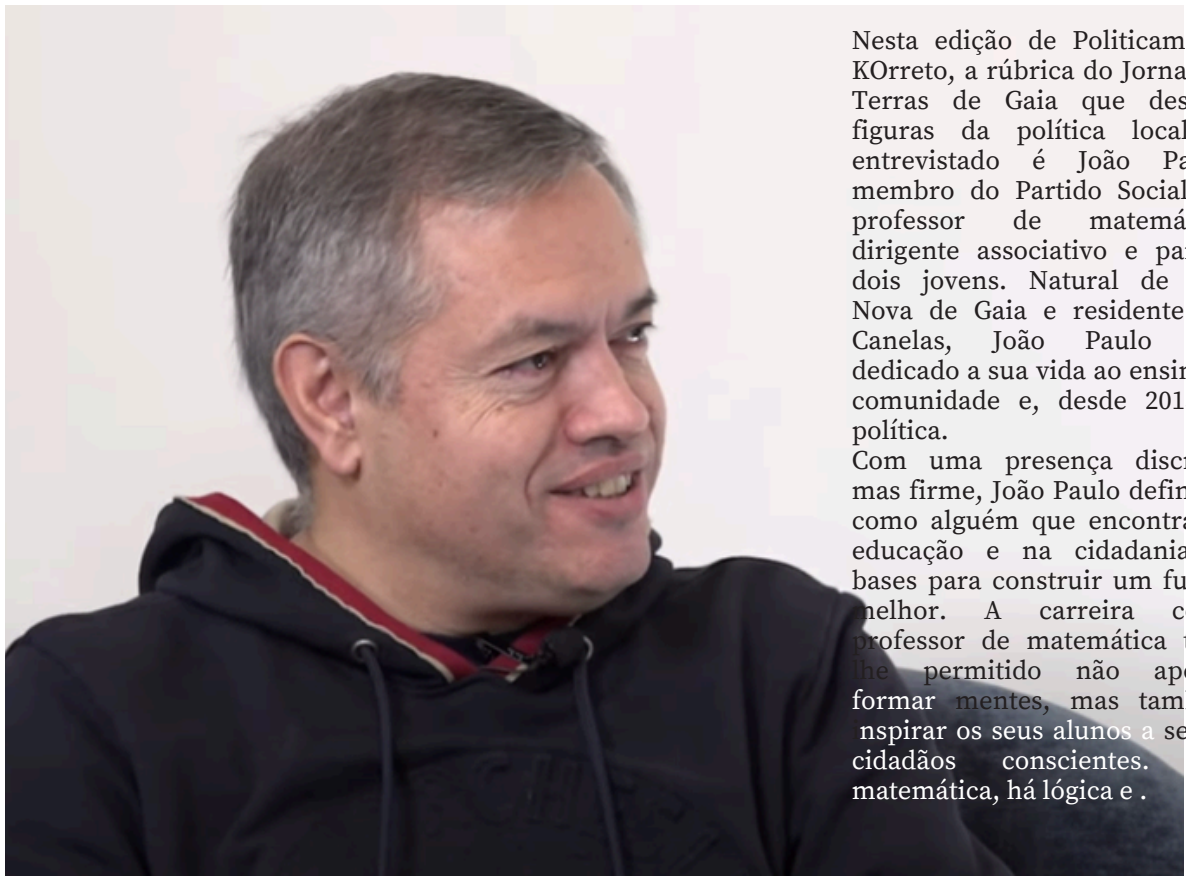


Na mais recente edição da rúbrica "Politicamente KOrreto", o protagonista é Fernando Almeida, representante do Partido Social Democrata na Assembleia Municipal de Vila Nova de Gaia. Aos 70 anos, Fernando Almeida é um exemplo de dedicação à cidadania e à causa pública, conciliando a sua longa experiência como médico psiquiatra com a sua paixão pela política.

Formado em Medicina e com uma carreira de destaque na psiquiatria, Fernando Almeida exerceu também como professor universitário, contribuindo para a formação de novas gerações de profissionais de saúde. Apesar de ter dedicado décadas à medicina, considera que o envolvimento dos cidadãos na política é fundamental para o progresso da sociedade. "Todos temos responsabilidades como cidadãos. Participar na política é uma forma de contribuir para o bem comum e ajudar a construir soluções para as necessidades da comunidade", afirma. Um dos pontos fortes do seu discurso é a defesa de um município mais conectado. Para Fernando Almeida, a mobilidade entre as freguesias de Vila Nova de Gaia é uma prioridade. O político acredita que investir em melhores infraestruturas de transporte e acessibilidade pode unir ainda mais o território, facilitando o acesso dos cidadãos a serviços, comércio e atividades culturais. "Gaia é um concelho extenso e diversificado. Precisamos de assegurar que todas as freguesias têm condições de mobilidade que permitam a integração e o desenvolvimento local", sublinha. Humilde na forma como encara o seu papel na política, Fernando Almeida descreve-se como um "cidadão exemplar em construção", acreditando que o exemplo vem da ação e do diálogo. abordagem prática e próxima reflete um compromisso com a população e um desejo de deixar um legado positivo em Vila Nova de Gaia.

Fernando Almeida deixa uma mensagem clara: "A política precisa de cidadãos empenhados, de diferentes idades e áreas de formação. Só assim conseguiremos uma sociedade mais justa e preparada para os desafios futuros". Com uma visão marcada pela experiência e pela preocupação com o bem-estar da comunidade, o médico e político reforça que, para ele, o compromisso com Gaia é, antes de tudo, um compromisso com as pessoas.

Politicamente KOrrecto | João Paulo - PS



Nesta edição de Politicamente KOrreto, a rúbrica do Jornal/TV Terras de Gaia que destaca figuras da política local, o entrevistado é João Paulo, membro do Partido Socialista, professor de matemática, dirigente associativo e pai de dois jovens. Natural de Vila Nova de Gaia e residente em Canelas, João Paulo tem dedicado a sua vida ao ensino, à comunidade e, desde 2013, à política.

Com uma presença discreta, mas firme, João Paulo define-se como alguém que encontra na educação e na cidadania as bases para construir um futuro melhor. A carreira como professor de matemática tem-lhe permitido não apenas formar mentes, mas também nspirar os seus alunos a serem cidadãos conscientes. "Na matemática, há lógica e . método, e acredito que esses princípios são essenciais também na política e na vida em sociedade", reflete o professor.

Para além da sala de aula, João Paulo tem uma ligação especial com a comunidade de Canelas, onde exerce funções como dirigente associativo numa instituição local. Este envolvimento nasceu de uma vontade de contribuir diretamente para o bem-estar dos seus conterrâneos. "O associativismo é uma forma de estar próximo das pessoas, ouvir as suas necessidades e agir de forma concreta", afirma. A entrada na política em 2013 foi motivada por um desejo de amplificar o impacto do seu trabalho na comunidade. "Percebi que, através da política, poderia lutar por soluções mais abrangentes para problemas que via no meu dia a dia, tanto como professor como dirigente associativo", explica João Paulo. Desde então, tem trabalhado para aproximar os cidadãos das decisões políticas, promovendo uma governação participativa e transparente. Apesar da carga profissional e política, João Paulo valoriza profundamente o seu papel de pai. "Ser pai de dois jovens é um desafio e, ao mesmo tempo, uma enorme motivação. É por eles e pelas gerações futuras que acredito ser necessário fazer política com responsabilidade, pensando a longo prazo", sublinha. Nesta conversa com o Jornal/TV Terras de Gaia, João Paulo destaca a importância de equilibrar as várias facetas da sua vida.

Ver na íntegra em www.terrasdegaia.pt