IBRICO Carvalhos MARCHÉ
Poder fazer tudo Mais barato


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

TG
TERRAS DE GAIA
Mensal • Ano XV • N.º 127
Janeiro de 2023
Diretor: Fernando Fonseca
Preço €0.50
https://terrasdegaia.pt/

Em Gaia existem 4472 crianças em situação de pobreza extrema

Ana Mendes Godinho ministra do Trabalho e da Segurança Social, afirmou ontem no parque Biológico de Gaia que existem em Vila Nova de Gaia 4472 crianças em situação de pobreza extrema. > Página 9



Caos em Gaia com as inundações
> Página 06

Economia

Que preços vão subir em 2023?
> Página 2

Metro

Nova linha em Gaia suprime rotundas e cria ciclovias
> Página 7



Mercado

Liderança eficaz no trabalho online
> Página 4

Justiça

Eduardo Vítor Rodrigues e esposa começam a ser julgados em Maio por peculato
> Página 5

Desporto

Valadares perde com o Benfica nos quartos-de-Final da Taça da Liga
> Página 12

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

Saiba que preços vão

O ano que começou e vai ficar marcado pelo aumento generalizado de preços que os consumidores irão pagar pelos serviços que usam no dia-a-dia, com a inflação em novembro a atingir os 9,9%. A eletricidade vai aumentar para quem está no mercado regulado, mas também para alguns clientes que passaram para o liberalizado, pressionada pelos preços do gás natural, usado para produzir eletricidade. As portagens também registam acréscimos, assim como as rendas, ainda que limitadas pelo Governo, tendo em conta o impacto da inflação nestes preços.

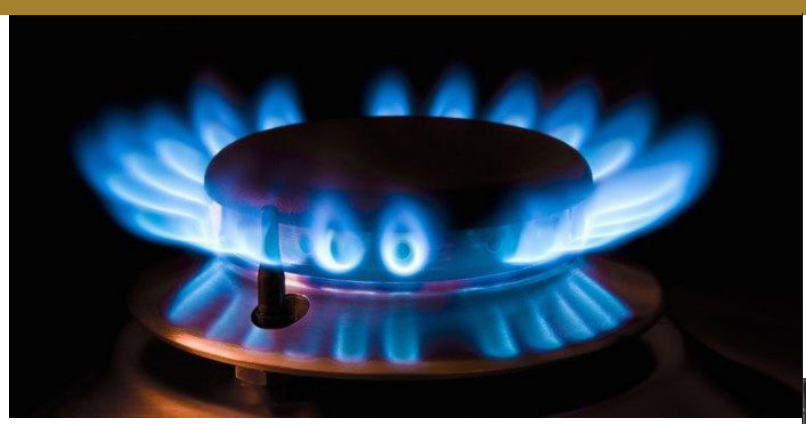
FOTOS: DIREITOS RESERVADOS



Eletricidade

O preço da eletricidade em mercado regulado aumenta 1,6% em janeiro de 2023, em relação a dezembro, sendo que a subida ascenderá a 3,3% face à média deste ano, valores superiores aos propostos em outubro, anunciou a ERSE - Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos.





Gás

A fatura do gás natural vai aumentar, a partir deste mês, cerca de 3% para os clientes mais representativos do mercado regulado, depois de um desvio nas previsões dos preços de aquisição, anunciou a ERSE. Num comunicado, a entidade referiu que atualizou "o preço da tarifa de energia do mercado regulado, em mais dois euros por MWh, com efeitos a partir de 01 de janeiro de 2023".

Rendas

As rendas só poderão subir, a partir de janeiro, até 2%, depois de o Governo ter publicado uma lei nesse sentido, em Diário da República, em outubro, no âmbito das medidas de mitigação do impacto da subida dos preço



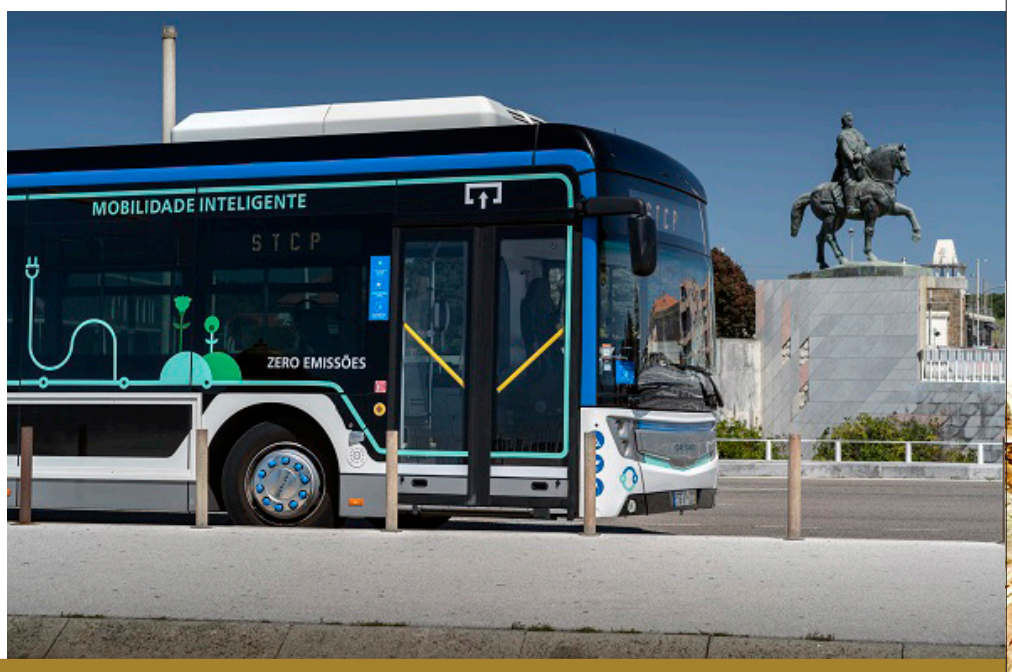
Portagens

As portagens vão aumentar 4,9% a partir deste mês, anunciou o então ministro das Infraestruturas, considerando "equilibrada" a solução a que foi possível chegar.

subir em 2023

Transportes

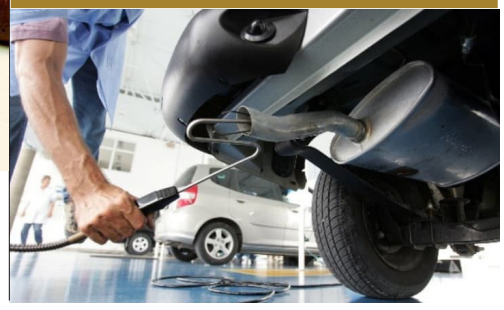
A Autoridade da Mobilidade e dos Transportes (AMT) divulgou em outubro que a atualização dos tarifários dos transportes prevista era de 6,11%, recordando que a mesma tem como valor máximo a taxa de variação média do Índice de Preços no Consumidor, exceto habitação, nos 12 meses que decorrem entre outubro do 2021 e setembro de 2022, ou zero quando esta taxa for negativa.





Inspeções

As tarifas das inspeções técnicas de veículos também aumentam em 2023, subindo dos atuais 25,85 euros para 27,80 euros no caso dos veículos ligeiros e de 13,02 euros para 14 euros nos motociclos, mais IVA. Nos veículos pesados, a tarifa de inspeção sobe dos atuais 38,69 euros (sem IVA) para 41,60 euros.





Pão

O preço do pão deverá voltar a subir em 2023, em função do aumento dos custos das matérias-primas e da energia, mas também impactado pela atualização do salário mínimo nacional.

Telecomunicações

A Altice Portugal, dona da Meo, vai proceder à atualização dos preços a partir de fevereiro, sendo que os clientes que têm apenas voz fixa e os reformados com plano reformados estão excluídos deste aumento.

Empresas

Liderança eficaz no trabalho online



"DESIGNED BY PIKISUPERSTAR / FREEPIK"

O tempo marcado pela pandemia trouxe algumas alterações substanciais na organização social em geral e na do mundo do trabalho em particular. O trabalho efetuado presencialmente tornou-se, em muitos casos, impossível de realizar devido a muitos constrangimentos e mesmo depois de alguma "descompressão" o retorno ao modelo anterior vislumbra-se complicado. Embora algumas personalidades relevantes afirmem que o trabalho à distância, realizado por via remota, não é a mesma coisa que desenvolvido presencialmente a sua necessidade terá que provocar o inevitável "aguçar o engenho". A forma de preparar e gerir equipas de trabalho eficientemente tornou-se uma prioridade e objeto de estudo e análise.

Num trabalho apresentado pela Adecco Recruitment são apresentados 4 tópicos para se conseguir uma liderança eficaz em contexto de trabalho online:

1. Prudência

O contexto em que vivemos é pleno de incerteza: o stress continua a aumentar, a inflação a atingir níveis recorde, o abalo na economia e fenómenos como a demissão em massa ou o quiet quittingno mundo do trabalho desenham um ambiente tão instável, que todos beneficiam de uma liderança atenciosa e prudente. À medida que os problemas de saúde mental desafiam cada vez mais os profissionais, é aconselhável combinar a liderança no trabalho remoto com uma boa dose de empatia.

2. Facilitar a Formação

A formação é essencial para qualquer equipa, especialmente para as equipas híbridas e remotas, para que se sintam confiantes e capazes. Os bons líderes acreditam na formação e desenvolvimento profissional das suas pessoas ao longo da vida e os seus investimentos em treinar, ajustar e desenvolver a equipa são hoje reconhecidos como uma vantagem.

Quaisquer que forem os desafios, é preciso garantir uma equipa com os conhecimentos e competências necessárias para ultrapassar as dificuldades sem grandes problemas.

Quaisquer que forem os desafios, é preciso garantir uma equipa com os conhecimentos e competências necessárias para ultrapassar as dificuldades sem grandes problemas. Quanto mais cedo conseguirem trabalhar eficazmente, mais cedo se sentem envolvidos com o negócio, empenhados e comprometidos nas suas funções.

Mas não é apenas uma questão de completar um curso. Uma boa liderança remota combina o desenvolvimento de competências com o controlo de tarefas, com objetivos mensuráveis e com o reconhecimento e apreciação dos talentos, aptidões e aspirações.

3. Feedback e Proatividade

Não há dúvidas de que receber feedback diariamente é de extrema importância. Em 2020 havia a preocupação de que o trabalho à distância poderia alargar a distância entre a visão de um líder sobre a cultura de trabalho e a realidade de um colaborador. A proximidade física ajuda a colmatar esta distância, mas no trabalho remoto é necessário haver uma comunicação mais intencional.

Nos períodos de confinamento, os líderes foram encorajados a perguntarem aos seus colaboradores sobre a sua experiência e que tipo de recursos precisavam para se sentirem confortáveis, apoiados e produtivos. Contudo, muitos de nós ficámos obcecados com a situação do isolamento e o sentimento de desconexão, o que resultou numa descida no envolvimento por parte dos colaboradores e no aumento de demissões na erada Great Resignation (grande resignação).

Então o que correu mal? Talvez a liderança no trabalho remoto não tenha atuado tão rápido como deveria. Muitos líderes e gestores intermédios estão tão burned out como os seus colaboradores, mas ninguém se deu conta disso. De acordo com o mais recente estudo do Grupo ADECCO "Global Workforce of The Future Report 2022", o burnout continua a ser motivo de preocupação para metade da mão-de-obra. Os profissionais querem empregos onde se sintam menos pressionados e tenham um melhor equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

4. Manter a Conexão

A liderança no trabalho remoto significa estar ligado a gestores, colaboradores e equipas. Parece claro que os líderes que permaneceram envolvidos, empenhados e acessíveis, dando às suas equipas um sentido de alinhamento e capacitação, conseguiram destacar-se nas suas empresas. Concluiu-se que os seus conjuntos de ferramentas para o sucesso incluem vídeo-chamadas rápidas, mensagens diárias, reuniões virtuais e mensagens curtas e agradáveis.

Justiça

Presidente da Câmara de Gaia e esposa começam a ser julgados em Maio por peculato

O autarca, eleito pelo PS para um terceiro mandato nas eleições autárquicas de setembro de 2021, e a esposa requereram a abertura de instrução, mas o Tribunal de Instrução Criminal (TIC) do Porto pronunciou (decidiu levar a julgamento), em dezembro de 2021, o casal nos exatos termos da acusação do Ministério Público (MP), deduzida em janeiro desse ano.

"A acusação é falsa e isso será demonstrado em tribunal. O presidente tem carro próprio e nunca teve ao seu serviço carros de empresas municipais. O julgamento mostrará a total falsidade das acusações anónimas a que o MP decidiu aderir", referiu Eduardo Vítor Rodrigues, que também é presidente da Área Metropolitana do Porto.

O despacho de acusação do MP, a que a Lusa teve acesso, sustenta que os arguidos "decidiram usar, como se fosse seu", um veículo elétrico adquirido em regime de locação financeira por empresa municipal, na sequência de contrato de ajuste direto celebrado em 13 de outubro de 2017, "mediante o pagamento de uma renda mensal" de 614 euros.

"Eduardo Vítor Rodrigues e Elisa Almeida Rodrigues decidiram aproveitar-se das funções que aquele exercia como presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia para fazerem uso regular no seu próprio interesse particular e em prejuízo do município e da empresa municipal, de coisa afeta ao serviço público, desgastando-a, fazendo-o de forma livre, deliberada e consciente, representando e querendo tal resultado", defende o Ministério Público. ■

DIREITOS RESERVADOS



▶ **"A acusação é falsa e isso será demonstrado em tribunal", afirma Eduardo Vítor Rodrigues**

Exposição

Dino World On Tour chega a Vila Nova de Gaia

A Dino World On Tour é uma experiência única que fará as delícias de miúdos e graúdos, proporcionando momentos inesquecíveis em família. O Centro Comercial Gaia Jardim convida a uma viagem ao mundo pré-histórico com a Dino World On Tour, uma exposição que reúne 30 exemplares de dinossauros gigantes e em tamanho real, animatrónicos, fósseis e escavações. A exposição conta ainda com um espaço multimédia – com a projeção de documentários e filmes relacionados com tema – e um espaço Kids. Podem visitar esta exposição às sextas, sábados e domingos, durante todo o mês de janeiro, entre as 10h00 e as 13h00 e também das 14h00 e às 18h00. ■

O TERRAS DE GAIA, oferece um conjunto de serviços na área do audiovisual e fotografia, que dão resposta às necessidades das empresas e instituições da região.
Contacte-nos



Desfile de Carnaval e Baile na praia da Aguda – 2023

Ás 21:00H atuará o grupo Ponto Fixo.

Numa iniciativa da comissão de festas Senhora da Nazaré Praia da Aguda vai realizar-se, no parque de estacionamento Ela's dia 19 de Fevereiro um baile de carnaval com desfile de adultos e crianças.

Haverá lugar a entrega de prémio para o primeiro, segundo e terceiro lugar tanto em adultos como crianças, classificando a melhor fantasia, momento que acontecerá às 19:30H.

O evento destina-se a angariar fundos em honra da festa de Nossa Senhora da Nazaré 2023 e terá um custo de entrada de 2,50 euros. ■

Onde comprar

Freguesia	Local	Localização
Afurada	Casa do Mar	Rua 27 de Fevereiro, 225
Arcozelo	Snopão Confeitaria-Pão Quente	Av João Paulo II, 718
Avintes	Parque Biológico (Receção)	Rua Cunha
Avintes	Café Snack-Bar O Charquinho	Rua 5 de Outubro, 3056
Canelas	Café S. Cristovão	Rua Delfim Lima, 891
Canelas	Quiosque Boanova	Rua Delfim Lima, 2285
Lavadores	Pão To Go	Rua Jorge Dias, 116
Canidelo	Café Snack-Bar Monte Carlo	Rua da Bélgica, 2222
Canidelo	Papelaria do Corgo	Rua do Paniceiro, 362
Crestuma	Café Bolivar	Rua Central, 80
Crestuma	Padaria da Praia	Rua Fioso, 138
Crestuma	Café Sem Limites	Praceta da Marroca Bl 1 loja 223
Gulpilhares	Il Cappuccino Cafetaria	Largo da Igreja, 82
Lever	O Nosso Café	Rua Central, 2361
Lever	Café Sol Nascente	Rua Central, 3404
Lever	O Forninho – Pão Quente	Rua Central, 1896
Lever	Café Martins	Rua Paincais, 94
Mafamude	Café Snack-Bar Belo Ponto	R. Marquês Sá da Bandeira, 224
Mafamude	Confeitaria Monte Branco	Rua Soares dos Reis, 790
Mafamude	República dos Sabores	Av da República, 2056
Mafamude	Café Linda Palmeira	Rua 14 de Outubro 384 loja 1
Mafamude	Café Snack-Bar A Bruna	Av da República, 755 CC Novagaia Loja 3
Mafamude	Cafetaria Mimus	Rua Luís de Camões, 599
Mafamude	Cafetaria D'Ouro	Rua General Torres 869-887 C C D'ouro
Mafamude	Restaurante Pomba Branca	R. Francisco Alexandre Ferreira, 189
Olival	Kafé Kina	Estrada Nac 222 Bombas Gasolina Cepsa
Olival S. Miguel	Café Brasília	S. Miguel
Olival S. Martinho	Churrasqueira S Martinho	Rua Central de Olival, 856 R/C
Olival Seixo-Alvo	Pão Quente Cafetaria Barbosa	Rua Central de Olival
Oliveira do Douro	Café Restaurante Horizonte	Largo da Lavandeira, 60
Pedroso	Café Parque 2000	Rua Escola de Mexedinho, 25
Pedroso	Pão Quente Cedro 2	Rua Dr Moreira Sousa, 529 D
Pedroso	Pão Quente das Cavadinhas	Rua Cavadinhas, 171
Pedroso	Café Roda D'Ouro	Av João XXI, 183
Pedroso	Café Joana	Rua Central de Afonsim, 455
Pedroso	Galeria Café	Rua Presa Seca, 5 – Atlantic Park
Pedroso	Garagem dos Carvalhos	Estrada Nacional 1
Perosinho	Café Carmo	Rua Eduardo Ribeiro, 50
Sandim	Café Leão	Rua Sta Maria de Sandim, 9
Sandim	Tortenrolada Lda – Café	Rua S.Clube os Dragões Sandinenses, 599
Sandim	Café City Park – Bombas Gas J Batista	Rua Gondesindo Eres, 231
Sandim	Café Trabalhador	Rua de Sá, 455
S Félix da Marinha	Sortidoriginal Pão Quente	Rua de S Félix, 1535
S Félix da Marinha	Snopão Pão Quente Confeitaria	Rua Dr Milheiro
Sta Marinha Candal	Confeitaria O'Scala	Rua de Trás, 157 G (Largo Eça de Queiróz)
Seixezelo	Café Milita	Rua D Isaura Araujo, 128
Vilar do Paraíso	Divinu's Pastelaria Cafetaria	Largo do Jardim, 38 R/C
Todas	**Juntas de Freguesia**	

15 mil euros a cada freguesia para reparar estradas

Para reparar os danos nas estradas, causados pelo mau tempo, a autarquia de Gaia definiu um apoio monetário no dia 10 de Janeiro até 15 mil euros para cada freguesia, para obras no pavimento. O autarca Eduardo Vítor Rodrigues admitiu "reforçar" o valor caso seja necessário. Acrescentou ainda que "até à próxima quinta-feira", Gaia vai entregar na Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte a estimativa dos prejuízos provocados pela chuva, em todo o concelho.Os 15 mil euros foram acordados antes da intempérie do último fim de semana. Por isso, para fazer face ao sucedido, sobretudo no passado sábado, o valor poderá aumentar, caso as juntas de freguesia não tenham meios para reparar os estragos e sejam obrigadas a recorrer a "serviços externos". ■



PSD reuniu com os Bombeiros Voluntários da Aguda

Em nota de imprensa enviada para a nossa redação pela CPS/PSD Gaia, lê-se que:

Tendo em conta a prioridade que conferiram à agenda das políticas públicas de socorro e proteção civil, os dirigentes e autarcas do PSD Gaia, acompanhados da deputada Paula Cardoso, Vice-Presidente do Grupo Parlamentar do PSD e da deputada Márcia Passos, coordenadora da 1.ª Comissão da Assembleia da República, visitam e reúnem no próximo dia 16 de janeiro, segunda-feira, pelas 11:00 horas, com a Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Aguda, sita na Praça Nossa Senhora da Nazaré, em Arcozelo, Gaia, para fazer um balanço sobre as mais recentes ocorrências e para se inteirarem e discutirem, entre outras matérias, o pagamento dos serviços prestados ao Estado, a implementação do novo sistema de operações e o socorro e as regras de financiamento das missões de serviço público dos corpos de bombeiros. ■

Caminhos de ferro

Novo abatimento na via em Gaia condiciona circulação na Linha de Francelos

De acordo com a empresa que gere a rede ferroviária nacional, "está assegurada a circulação ferroviária neste troço em ambos os sentidos através da via D".

"A equipa de manutenção da IP encontra-se no local a desenvolver os trabalhos de reparação, tendo em vista a reposição das condições de circulação com a maior brevidade possível", contou a gestora da IP.

O abatimento de hoje, ao quilómetro 326 da Linha do Norte, ocorreu perto do da semana passada, que se verificou ao 325, numa zona que está em obras, e causou condicionamentos entre quinta e sexta-feira.

DIREITOS RESERVADOS



▶ **A equipa de manutenção da IP encontra-se no local a desenvolver os trabalhos de reparação**

Segundo abatimento na linha do norte

A Infraestruturas de Portugal (IP) esclareceu esta quinta-feira que o abatimento da Linha do Norte observado na quarta-feira em Gaia se deveu a uma passagem hidráulica não intervencionada pelas obras a decorrer no local.

"A solução a implementar consistirá na introdução de tubagem envolvida em betão ao longo de todo o comprimento da PH, garantindo assim a sua estabilidade", refere a mesma fonte.

Um abatimento da via na Linha do Norte, em Francelos – Gaia, condicionou a circulação ferroviária nessa zona, na quarta-feira, depois de na semana passada já ter sucedido um episódio semelhante numa zona próxima. ■

DIREITOS RESERVADOS



Inundações em Gaia

O mau tempo não deu tréguas em Gaia e no Porto. A chuva forte que se fez sentir esta manhã de sábado provocou vários estragos em Canidelo e algumas casas e viaturas ficaram inundadas. Também no Porto, em menos de duas horas, registaram-se 150 pedidos de ajuda devido a inundações em habitações e vias públicas. De acordo com informação da Proteção Civil, grande parte das ocorrências foi registada na baixa da cidade entre as 12:00H e as 13:50H.
A linha amarela ficou cortada entre a estação da Trindade e o Jardim do Morro.

Curtas

Comboios

Paragens repostas no apeadeiro da Madalena

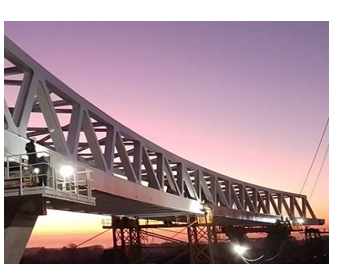
As paragens de comboios no apeadeiro da Madalena, voltaram a ser efetuadas no domingo após terem sido suspensas em 2 de janeiro devido ao mau tempo, afirmou fonte oficial da Infraestruturas de Portugal (IP). A mesma fonte adiantou que a paragem no sentido Porto – Aveiro voltou a ser feita numa estrutura provisória, devido às obras na Linha do Norte, que decorrem em Gaia, ao abrigo do programa Ferrovia 2020.



Metro

Em Abril o Viaduto de Santo Ovídio fica concluído

O viaduto metálico que está em construção na zona de Santo Ovídio, no âmbito da obra de prolongamento da Linha Amarela do Metro do Porto, ficará concluído em abril deste ano, de acordo com informação do JN. Com um comprimento total de 420 metros e assente em pilares, a estrutura ligará a futura estação subterrânea de Manuel Leão. De acordo com o mesmo orgão de comunicação, a reabertura ao trânsito do túnel rodoviário de Santo Ovídio, encerrado desde novembro de 2021 devido a esta obra da Metro do Porto, está prevista para o final do mês de junho de 2023.



Saúde

Hospital de Gaia aguarda relatório sobre morte de recém-nascido em 2021



O Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNGE) aguarda o relatório final do perito indicado pela Ordem dos Médicos sobre o processo de inquérito aberto na sequência de uma morte perinatal em setembro de 2021.

De acordo com o hospital, foi solicitado à Ordem dos Médicos (OM) a nomeação de um perito médico externo ao hospital, estando, neste momento, aquela unidade hospitalar a aguardar pelo relatório final relativo ao processo. Também no CHVNGE, a morte de um recém-nascido em 12 de setembro de 2019 levou à acusação de homicídio por negligência, na forma grosseira, de quatro médicos de ginecologia/obstetrícia daquela unidade hospitalar, segundo revelou na quarta-feira a Procuradoria-Geral Regional do Porto (PGRP). ■

O CASO

MP acusa 4 médicos do homicídio de recém-nascido em Gaia

A Procuradoria-Geral Regional do Porto (PGRP) diz que "os arguidos, todos da especialidade de genecologia/obstetrícia no Centro Hospitalar de Gaia/Espinho, compunham as equipas médicas de turno, quando se encontravam em funções no serviço de urgência, no acompanhamento do trabalho de parto de uma parturiente", entre as 8:09H e as 9:11H (hora do nascimento), de 12 de setembro de 2019, acusando-os de homicídio por negligência. "Ao invés de determinarem a realização de cesariana em tempo



útil, decidiram prosseguir com a ideia inicial de parto vaginal quando tal opção se mostrava desadequada em face dos dados que vinham sendo fornecidos pelo CTG e a insistir na realização de manobras de reposicionamento da parturiente, aumentando de modo significativo a possibilidade de um desfecho desfavorável para o feto", refere a PGRP, que cita a acusação.

Linha Rubi

Nova linha de metro em Gaia suprime rotundas e cria ciclovias

DIREITOS RESERVADOS



O projeto da construção da Linha Rubi do Metro do Porto prevê a reformulação da VL8, em Gaia, que inclui a supressão das rotundas na via e a criação de ciclovias entre a rotunda Edgar Cardoso e a Arrábida. Em causa está o trajeto do metro da futura Linha Rubi entre as estações Arrábida e Rotunda, em Gaia, parcialmente revelado, cujo projeto de novembro de 2022 prevê a a supressão das duas atuais rotundas na VL8 e criação de duas novas, sob a via do metro. A Linha Rubi, que custará 299 milhões de euros, é integralmente financiada pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) a fundo perdido, e ligará o Porto e Gaia entre as estações da Casa da Música e Santo Ovídio, implicando a construção de uma nova travessia sobre o rio Douro, devendo estar concluída no final de 2025.

"As ciclovias e passeios previstos para a nova ponte sobre o rio Douro terão continuidade ao longo da VL8 (Avenida Eng.º Edgar Cardoso), possibilitando o acesso ao Arrábida Shopping e à rede viária envolvente, estando prevista a construção de uma passagem pedonal superior sobre a VL8 que garantirá estas acessibilidades", pode ler-se nos documentos do projeto da Linha Rubi. ■

DIREITOS RESERVADOS



Gastronomia

Pizza bestseller da Il Nostro Sapore em Gaia

David Cardoso tem 37 anos e começou a trabalhar numa padaria, rapidamente passando para outros projetos. Aqueles que mais o marcaram foram as pizzarias onde aprendeu as técnicas relacionadas com a produção desta especialidade italiana. Uma experiência que culminou na abertura do primeiro restaurante, inaugurado a 31 de outubro em Gaia.

"Já trabalho nisto há muitos anos, desde sempre que estou na área da restauração. Há 12 anos tive oportunidade de trabalhar com pizzaiolos e aprender mais sobre esta arte", contou. Foi junto destes especialistas que obteve a formação que o ajudou a melhorar ainda mais as suas capacidades. "Fui conhecendo gente e melhorando", recorda.

Para abrir o Il Nostro Sapore Pizzeria contou com a ajuda da mulher, Joana Ribeiro, de 29 anos. Conheceram-se há sete anos, no Porto, por mero acaso. "ela estava cá a estudar, mas era de Viana do Castelo".

"Sempre quis abrir um espaço meu e a oportunidade surgiu há alguns meses", afirma. Estava à procura do espaço ideal quando viu um anúncio na Internet. Ficou completamente apaixonado pelo que viu à primeira visita. A decisão a tomar tornou-se óbvia: despediu-se e mergulhou naquele projeto.

As remodelações foram feitas em cerca de um mês, e houve muito trabalho para mudar a identidade de um espaço que anteriormente era um restaurante brasileiro. O Il Nostro Sapore Pizzeria oferece uma atmosfera tranquila e mais tradicional. "É muito rústico e com um toque aportuguesado. Uma parte da parede é toda em pedra e temos mesas com azulejos mais antigos", descreve.

A decoração é colorida, mas minimalista e conta apenas com alguns apontamentos nas paredes — uma pá de padeiro, um alambique, lâmpadas antigas e caixas de garrafas de vinho do Porto (e não só) são alguns dos destaques. "Os clientes gostam muito de estar no restaurante. Vêm cá para almoçar, por exemplo, e depois ficam por aqui muito depois de terem acabado de comer", realça. ■

Energia

Candidaturas abertas para financiamento – até 75% – de solar fotovoltaico para as empresas

As candidaturas ao Plano de Recuperação e Resiliência (PRR)estão abertas até ao dia 17 de fevereiro de 2023 e o apoio destina-se a todo o território continental. Para este programa foi alocada uma verba total de 250 milhões de euros.A EDP Comercial propõe-se ajudar na prepararação da candidatura das empresas em várias etapas do processo PRR, nomeadamente através de: Apoio na definição do projeto; Ajuda à Candidatura e Implementação do projeto. ■

Casal tenta furtar artigos de vestuário de uma loja chinesa

Um casal, ele de 35 e ela de 44 anos, foram detidos pela PSP depois de terem tentado passar a linha de caixas de uma loja chinesa da Avenida da República sem pagar. A detenção foi formalizada no sábado à hora de almoço. A mulher ainda conseguiu fugir para a rua com uma mala, chapéus e peças de roupa, que escondeu num jardim, mas acabou por ser intercetada pelos proprietários. Foi tudo devolvido aos donos. ■

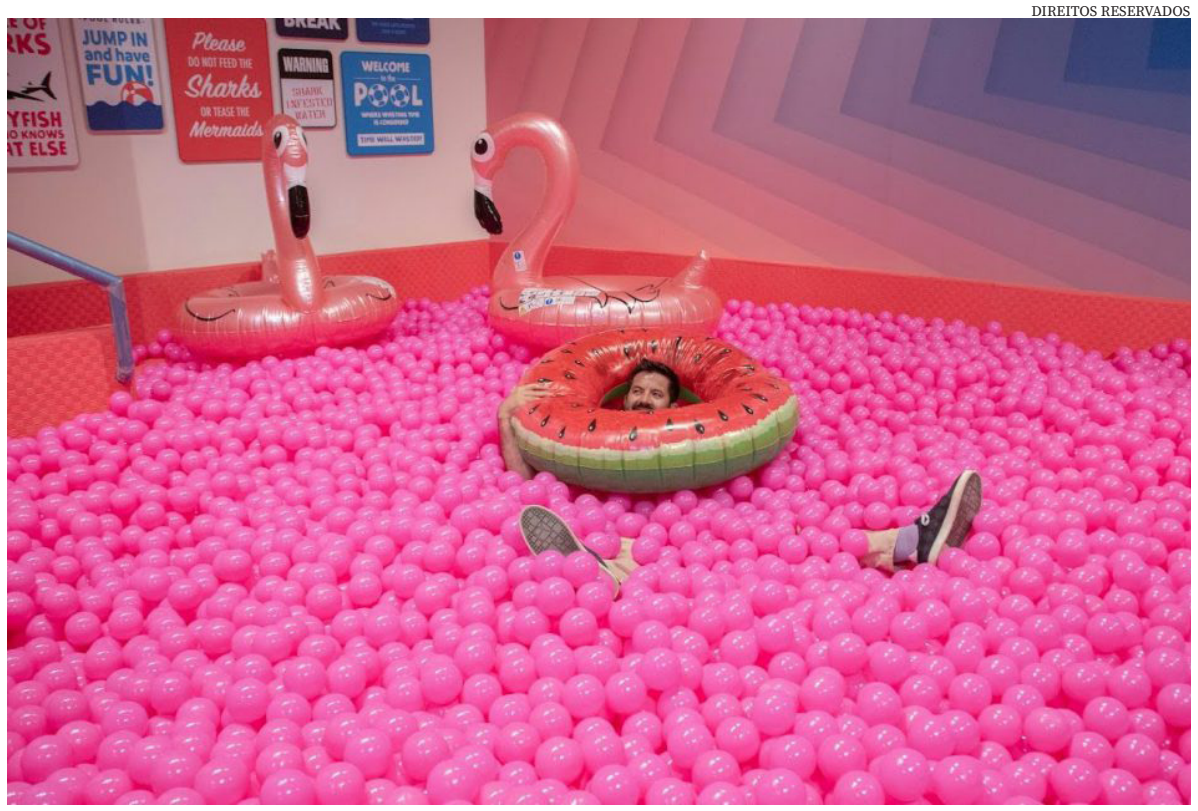
Detido por crime de violência doméstica

O Dispositivo da Polícia de Segurança Pública do Comando Metropolitano do Porto, através do efetivo da Esquadra de Valadares e da Divisão de Investigação Criminal, no âmbito do combate ao crime de violência doméstica, no dia de ontem, pelas 3:20H, em Gaia, efetuou a detenção de um homem de 52 anos de idade, vendedor e residente na cidade. A ação policial contemplou a realização de uma busca domiciliária, de que resultou a apreensão de 2 armas de fogo (pistolas); 347 munições de diferentes calibres; e 1 carregador.O suspeito foi presente junto das Autoridades Judiciárias. ■

Prisão domiciliária por ter baleado vizinho em Vilar de Andorinho

Um homem que confessou ter baleado o vizinho em Vila d"Este, na freguesia de Vilar de Andorinho, foi detido na Póvoa de Varzim pela Diretoria do Norte da Polícia Judiciária, ficando desde ontem em prisão domiciliária com pulseira eletrónica. Indiciado pelos crimes de tentativa de homicídio e detenção de arma de fogo proibida, o arguido, Carlos Seabra Vieira Pinto, não poderá contactar testemunhas nem a vítima, que já admitiu ter baleado, após terem discutido no dia 10 de dezembro de 2022. Na ocasião, o arguido empunhou uma arma de fogo na via pública e efetuou três disparos, dois dos quais atingiram a vítima. A seguir, ausentou-se da sua área de residência, passando a morar na cidade da Póvoa do Varzim, onde foi detido. ■

DIREITOS RESERVADOS



Pink Palace no WOW

Até ao dia 22 de agosto de 2024, das 11:00H às 20:00H, estará disponível no World of Wine (WOW), o "Pink Palace". O Pink Palace é um museu com uma abordagem interativa e exclusiva do vinho. Esta excêntrica experiência, mergulha os visitantes no maravilhoso mundo do vinho rosé. Cada sala do evento foi desenvolvida para entreter os visitantes e simultaneamente promover a formação e educação nesta temática. É uma experiência diferente e única, criando momentos perfeitos e ideais para aprender sobre esse tipo de vinho de uma forma nova e apaixonante. Também será possível degustar diferentes vinhos rosé e os participantes ainda poderão levar para casa uma pulseira de rosas e um copo rosa.

Sociedade

SIBS lança o primeiro cartão inclusivo certificado pela ACAPO

Segundo uma nota de imprensa da LLYC enviada à nossa redação, a SIBS acaba de apresentar o primeiro cartão inclusivo para pessoas com deficiência visual certificado pela ACAPO – Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal, para que possam utilizar este instrumento de forma mais autónoma, segura e privada. Esta solução inclui cartões bancários e não bancários com identificação e caracteres em Braille, permitindo aos utilizadores cegos e com baixa visão distinguir os vários tipos de cartão por tipo de utilização.

Trata-se de uma tecnologia e solução próprias desenvolvidas pela SIBS, que passam a estar disponíveis a todos os seus clientes e parceiros, em Portugal e no estrangeiro que pretendam incluir esta solução na sua oferta.

O projeto de identificação de cartões inclusivos para pessoas com deficiência visual responde a um desafio já identificado pela ACAPO, mas para o qual ainda não existia uma resposta eficaz. Este desafio foi assumido pela SIBS, no âmbito do programa de Sustentabilidade "Verde-Código-Verde", e em linha com o seu propósito de desenvolver soluções com impacto no dia a dia e criar valor para as comunidades onde está presente, promovendo uma sociedade mais justa e equitativa.

"Este projeto é um passo importante não só para as pessoas cegas ou com baixa visão, e para todos os que lhes são mais próximos, mas também para a consciencialização da comunidade sobre a importância do acesso igual e acessível a todos. Desta forma, um maior número de entidades poderão adotar no seu dia-a-dia práticas inclusivas, quer para a informação que produzem quer para o relacionamento com os seus clientes" afirma Rodrigo Santos, Presidente da Direção Nacional da ACAPO.

Com esta solução, qualquer pessoa poderá identificar tanto o tipo de cartão – bancário, de fidelização, de acesso ou outro; débito, crédito, pré pago, entre outros no caso dos cartões bancários – como a entidade emissora, com plena autonomia, privacidade e segurança. A inclusão do Braille nos cartões complementa assim o cortante lançado em 2018, um corte efetuado no cartão em formato de meio lua que permite às pessoas cegas ou com baixa visão identificarem o lado correto para utilização do mesmo.

Atualmente, em Portugal, 23.396 pessoas não conseguem ver e 3,7% da população tem muita dificuldade em realizar esta tarefa.

Este novo projeto surge em parceria com a ACAPO, uma IPSS fundada a 20 de outubro de 1989 que tem como missão a representação dos cidadãos com deficiência visual, providenciando-lhes serviços adequados às suas necessidades e consciencializando a sociedade para a sua inclusão. ■

Requalificação do edifício dos Paços do Concelho vai começar

O edifício dos Paços do Concelho de Gaia vai ser alvo de uma requalificação integral, num investimento aproximado de 3,2 milhões de euros. O respetivo auto de consignação da empreitada foi assinado com a Edilages.

Para Eduardo Vítor Rodrigues, presidente da Câmara Municipal de Gaia, "num momento em que tanto se discute a democracia, este é o momento oportuno para esta intervenção, sobretudo para demonstrar que a democracia se aperfeiçoa ao longo dos tempos. Esta obra vai, por isso, devolver a dignidade a um edifício com quase 110 anos de existência, desenhado por uma figura gaiense, importante para a cidade e para o panorama arquitetónico a nível nacional".



Carta Metropolitana para a Cultura

A Área Metropolitana do Porto e os Municípios que a integram (Arouca, Espinho, Gondomar, Maia, Matosinhos, Oliveira de Azeméis, Paredes, Porto, Póvoa de Varzim, Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Santo Tirso, Trofa, Vale de Cambra, Valongo, Vila do Conde e Vila Nova de Gaia) convidam a comunidade para o debate público da Versão Zero da Carta Metropolitana para a Cultura. Esse período de discussão envolverá um conjunto de Sessões de Discussão Pública, a realizar em cada um dos municípios, com o objetivo de gerar e aprofundar a discussão à volta da Carta.

A Carta Metropolitana para a Cultura pretende ser o principal instrumento de elaboração, execução e análise das políticas culturais da Área Metropolitana do Porto, preconizando uma forma de estar, de pensar, de fazer e de orientar Cultura assente num conjunto de Princípios e Áreas Prioritárias de Atuação partilhados por todos os seus subscritores. ■

Infância

Gaia terá Núcleos Locais da Garantia para a Infância

A Câmara Municipal de Gaia vai estabelecer um protocolo de parceria com a Coordenação Nacional da Garantia para a Infância, tendo em vista a criação de Núcleos Locais da Garantia para a Infância (NLGPI) no âmbito do CLAS (Conselho Local de Ação Social) de Gaia. A proposta será discutida hoje na reunião do executivo municipal. O protocolo em questão estabelece as competências e as ações específicas a desenvolver pelos NLGPI para a prevenção e combate à pobreza e à exclusão social das crianças, jovens e famílias, no âmbito da implementação do Plano de Ação da Garantia para a Infância 2022-2030. ■

DIREITOS RESERVADOS



▶ **Proposta será discutida hoje na reunião do executivo municipal**

Gaia
Crianças em situação de pobreza

Em Gaia existem 4472 crianças em situação de pobreza extrema, disse ontem a ministra do Trabalho e da Segurança Social, Ana Mendes Godinho, no parque Biológico de Gaia. Foi assinado o protocolo entre as entidades envolvidas – tutela, Câmara de Gaia e Coordenação Nacional da Garantia para a Infância -, Ana Mendes Godinho explicou que "este núcleo será desenvolvido pela rede social local, comandado pela Autarquia, através dos parceiros locais de intervenção social". No caso de Gaia, "ainda que existam 4472 crianças em situação de pobreza extrema, este modelo vai abranger cerca de 4900", afirmou a governante.

Curtas

Educação

EB1/JI do Marco, em protesto

A Escola Básica/Jardim de Infância do Marco, no Candal, entre outras, esteve ontem em protesto. Alguns pais barraram a entrada aos professores e alunos em protesto pela "falta de condições da escola e falta de funcionárias". A polícia foi chamada ao local e desbloqueou o acesso aos portões. Os alunos da pré-escolar entraram no estabelecimento de ensino, mas não há aulas para o primeiro ciclo, por falta de auxiliares. Os pais prometem mais protestos durante a semana, e enquanto não "sentirem que haja condições".

Educação

Mais de 100 professores protestaram propostas do Governo

Mais de uma centena de professores protestou no dia 4 de Janeiro junto ao agrupamento de Escolas de Vila d'Este contra as propostas apresentadas pelo Governo, designadamente no que respeita aos concursos.

Ao segundo dia de greve ao primeiro tempo do horário de cada docente, que se iniciou na terça-feira, com uma adesão estimada pelo sindicato em 80%, e que deveria terminar no dia 13, Júlia Azevedo, presidente do Sindicato Independente de Professores e Educadores (SIPE), admitiu hoje prolongar o aviso de greve até final deste mês. "Estamos aqui hoje porque existe um descontentamento geral, a alteração ao modelo de recrutamento de professores foi precisamente a gota final que fez transbordar o copo", considerou. ■



Linha do Norte

Comboios com constrangimentos devido ao mau tempo

Na Linha do Norte, "por razões de segurança, e face à instabilidade do talude de aterro ao quilómetro 228,150 (concelho de Coimbra), a circulação ferroviária efetua-se em via única entre as duas estações", Sousela e Pampilhosa, detalha a empresa (IP) em comunicado. As restrições, "em resultado das condições climatéricas particularmente adversas que se têm feito sentir", vão manter-se "até que esteja concluída a intervenção de estabilização da infraestrutura".

A IP prevê que os constrangimentos à circulação ferroviária na Linha do Norte possam prolongar-se "durante alguns dias", apesar das ações já implementadas, "dada a elevada complexidade da intervenção a realizar".

"Esta informação será atualizada durante o dia de amanhã (segunda-feira)", contou a empresa.

A empresa indica ainda que está "a assegurar a monitorização permanente das condições da infraestrutura e a avaliar opções técnicas para o restabelecimento da circulação em ambas as vias no mais curto espaço de tempo".

A Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) registou este domingo 840 ocorrências em Portugal continental, devido às condições meteorológicas adversas, com os distritos de Viana do Castelo, Porto e Leiria a ultrapassarem, cada um, as cem ocorrências. Entre os distritos mais afetados estão Viana do Castelo, Porto e Leiria, onde se registaram 208, 193 e 104 ocorrências, respetivamente. ■

DIREITOS RESERVADOS



▶ **A IP prevê que os constrangimentos à circulação ferroviária na Linha do Norte possam prolongar-se "durante alguns dias"**



Economia

Trabalhadores da empresa Riox denunciam condições "deploráveis"

Um grupo de trabalhadores da empresa Riox, em Pedroso, juntou-se nesta sexta-feira para denunciar "práticas desadequadas", condições "deploráveis" de trabalho e a falta de diálogo entre os funcionários e a administração da companhia.
Filipe Pereira, dirigente do Site-Norte (Sindicato dos trabalhadores das indústrias transformadoras, energia e atividades do ambiente do Norte), disse que os cerca de 40 trabalhadores da firma "dirigiram-se ao sindicato no último ano, denunciado práticas desadequadas, retirada de férias de anos anteriores, faltas injustificadas apesar de haver justificação e a inexistência de descontos para a Segurança Social". A Riox – Indústrias Metaloelétricas, já teve uma equipa que ultrapassava os 200 colaboradores.



Detido por agredir policiais em Canidelo

A Polícia de Segurança Pública (PSP) deteve, pelas 3:30H do dia 2 de Dezembro, em Gaia, um homem, de 32 anos, após ter tentado invadir a casa da ex-companheira e, de seguida, ameaçado e agredido polícias que tentaram colocar um fim à situação. A detenção ocorreu na rua Sol Vida, em Canidelo.Polícias da Esquadra de Canidelo da Divisão Policial de Gaia, afetados à função de patrulhamento, foram informados de que, na referida artéria, estariam a decorrer desacatos em contexto de violência doméstica. Já no local, os agentes concluíram que o suspeito ali se encontrava a tentar forçar a entrada na habitação da ex-companheira. A PSP tentou, nesse momento, encetar medidas para "esclarecer a situação e pôr termo à desordem", mas o suspeito reagiu com violência, "injuriando, ameaçando e agredindo os polícias, pelo que foi necessário proceder à sua imobilização e detenção". ■



Bombeiros combatem incêndio industrial em Avintes

O fogo deflagrou na empresa Jorge Batista, localizada na Rua da Cancela Velha, estando as chamas a ser combatidas por 37 homens, auxiliados por 11 viaturas. No local estão os Sapadores de Gaia e ainda os Bombeiros Voluntários de Avintes, de Valadares, de Coimbrões e dos Carvalhos, além da Polícia Municipal e da GNR.Segundo José Barbosa, chefe operacional dos Sapadores, o fogo entrou em fase de rescaldo pelas 10:30H, prevendo-se que os trabalhos decorram ao longo de toda a tarde. O alerta foi dado pelas 8:15H. ■



Quebrantões

Third
pinta mural

Integrado no projeto "Meu bairro, minha rua", surgiu o mais novo mural de arte urbana em Quebrantões, Oliveira do Douro.

Nuno Third recriou a figura do guarda-rios, fruto da inspiração pelo local e da sua proximidade ao rio Douro. O projeto "Meu bairro, minha rua" é uma iniciativa que resulta duma parceria entre a Câmara Municipal de Gaia e o Instituto Padre António Vieira (IPAV), que através do programa "Ubuntu no Bairro", começou em 2019, de forma experimental, no quarteirão da Biblioteca Municipal.

"O conceito para esta pintura foi, tentar retratar o bairro num destes pilares e então, depois de uma pesquisa que fiz sobre a fauna e flora do Rio Douro, surgiu-me a ideia de criar o guardião do Rio Douro, e nada melhor para essa representação do que o guarda-rios" afirmou o artista.

O objetivo do projeto é encontrar soluções e garantir que as preocupações da comunidade sejam ouvidas, trazendo a Gaia uma visão de futuro projetada por cada cidadão.

Além do quarteirão da Biblioteca, em Mafamude, o projeto já interveio nos quarteirões de Quebrantões, em Oliveira do Douro, do Cedro e de António Sérgio, em Mafamude, Senhora da Graça, em Grijó, e de S. João, em Canelas. ■

O folclore ao encontro da história ou da ideologia?

No passado dia 26 de janeiro, entre as 18h30 e as 19h30, promovido pela ASCR Confraria Queirosiana, no Solar Condes de Resende, o Dr. Henrique Guedes apresenta o tema «Rancho Regional de Gulpilhares: O folclore ao encontro da história ou da ideologia?», numa Palestra das Últimas Quintas-feiras.

Fundado em 1936, o Rancho Regional de Gulpilhares assume-se como uma instituição de referência do folclore regional e nacional. Dado o contexto ideológico e os condicionalismos político-sociais em que surgiu, em plena afirmação e radicalização do Estado Novo, será legítimo questionarmo-nos se o folclore do Rancho Regional de Gulpilhares vai, efetivamente, ao encontro da história e da memória local e regional, ou de uma representação ideológica, ruralista e conservadora, do regime que o viu nascer. ■



Curtas

Tecnologia
"EUSOUDIGITAL"

No dia 31 de janeiro, no Auditório do Arquivo Municipal Sophia de Mello Breyner, pelas 10:00H, irá decorrer um evento promovido pela Camara Municipal de Gaia em conjunto com o programa "EUSOUDIGITAL". Direcionado para a população com mais de 45 anos, a palestra tem como objetivo "promover a literacia digital, ensinar ferramentas úteis para a utilização da internet e facilitar o acesso e a pesquisa de informação".

Educação
Cerimónia de mérito escolar

No próximo dia 20 de janeiro, pelas 21:00H, terá lugar no salão nobre da Junta de Freguesia de Sandim, a cerimónia de reconhecimento ao mérito escolar do aluno Pedro Miguel Santos, uma iniciativa promovida pelo Rotary Club. O evento pretende valorizar o trabalho feito pelo aluno, que obteve a melhor classificação final do ensino secundário do agrupamento de escolas Diogo de Macedo, no ano letivo de 2021/2022. O Rotary Club de Sandim é um dos vários clubes integrantes da associação Rotary International, cujo objetivo declarado é o de unir voluntários, a fim de prestar serviços de caráter humanitário e promover valores éticos e a paz a nível internacional.

Tragédia
Homem morre esmagado pelo próprio carro em Gaia

Um homem de 62 anos morreu na tarde desta quarta-feira esmagado pelo próprio automóvel que estaria a tentar reparar junto a uma habitação na travessa da Capela, na freguesia de Olival. O alerta foi dado às 16:10H. À chegada dos Bombeiros dos Carvalhos, o homem estava encarcerado debaixo do carro.

Gripes constipações e outras viroses



Opinião
Luís Duarte Costa

Todos os anos, desde o final do outono até ao início da primavera, há uma vaga de infeções respiratórias que provocam milhares de idas aos serviços de urgência, consultas nas unidades familiares, absentismo e falta de produtividade com um custo social e económico elevadíssimo. Contudo, raramente são situações com gravidade clínica, com necessidade de internamento ou associados a mortalidade.

Tosse, dores de garganta, congestão nasal, rouquidão e febre baixa são os sintomas associados a mais de 200 tipos de vírus que provocam infeção nos humanos. Surgem nesta altura porque a baixa temperatura e maior humidade são, por um lado, protetores das partículas virais e da sua replicação e, por outro, dificultam a resposta do sistema imunológico nas vias aéreas. Concomitantemente, também nesta altura de frio e chuva, estamos mais tempo em meios fechados, facilitando a transmissão das partículas virais por aerossóis, por contacto direto ou pelas superfícies onde os vírus podem sobreviver até 2 horas.

Este inverno, sem máscaras e menos desinfeção das mãos, temos um aumento destas infeções que, como já referi, podem ser provocadas por mais de 200 vírus (COVID incluído) que podem reinfectar a mesma pessoa ao longo do ano.

Se tiver tosse, dores de garganta, congestão nasal, rouquidão ou febre baixa (até 38ºC) use uma máscara e evite contactos próximos, sobretudo com pessoas de risco como são os doentes com doença cardíaca, pulmonar ou renal crónica e os doentes com baixa imunidade como são os que fazem medicamentos imunossupressores ou com doença oncológica. Evite a utilização dos serviços de saúde, sobretudo as urgências hospitalares pois será um foco de transmissão e não haverá nenhum benefício.

O tratamento não influencia a evolução ou duração dos sintomas que pode ir até às 2-3 semanas, sobretudo com a tosse e queixas

DIREITOS RESERVADOS



de cansaço e mal-estar. Os medicamentos que prescrevemos são apenas para aliviar os sintomas, com o intuito de melhorar o bem-estar e possibilitar uma vida normal e ativa.

Pelo contrário, na presença de febre elevada (acima de 38-38,5ºC), exsudados esbranquiçados da orofaringe ou quando há agravamento da quantidade e coloração escura da expetoração, devemos considerar a hipótese de infeção bacteriana que muitas vezes surge após a infeção viral. Apenas nestes casos de infeção bacteriana é que está indicado a prescrição de antibiótico.

Saliento ainda um caso particular e os sinais de alarme que devem motivar observação médica precoce. Nos últimos anos temos identificado mais casos de tosse convulsa, provocada por uma bactéria (Bordetella pertussis) cuja vacina na infância não impede a doença, mas impede os casos graves. Em caso de tosse persistente, sobretudo associado a espasmos da laringe ou vómito, devemos pensar nesta hipótese e fazer antibiótico (azitromicina) para reduzir o contágio. Os doentes imunodeprimidos, com doença cardíaca, pulmonar ou renal crónica tem mais risco de complicações que se podem manifestar pela impossibilidade de abertura normal da boca, estridor (som ofegante durante a inspiração) ou com dificuldade respiratória manifestada por respiração rápida e incapacidade para atividade física básica. Estes doentes devem ser observados com maior brevidade, preferencialmente com o seu médico assistente.

Para prevenir estas infeções, faça exercício físico, não fume, tenha uma alimentação saudável e controle as suas doenças crónicas. Tudo o resto não está provado! ■

> **Este inverno, sem máscaras e menos desinfeção das mãos, temos um aumento destas infeções que, como já referi, podem ser provocadas por mais de 200 vírus**

Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna

Este artigo foi-nos enviado pela Miligrama – Comunicação em saúde

"Todos, sem exceção, têm direito a cuidados de saúde"

O Dia Mundial do Doente, criado em 11 de fevereiro de 1992, é dedicado às pessoas doentes e a todos aqueles que lhes prestam assistência. É um dia para relembrar que todos, sem exceção, têm direito a cuidados de saúde e para reconhecer que tratar o doente é da responsabilidade de todos, que não se limita aos profissionais de saúde.

É a nossa missão contribuir para um serviço nacional de saúde mais organizado, próximo do doente, acessível, ajustado às novas necessidades e anseios, que dignifique o doente e o profissional.

Neste contexto, devemos recordar a capacidade que tivemos para nos reorganizarmos em tempos de pandemia e que ultrapassámos com dignidade. Devemos também reconhecer os progressos que o nosso sistema de saúde tem conseguido, evoluindo para novas formas de organização e de prestação de cuidados de saúde, que compreendem as necessidades e as preferências do doente. Exemplo disso é a hospitalização domiciliária, que permite ao doente internado um regresso mais precoce ao domicílio mantendo os cuidados clínicos. Do mesmo modo, as unidades de cuidados paliativos, com ou sem equipas ao domicílio, e as unidades de cuidados continuados com as suas diferentes tipologias, transformaram nos últimos anos a assistência aos doentes, sobretudo aos mais frágeis. Há também novas formas de consulta, chamando a atenção as ferramentas informáticas que facilitam a comunicação entre doentes e médicos. Certamente que tudo isto ainda é insuficiente, como podem comprovar, nomeadamente os internistas na sua atividade clínica diária.

Se a doença fragiliza e nos torna vulneráveis, ela agiganta-se quando envelhecemos e por isso não posso deixar de aproveitar ainda este dia, para relembrar a necessidade de melhorarmos os cuidados aos idosos e de quem deles cuida. Constatamos que muitas famílias querem cuidar do seu familiar idoso doente, mas não conseguem. Poucas são as famílias que não querem prestar esses cuidados e em menor número são aquelas que os abandonam, contudo infelizmente, há quem não tenha ninguém. Impõe-se por isso que os cuidados prestados aos idosos, desde o centro de saúde ao hospital, passando pelos lares e unidades de cuidados continuados, tenham os recursos humanos disponíveis, ajustados e qualificados para dignificarem quem envelhece.

Por último e porque é notícia frequente, não posso deixar de falar do trabalho em urgência. Tendo tido a oportunidade de dirigir um serviço de urgência durante 10 anos, conheço bem os desafios que estes encerram. A atividade clínica em urgência é sentida como um esforço pouco reconhecido, causa desgaste nos profissionais e deixa pouco tempo para outras áreas da atividade clínica. Quando tentamos perceber os motivos para o insucesso dos serviços de urgência verificamos que os problemas estão a montante e a jusante o que não é nada de novo, nem nada que não seja conhecido há muito tempo. O que queremos quando estamos doentes? Conseguir agendar rapidamente uma consulta, sermos tratados e orientados em tempo útil. Se garantirmos isto aos doentes, o serviço de urgência ficaria limitado ao seu objetivo: o atendimento do doente com risco iminente de vida ou perda de função vital. É para estes doentes que as equipas médicas que aí trabalham estão dimensionadas e preparadas.

A conjugação e a coordenação dos esforços entre os cuidados de saúde primários e os cuidados hospitalares, referindo em particular os Médicos de Medicina Geral e Familiar e os Médicos de Medicina Interna, ambos com capacidade para gerir o doente adulto nos seus diferentes níveis de cuidados, determinará uma melhor e mais adequada orientação dos doentes. Apesar das deficiências estruturais e organizacionais que existem e que são sentidas por todos, acreditamos pelo que já conseguimos, que estas serão certamente ultrapassadas. ■

Este artigo foi-nos enviado pela Miligrama – Comunicação em saúde

Liga Boccia Sénior INATEL - Gaia

A Liga Boccia Sénior INATEL é um projeto da Fundação INATEL que foi desenvolvido durante dois anos no Distrito do Porto. Destina-se ao público Sénior, ativo, privilegiando o envelhecimento ativo com práticas de exercício físico e convívio assim como a promoção da modalidade. Gaia recebeu o 5º e último torneio, no dia 23 de janeiro. Foi uma competição que envolveu 5 municípios e decorreu no pavilhão municipal da Lavandeira. ■

Atletas do FC Gaia Andebol convocados para seleção nacional

Os atletas Tiago Sousa e Miguel Oliveira, jogadores do FC Gaia, foram convocados para o estágio e jogos amigáveis da Seleção Nacional Sub19 Masculina de Andebol, frente a França, a 6 e 7 de janeiro, que vai ocorrer em Viana do Castelo, inserido no programa da Cidade Europeia do Desporto 2023. ■

Homenagem a Rui Jorge, seleccionador nacional de futebol sub-21

No próximo dia 7 Fevereiro, pelas 20:00H, no Restaurante El Corte Inglés em Gaia, o Rotary Club Gaia Sul homenageará o selecionador nacional de futebol sub-21, Rui Jorge, como profissional do ano. O Rotary Club Gaia Sul é um dos vários clubes integrantes da associação Rotary International, cujo objetivo declarado é unir voluntários a fim de prestar serviços humanitários e promover valores éticos e a paz a nível internacional. ■



Futebol Feminino

Valadares perde com o Benfica nos quartos-de-Final da Taça da Liga

DIREITOS RESERVADOS



A equipa do Valadares Gaia recebeu, nesta quarta-feira dia 11, no seu recinto, o Benfica, em jogo da 2ª mão dos ¼ de final da taça da liga, tendo perdido pela diferença mínima, 2-3 foi o resultado final. As visitantes conseguiram passar às meias finais da prova depois de nova vitória sobre as atletas de valadares que venderam muito cara a derrota. A vitória das lisboetas foi selada somente no tempo de descontos (90'+2') indo defrontar o SCP nas meias-finais. Apesar da tarefa das atletas de Gaia ser extremamente difícil, já que haviam perdido no primeiro jogo, isso não as impediu de dar uma boa réplica à equipa que era, à partida, favorita à vitória.

Equipas: Valadares: Carol Alves, Ema Gonçalves, Joana Monteiro, Ana Rita, Elisabete Silva, Carolina Almeida, Leandra Pereira (Cristina Ferreira, 46'), Inês Queiroga, Cláudia Lima (Joana Neves, 63'), Beatriz Barbosa (Treva Aycock, 46') e Opal Curless

Benfica: Katelin Talbert, Lúcia Alves, Sílvia Rebelo, Carolina Correia (Ana Vitória, 71'), Daniela Silva (Cloé Lacasse, 77'), Andreia Faria, Pauleta (Christy Ucheibe, 55'), Andreia Norton (Kika, 71'), Beatriz Nogueira, Lara Pintassilgo (Jéssica Silva, 71') e Marta Cintra

Aos 28 minutos, primeiro golo para a equipa visitante num lance infeliz de Ema Gonçalves, que resultou em autogolo.

Aos 36' minutos a média das águias, Andreia Norton, depois duma jogada individual rematou para o 0-2, resultado que se verificava ao intervalo.

Para a segunda metade, António Silva fez algumas alterações na equipa de Gaia que se revelaram produtivas e trouxeram as anfitriãs de novo ao jogo.

Aos 54 minutos, Inês Queiroga rematou de fora da área, fazendo um golo de belo efeito à sua anterior equipa e reduzindo para 1-2.

Aos 70 minutos aconteceu o empate, num livre executado de forma perfeita por Elisabete Silva que colocou o resultado em 2-2.

Aos 90+2 minutos, na sequência dum livre direto marcado por Kika Nazareth, Ana Vitória fez o 2-3 final. ■

Basket Clube de Gaia qualificado para a 2ª fase na 2ª divisão masculina

Com 3 partidas ainda por disputar, a formação de Gaia carimbou matematicamente a passagem. Depois da vitória no dérbi com o GD Bolacesto por 70-84, o Basket Clube de Gaia alcançou a qualificação para a 2ª fase do campeonato nacional da 2ª divisão masculina.

Os comandados de João Henriques, que ocupam o segundo posto da tabela classificativa – o último que dá acesso à fase seguinte – têm ainda três partidas pela frente relativas à 1ª fase do grupo Norte C, frente ao líder Inedsport, CAA Salesianos e SC Vasco da Gama Sub23 respetivamente.

Ao cabo de nove encontros, o BC Gaia regista um total de 8 triunfos e apenas uma derrota, precisamente diante do próximo adversário, Inedsport. O embate está agendado para domingo, 22 de janeiro, às 20:30H, no Gimnodesportivo do Lagarteiro.

Na etapa seguinte da prova, as equipas irão emparelhar-se em quatro grupos, dois a norte e dois a sul, com o primeiro classificado de cada série a obter o passaporte de subida e a qualificação para a final zonal. Os vencedores das respetivas finais zonais degladiam-se depois pelo título de campeão nacional da 2ª divisão masculina. ■

Andebol

Torneio Santo António Maria Claret

O Grupo Desportivo Colégio Internato dos Carvalhos promove, pelo 2º ano consecutivo, o torneio de andebol jovem, pavilhão do Colégio Claret e o pavilhão do Colégio dos Carvalhos, a ser realizado entre os dias 18 a 21 de fevereiro. Este ano, com novos escalões em competição, contam com o envolvimento de mais de 500 pessoas, num espaço de 4 dias, fazendo um total de 20 equipas, algumas das melhores do panorama nacional, como Futebol Clube do Porto e Sport Lisboa e Benfica. De acordo com o GDCIC, o objetivo do evento é criar uma maior visibilidade ao andebol do GDCIC e dessa forma continuar a crescer na modalidade como tem sido habitual. ■

"Metamorfose"

Mostra Anual de Pole e Aéreos 2023

A APVD – Associação Portuguesa de Varão Desportivo vai organizar o seu espetáculo anual de Pole e Aéreos no sábado, dia 4 de Fevereiro, no Auditório do Centro Cultural de Olival, em Gaia.

A Mostra Anual de Pole e Aéreos 2023, intitulada "METAMORFOSE" pretende ser a rampa de lançamento para a consolidação do Pole e dos Aéreos enquanto desportos em Portugal, permitindo a angariação de fundos e a preparação de atletas para a terceira edição do Campeonato Nacional de Pole Desportivo e Artístico a ser realizado ainda este ano.

O espetáculo, no Auditório de Olival, conta com 29 atuações confirmadas entre elas estarão presentes os melhores atletas a nível nacional e mundial. As portas abrem às 20:00H, com as primeiras atuações a iniciarem-se às 20:00H.

O espetáculo é dirigido a todo o público em geral e o preço dos bilhetes é de 12 euros para adultos (venda antecipada), 3 euros até aos 12 anos e grátis para crianças até aos 5 anos de idade. Para sócios da APVD os bilhetes têm um custo de 7 euros.

O preço do ingresso no dia do espetáculo tem um custo de 15 euros.Mais informações e venda de bilhetes em www.polesportportugal.org ■

Ideia é criar um regulamento

Suspensão de 6 meses para novos registos de alojamento local

Em causa está criar um regulamento municipal e "disciplinar" neste setor durante este período de 6 meses. "A suspensão de novos registos é uma medida cautelar para criar um regulamento", disse o presidente, Eduardo Vítor Rodrigues.

A proposta da maioria socialista foi aprovada por unanimidade, sendo agora a mesma levada a discussão na Assembleia Municipal.

A autarquia defende que "a salvaguarda do interesse público no direito fundamental à habitação e o desenvolvimento equilibrado do setor do turismo impõem que sejam definidas regras na sua articulação, em virtude de se verificar um número significativo de alojamentos familiares que foram retirados do mercado habitacional diretamente para o setor turístico".

Alojamento local em Gaia será um problema?

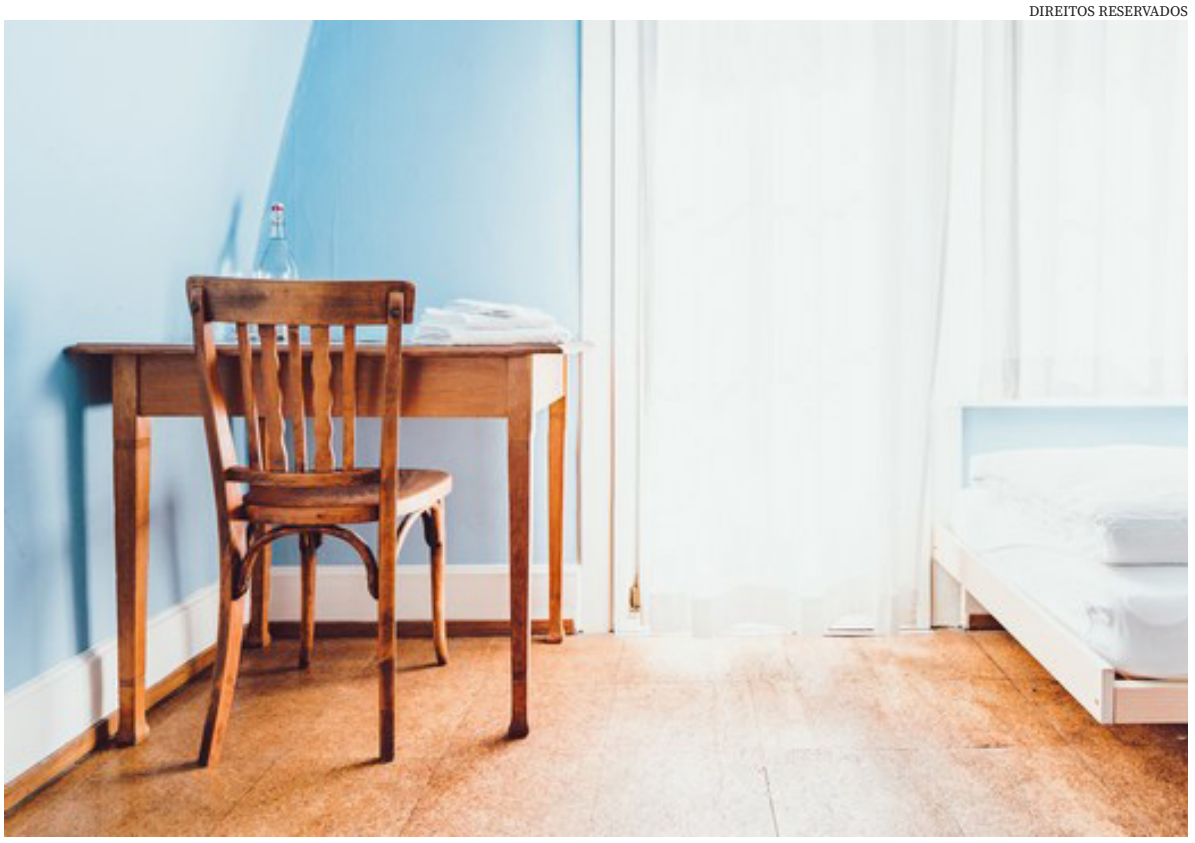
Num comunicado enviado, este sábado, às redações, a ALEP "alerta que o caso de Gaia vem juntar-se a muitos outros que procuram empurrar para o Alojamento Local (AL) o problema da falta de habitação".

"Atacar o alojamento local é apenas um placebo que transmite uma falsa ideia de ação, não resolve nada e serve apenas para distrair a opinião pública dos verdadeiros problemas, sendo o principal deles, a falta de soluções concretas", pode ler-se no comunicado da associação do setor.

Para a ALEP, o problema da habitação "está na falta de políticas públicas eficazes".

A Câmara Municipal de Gaia quer suspender por seis meses os novos registos de alojamento local e criar um regulamento municipal para tentar "regular melhor" o mercado e contribuir para a redução dos preços no arrendamento. ■

DIREITOS RESERVADOS



DIREITOS RESERVADOS



Saúde

Quase a terminar o leilão do terreno para unidade de cuidados continuados

No dia 26 de janeiro termina o prazo para a apresentação de propostas para comprar o terreno em Canidelo, onde deverá ser construída uma unidade de cuidados continuados e paliativos.

A parcela, com 4900 m2, fica na Rua Quinta da Bela Vista e tem um palacete, uma capela e anexos. A hasta pública, com abertura das propostas, realiza-se às 9.30 horas de dia 27 de janeiro, Auditório Manuel Menezes de Figueiredo. A ambição é abrir a unidade até 2026.

"Este terreno situa-se a escassas centenas de metros de uma via estruturante que permite o acesso rápido ao Hospital de Gaia e ao Centro de Reabilitação do Norte, o que torna esta localização ideal para a infraestrutura em questão. Considerando a prioridade que o Plano de Recuperação e Resiliência atribui ao alargamento da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados e da Rede Nacional de Cuidados Paliativos, entendeu-se que uma hasta pública seria o meio mais célere e eficiente para a concretização deste projeto em Vila Nova de Gaia", contou a Câmara.

O imóvel em causa destina-se "de forma exclusiva e para sempre" para um "equipamento de saúde de cuidados continuados, paliativos, demência e demais valências de saúde mental com acordo de cooperação de saúde pública". ■

Concerto

"Encontros no Auditório" com Música para Violino, Violoncelo e Piano

Bruno Monteiro, no violino; Miguel Rocha, no violoncelo; e João Paulo Santos, no piano, interpretam obras de Erich Wolfgang Korngold (29 de maio de 1897, Brun, atual Chéquia – 29 de novembro de 1957, Toluca Lake, Los Angeles, Califórnia, EUA) um compositor austríaco naturalizado norte-americano, uma criança prodígio, muitas vezes comparado a Mozart, que escreveu a sua primeira composição para piano aos 8 anos de idade. Korngold ficou conhecido pelas suas composições para cinema, em Hollywood, nas décadas de 1930 e 1940, entre elas, a do clássico com Errol Flynn, As Aventuras de Robin Hood. ■





Solidariedade

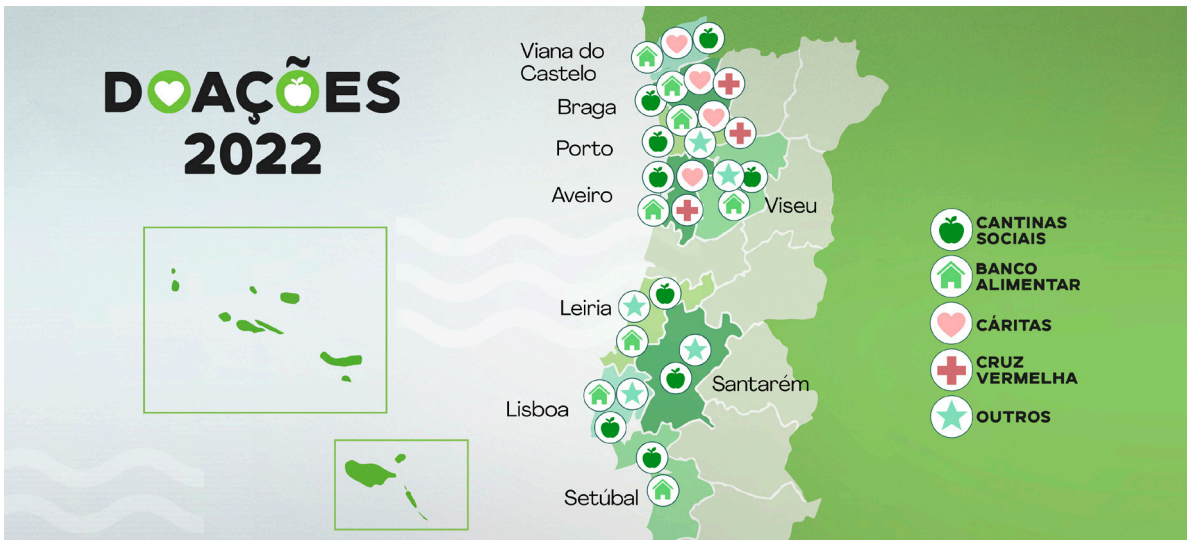
Mercadona doa 1900 toneladas de bens de primeira necessidade, em 2022

A empresa doou, em 2022, 1900 toneladas de produtos de primeira necessidade a cantinas sociais, Bancos Alimentares e outras instituições de solidariedade social em Portugal, o equivalente a 31.600 carrinhos de compras, a mais de 70 entidades de cariz social, entre as quais Bancos Alimentares, IPSS's e ONG's com as quais colabora em Portugal nas localidades onde está presente.

Ao longo do ano, os "Chefes" (clientes) também colaboraram em diferentes iniciativas solidárias entre as quais se destacam as campanhas do Banco Alimentar Contra a Fome, da Cruz Vermelha Portuguesa e do Banco Solidário Animal organizada pela Animalife.

No Natal, e como parte da sua política de ação social, a Mercadona fez ainda uma doação especial de 50 toneladas de bens alimentares a diversas entidades nos distritos onde tem lojas.

No total, entre Portugal e Espanha, a empresa doou 25100 toneladas de bens de primeira necessidade ao longo de 2022.



Distrito do Porto

1100 toneladas foram entregues a 29 entidades locais no distrito do Porto. Entre elas estão as cantinas sociais com as quais a Mercadona colabora diariamente a partir de cada uma das suas lojas, bem como outras entidades como o Banco Alimentar e a AMI. Política de ação social sustentável integrada na estratégia de Responsabilidade Social da Mercadona

A Mercadona, dentro do seu compromisso de partilhar com a sociedade parte do que dela recebe, integra o seu PRS no quotidiano da sua atividade, atendendo à componente social e ética através de diferentes linhas de ação sustentáveis que reforçam a sua aposta no crescimento partilhado.

A empresa colabora, de forma próxima, com 32 fundações e centros ocupacionais na decoração das suas lojas com murais de trencadís (mosaicos típicos do Mediterrâneo), elaborados por mais de mil pessoas com deficiência intelectual.

Outra linha estratégica deste plano é a da sustentabilidade. Para isso, possui um sistema de gestão ambiental próprio, baseado nos princípios da economia circular e focado na otimização logística, eficiência energética, gestão de resíduos, produção sustentável e redução do plástico. Nesse sentido, a Mercadona, junto dos seus fornecedores Totaler, está a desenvolver a Estratégia 6.25: 6 ações para atingir um triplo objetivo até 2025: reduzir o plástico em 25%, que todas as embalagens sejam recicláveis, e reciclar todos os seus resíduos de plástico.

A Mercadona integra desde o ano de 2011 o Pacto Mundial das Nações Unidas para a defesa dos valores fundamentais em matéria de Direitos Humanos, Normas Laborais, Meio Ambiente e Luta contra a Corrupção. ■

Polkas, Marchas e Valsas...Ensemble PerCussão da Escola de Música de Perosinho

No primeiro "Concertos em Família" de 2023, o Ensemble PerCussão da Escola de Música de Perosinho, sob Direção Artística de Hugo Vieira, vai replicar o tradicional "Concerto de Ano Novo", onde imperam as polkas, as valsas e as marchas compostas pelos Strauss, só que... em instrumentos de percussão! O Concerto de Ano Novo é já uma tradição, tal como em tantos outros lugares do mundo que não dispensam as valsas e polcas de Johann Strauss II para assinalar o momento.

Programa:

Die Fledermaus – Overture, de Johann Strauss IIKünstlerleben ("Artist's Life"), Op. 316, de Johann Strauss IITritsch-Tratsch-Polka, Op. 214, de Johann Strauss IIAn der schönen blauen Donau, Op.314, de Johann Strauss (filho) Radetzky-Marsch, Op. 228 Johann Strauss (pai) ■

DIREITOS RESERVADOS





Leitura

Uma «Hora do Conto» diferente pela voz de jovens muito especiais

A Hora do Conto «A Cigarra e a Formiga, uma Lição para a Vida» é, desde o início deste ano letivo, um momento muito especial para os jovens do projeto «Sala Simbiose» e as crianças dos jardins de infância e das escolas básicas de Gaia. Trata-se de uma sessão de leitura multifacetada, que promove uma leitura em conjunto, animada, musicada e digital.

Este projeto pretende chegar a 1.750 alunos por ano, o que corresponde a um total de 5.250. Dinamizada pelos jovens da «Sala Simbiose» do projeto «Sim Somos Capazes», acompanhados pelo professor coordenador, cada sessão é programada para cerca de 50 alunos, com uma duração de aproximadamente 30 minutos. Pretende-se sempre que a leitura não seja solitária nem em silêncio, mas sim uma leitura animada e musicada, tanto digital como fisicamente.

Os objetivos passam por fomentar o gosto pela leitura; despertar a criatividade das crianças, permitindo-lhes adquirir competências numa sociedade em constante mudança e promover o debate e a reflexão sobre as capacidades de cada indivíduo na construção de uma sociedade mais inclusiva. Simultaneamente é dado a conhecer este projeto social, promovendo a integração e as capacidades das pessoas portadoras de deficiência, fomentando o debate e a reflexão sobre as capacidades de cada indivíduo. ■

Curtas

Mafamude

Desfile de São Gonçalo

No próximo domingo, 15 de janeiro, a figura de São Gonçalo, acompanhado pelas de São Cristóvão e São Roque, desfilarão pelas ruas enquanto santos protetores dos homens e mulheres do rio e do mar, bem como de toda a comunidade de Gaia.

Este ano, o desfile terá início às 8:00H, seguindo um percurso que envolve a passagem pela Câmara Municipal de Gaia, entre as 15:00H e as 16:00H, e pela Igreja de Mafamude, pelas 17:00H, onde se encontra o altar de São Gonçalo.

O evento terminará pelas 20:00H, após doze horas de marcha e aclamação por parte dos cidadãos que, sobrepondo-se aos tambores das associações guardiãs das cabeças dos santos, Nova Comissão do São Gonçalo da Rasa, Mareantes do Rio Douro e Associação de São Gonçalo Antiga da Rasa, exclamam "Ele é nosso. E é, é, é!".



Literatura

Apresentação do livro "Nunca Pares"

No dia 27 de janeiro realizar-se-á, pelas 21:30H, na Casa da Cultura de Avintes, a apresentação do livro "Nunca Pares" de Emanuel Mendes.

Esta obra nasce da experiência vivenciada pelo autor ao longo dos Caminhos de Santiago e de Fátima. Ao longo do livro, o leitor encontra uma breve abordagem histórica, a simbologia associada ao Caminho de Santiago, mas também descobre o planeamento e os ensinamentos aprendidos e experiências trocadas nesta viagem espiritual.



Conto infantil

Aos sábados é outra história

No âmbito da iniciativa "Aos sábados é outra história!" do Serviço Educativo da Biblioteca Pública Municipal de Gaia, uma "hora do conto", foi apresentado, no passado dia 7 de janeiro, pelas 11:00H o livro "Floco de Neve", de Benji Davies e será exposto, no dia 21 de janeiro, pela mesma hora, o livro "Os mil brancos dos esquimós", de Isabel Minhós Martins. A participação é gratuita, mediante inscrição obrigatória, sujeita a confirmação e é direcionada a crianças com idade superior a 3 anos, sendo a capacidade máxima de 15 crianças, com um acompanhante, cada. ■

DIREITOS RESERVADOS



Festividade

Casa-Museu Teixeira Lopes celebra 90 anos

No contexto da comemoração dos seus 90 anos de existência, a Casa-Museu Teixeira Lopes promove um conjunto de atividades destinado a famílias com crianças de idade superior a 3 anos.

Em parceria com a Companhia Historioscópio irá realizar-se, no dia 21 de janeiro, pelas 14:30H, uma "Oficina de construção de marionetas de mesa", com duração de 2 horas, na qual se pretende criar marionetas de mesa, motivando os pequenos artistas a criar as suas próprias histórias, fomentando a sua imaginação.

No dia 29 de janeiro, pelas 10:00H, o Serviço Educativo Casa-Museu Teixeira Lopes/Galerias Diogo de Macedo incentiva a reciclagem com a atividade "Oficina de Expressão Plástica – Reutilização de Caixas de cartão", com duração de 2 horas, em que será possível transformar uma caixa de cartão numa Casa-Museu, onde se tenciona guardar "coisas valiosas", como mensagens, moedas, desejos e até "sonhos". ■

Correio do leitor
Envie as suas sugestões e comentários para **jornalterrasdegaia@gmail.com**

Cultura Cardápio



"Heartache & Vine"
Caves Cockburn's apresentam sugestão para o dia de São Valentim

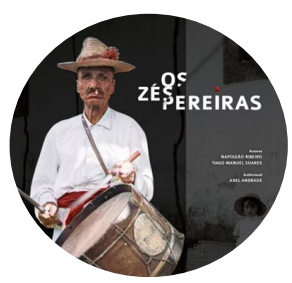
As Caves Cockburn's, em Gaia, programaram o escape perfeito, no dia 14 de fevereiro. "Heartache & Vine" inclui a degustação de um cocktail preparado a partir de vinhos do Porto Cockburn's –, e um Cockburn's Special Reserve, acompanhados de batatas fritas e queijo. A experiência tem o valor de 15 euros por pessoa e, quem sabe, se os visitantes ainda podem conhecer uma pessoa especial.
Já para quem procura assinalar o Dia dos Namorados de forma mais tradicional, mas ao mesmo tempo requintada e romântica, as Caves Graham's – que pertencem à família Symington, tal como as Caves Cockburn's – apresentam um serão que engloba a prova partilhada de quatro vinhos (Graham's Crusted, Graham's 10 Anos, Graham's Blend Nº12, Graham's Six Grapes), harmonizados com tábua de queijos, bombom e trufa de chocolate.
A degustação tem o valor de 30 euros por casal e é possível reservar previamente pelos contactos do Centro de Visitas (grahams@grahamsportlodge.com; 223 776 490).



Exposição

Espaço Corpus Christi acolhe o "O Canto das Formigas"

De 20 de janeiro a 5 de fevereiro, de terça-feira a domingo, das 10:00H às 13:00H e das 14:00H às 18:00H, será possível visitar gratuitamente, no Espaço Corpus Christi, uma exposição de escultura pelos estudantes finalistas da Faculdade de Belas Artes da UP. De acordo com Rute Rosas, regente da UC Projeto – Escultura em docência partilhada com a Professora Filipa Cruz, numa publicação de janeiro de 2023 no site da FBAUP, "o Canto das Formigas é um lugar imaginário no qual a turma de estudantes finalistas trabalha diariamente no sentido da conclusão das suas Licenciaturas em Artes Plásticas – Escultura (LAP – Escultura) da Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto" assim como "o título ou o nome da mostra curricular de trabalhos realizados durante o 1º semestre na Unidade Curricular (UC) Projeto – Escultura" e tem como objetivo engrandecer a consciência considerando a necessidade dos estudantes experienciarem modelos expositivos diferentes das apresentações realizadas nas aulas, no decorrer do ano letivo.



Literatura

Apresentação do Livro "Os Zés Pereiras"

No âmbito das festas de São Gonçalo, organizadas pela Associação Recreativa "Os Mareantes do Rio Douro", decorrerá, no próximo dia 14 de janeiro, pelas 16:00H, no Salão Nobre da Junta de Freguesia de São Pedro da Afurada, a Apresentação do Livro "Os Zés Pereiras" com a presença do seu autor, o Antropólogo Napoleão Ribeiro. Napoleão Ribeiro é membro da Associação Portuguesa para o Estudo e Divulgação da Gaita de Foles e leciona sobre esse mesmo instrumento, na Escola de Gaitas da Ponte Velha, em Santo Tirso, da qual é membro e fundador.

Sede da redacção: R. 5 de Outubro 2524, 4430-798 Avintes **Director:** Fernando Fonseca **Corpo Redatorial:** Ester Silva Santos **Colaboradores:** Debora Martins, Bruno Teixeira, Rui Maia **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

DIREITOS RESERVADOS



Saúde

"Guia da Alimentação na Pessoa com Cancro" lançado no mercado português

Teve lugar no Núcleo Regional do Norte da Liga Portuguesa Contra o Cancro, o lançamento do "Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro". A iniciativa teve como objetivo sensibilizar para a importância de um bom estado nutricional no decorrer da doença oncológica.

O evento foi promovido pela Associação de Investigação de Cuidados de Suporte em Oncologia (AICSO), com o apoio da Danone Nutricia e da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Foi apresentado e distribuído um guia de alimentação desenvolvido por uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde (oncologista, nutricionista e enfermeiro) que cuidam diariamente de pessoas com cancro, nomeadamente a Drª Andreia Capela, Presidente da AICSO e Médica Oncologista no Centro Hospitalar Gaia/Espinho, a Drª Elsa Madureira, Nutricionista no Centro Hospitalar São João, a Drª Luciana Teixeira, Nutricionista no Centro Hospitalar de São João e a Enfª Sara Parreira, Coordenadora na CUF Oncologia.

Luciana Mendes, teve oportunidade de testemunhar, na primeira pessoa, da necessidade de um bom estado nutricional nesta fase tão desafiante.

Foi realizado um showcooking de receitas com recurso a suplementos nutricionais orais, elaboradas pela nutricionista Fernanda Santa Rosa.

> **Dados atuais apontam para que, entre 30% a 70% dos doentes oncológicos estão malnutridos, situação que tem um impacto na sua sobrevida**

Dados atuais apontam para que, entre 30% a 70% dos doentes oncológicos estão malnutridos, situação que tem um impacto na sua sobrevida. Para estes doentes, é essencial a utilização de suplementação nutricional oral, sempre que a alimentação por si só não seja suficiente para fazer face às necessidades nutricionais, dada a importância que um bom estado nutricional tem no aumento da tolerância aos tratamentos oncológicos. A marca Fortimel, presente no evento apresenta uma vasta gama de suplementos nutricionais orais para solucionar a malnutrição associada à doença. ■

Gastronomia

TheFork Fest: descontos de 50% em mais de 300 restaurantes

Ester Silva Santos

TheFork Fest está de volta, na nova edição do evento, que arranca na próxima quinta-feira, 15 de fevereiro, e se estende até 2 de abril. Quem reservar mesa, através da plataforma, nos mais de 300 restaurantes envolvidos na iniciativa, tem direito a uma refeição por metade do preço.

A norte, mais precisamente no Porto, pode ter descontos em casas como o Astória, onde sobressai a moderna cozinha portuguesa, e a Taberna Rio, onde



os pratos tradicionais portugueses são protagonistas.

Também irá encontrar negócios aderentes em cidades como Funchal, Faro, Cascais, Sintra, Gaia, Matosinhos, Braga e Coimbra. Com tantas opções, o difícil será escolher. ■

Última hora

Acidente

Homem morre em Gaia após despistar-se

Um homem de 60 anos morreu na sequência do despiste do veículo que conduzia, em Vila Nova de Gaia, e que embateu num poste, afirmou fonte dos Bombeiros Voluntários Porto. O acidente ocorreu pelas 16h08, na Rua Rodrigues de Freitas, na freguesia de Santa Marinha..O homem seguia sozinho na viatura, admitindo a corporação que possa ter sido vítima de "doença súbita". A via permanecia, pelas 17h00, cortada ao trânsito, disse.

Lever

GNR apreende bastões artesanais

O Comando Territorial do Porto da GNR constituiu arguido, no passado dia 28 de janeiro, um homem de 56 anos na sequência de uma fiscalização rodoviária, no concelho de Gaia, através do Posto Territorial de Lever, devido á apreensão de dois bastões artesanais, considerados armas proibidas, detetados no interior do veículo e que, alegadamente, serviam para defesa pessoal do suspeito. Após ser constituído arguido, os factos foram comunicados ao Tribunal Judicial de Gaia. A GNR alerta que este tipo de crime é punido com pena de até quatro anos de prisão efetiva ou multa até 480 dias.

Tragédia

Filho deixa mãe de 93 anos rodeada de ratos

Um ex-funcionário da Autoridade Tributária foi condenado pelo Tribunal da Relação a três anos de pena suspensa por não pedir socorro para a mãe, de 93 anos, e por a deixar numa casa suja, rodeada de fezes e com ratos. A idosa morreu dias depois no hospital, onde entrou com uma infeção e pneumonia.