Farmácia Saraiva
FARMADRIVE
SIGA-NOS

JORNAL/TV TERRAS DE GAIA

Semanal • Ano XV • Nº 167 • Junho de 2025 **Diretor:** Fernando Fonseca www.terrasdegaia.pt

Atualidade
Guia para preparar cães para a chegada de um bebé apresentado em Gaia
> Página 2

Atualidade
Gourmet WineBar Experience volta ao El Corte Inglés de Gaia
> Página 4

Informação
12ª edição da Festa da Bifana vai trazer Tekos a Oliveira do Douro
> Página 5

Opinião
A Obesidade e o Cancro do Pâncreas
> Página 9

Desporto
GD Bolacesto vence a Taça Nacional de Séniores Femininos
> Página 10

Politicamente KOrrecto com Filomena Frazão de Aguiar



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



Quatro dias de festa em São Félix da Marinha com música, dança e tradições

De 3 a 6 de julho, a Avenida das Árvores, em São Félix da Marinha, transforma-se no epicentro da cultura local com a realização de um Evento Cultural que promete animar e envolver toda a comunidade. Durante quatro dias, este espaço emblemático da freguesia acolherá uma variada programação que inclui música ao vivo, grupos tradicionais, mostra de artesanato, tasquinhas e diversas atividades paralelas, criando um ambiente de festa e partilha intergeracional.

O evento arranca na quinta-feira, dia 3 de julho, com dois momentos musicais dedicados à tradição e ao talento local. A partir das 21h30, o Grupo de Cordas do Centro Cultural e Beneficente sobe ao palco, seguido, às 22h30, pelo Grupo de Cavaquinhos da Associação Causa Recente. Uma noite que marca o início da celebração com ritmos familiares e nostálgicos, dando palco a associações que dinamizam a cultura da região. Na sexta-feira, dia 4, o ambiente ganha nova energia com a atuação do Grupo Delta 7 às 21h00, trazendo uma proposta eclética para animar o público. A noite prolonga-se ao som da DJ Blizt, a partir das 23h00, garantindo uma sessão de dança e convívio noite dentro, especialmente pensada para os mais jovens e para todos os que procuram diversão.

O sábado, 5 de julho, é dedicado à música popular, com nomes conhecidos do panorama musical nacional.



António Araújo propõe túnel subaquático entre Porto e Gaia para reduzir trânsito na Ponte da Arrábida

O candidato independente à Câmara Municipal do Porto, António Araújo, defende a construção de um túnel subaquático entre a Afurada, em Vila Nova de Gaia, e o Porto. A proposta visa aliviar o trânsito na Ponte da Arrábida, oferecendo uma nova ligação rodoviária entre as duas margens do Douro.

Araújo argumenta que esta solução teria um impacto visual e ambiental reduzido, e sublinha que há estudos que indicam a viabilidade técnica e segurança da infraestrutura. A proposta surge num contexto de investimento em mobilidade na região, como a futura Linha Rubi do Metro do Porto, que prevê uma nova ponte sobre o Douro. Para já, não foram divulgados custos nem formas de finan



Guia para preparar cães para a chegada de um bebé apresentado em Gaia

No próximo dia 21 de junho, às 15h30, a Biblioteca Pública Municipal de Gaia acolhe a apresentação do livro "O meu cão vai ter um irmão humano", da autoria de Manuela Vilas-Boas e Pedro Runa, especialistas reconhecidos na área do comportamento canino.

A obra, que se posiciona como um guia essencial para famílias em crescimento, pretende apoiar pais e tutores de animais de estimação na preparação para a chegada de um bebé. Num tom acessível e didático, o livro explora estratégias práticas e eficazes para prevenir comportamentos indesejados, como ciúmes, ansiedade ou conflitos, que possam surgir na convivência entre o cão e o novo membro da família.

Segundo os autores, "a chegada de um bebé pode ser uma mudança tão significativa para os cães quanto é para os humanos", sendo essencial antecipar e preparar esse momento. O livro propõe, por isso, uma abordagem preventiva e informada, abordando temas como a gestão de espaço, a reestruturação de rotinas, o reforço positivo e a leitura do comportamento canino. Mais do que uma compilação de conselhos, esta obra oferece exemplos reais, exercícios e planos de ação que ajudam a garantir uma convivência harmoniosa. O objetivo é criar um ambiente de equilíbrio emocional onde todos se sintam acolhidos, respeitados e compreendidos. Manuela Vilas-Boas e Pedro Runa trazem para este projeto a experiência de vários anos no acompanhamento.



Conversas com Barriguinhas lançam novo ciclo centrado no nascimento do bebé

A edição de junho das Conversas com Barriguinhas é dedicada ao tema "Está quase, o meu bebé vai nascer!". Com três sessões presenciais e três webinars, que irão decorrer nos distritos de Porto, Coimbra e Lisboa, este novo ciclo temático pretende ajudar a compreender o período após o nascimento do bebé e que . cuidados devem ser tidos.A chegada de um bebé é um momento único e transformador, marcado por muita ternura, mas também por novos desafios. Nos primeiros dias de vida, o recém-nascido requer cuidados especiais, como a manutenção de uma boa higiene, atenção à alimentação e vigilância constante ao sono e conforto. É importante garantir um ambiente calmo, seguro e acolhedor, respeitando sempre o ritmo do bebé. Além disso, o contacto, o colo e o carinho são fundamentais para fortalecer o vínculo afetivo e promover o seu desenvolvimento saudável. Assim, contribuímos para uma chegada mais serena.



Paços do Concelho recebem Associação Musical de Pedroso

No próximo dia 14 de junho, sábado, os Paços do Concelho de Vila Nova de Gaia voltam a ser palco de mais uma iniciativa cultural que promete enriquecer a agenda da cidade. Integrado no Ciclo de Concertos em espaço aberto ao público, o evento contará com a atuação do prestigiado Coro Polifónico de Pedroso, acompanhado pela sua orquestra.
O concerto terá início às 16h00 e a entrada é gratuita, convidando toda a comunidade a desfrutar de uma tarde de harmonia e partilha musical num dos espaços mais emblemáticos do concelho.Com um repertório cuidadosamente selecionado, o espetáculo promete uma viagem sonora que cruza tradição e modernidade, com peças clássicas e contemporâneas interpretadas com rigor técnico e emoção. A combinação entre a força vocal do coro e a delicadeza.



Solstício de Verão celebrado com aula gratuita de Yoga na Praça do Município

No próximo dia 21 de junho, entre as 17h00 e as 18h00, a Praça do Município de Vila Nova de Gaia transforma-se num espaço de tranquilidade e bem-estar com a realização de uma aula de yoga gratuita ao ar livre. A iniciativa, aberta a toda a população, celebra em simultâneo dois momentos marcantes: o Solstício de Verão e o Dia Internacional do Yoga.
Promovida pelo Ashram Gaya Centro do Yoga, com o apoio da Câmara Municipal de Gaia, esta aula simboliza o compromisso conjunto com a promoção de práticas que incentivam o equilíbrio físico, mental e emocional da comunidade. A iniciativa, que se realiza pelo quarto ano consecutivo com apoio da autarquia, pretende juntar praticantes e curiosos numa experiência acessível e inclusiva. Desde 2014, o Ashram Gaya tem desenvolvido trabalho contínuo no concelho, levando os princípios do yoga a diferentes públicos. Esta aula especial foi desenhada para incluir todos, independentemente da idade ou nível de experiência, sendo possível a participação de crianças, adultos, iniciantes e praticantes mais avançados. A celebração reforça também o reconhecimento do yoga enquanto Património Cultural Imaterial da Humanidade, estatuto atribuído pelas Nações Unidas em 2016.

Gourmet WineBar Experience volta ao El Corte Inglés de Gaia

O El Corte Inglés de Vila Nova de Gaia prepara-se para mais uma edição da aclamada "Gourmet WineBar Experience", marcada para o dia 12 de junho, às 18h30, na Sub-Cave da loja. Este evento mensal, promovido pelo Club del Gourmet, convida os participantes a embarcar numa verdadeira viagem sensorial, onde o vinho e a gastronomia se unem em perfeita harmonia.

Com o objetivo de proporcionar experiências únicas e sofisticadas, a iniciativa destaca-se pela curadoria criteriosa de vinhos e iguarias, que variam em cada edição, refletindo a riqueza e diversidade do panorama enogastronómico nacional e internacional. A combinação de sabores é pensada ao detalhe para surpreender e envolver os sentidos, sendo acompanhada de explicações por especialistas que conduzem os presentes pelo universo da enologia. O espaço WineBar, onde decorre a experiência, já se afirmou como um local de referência dentro do El Corte Inglés. Disponível diariamente na Sub-Cave, apresenta uma seleção rotativa de vinhos e petiscos premium, acolhendo não só apreciadores experientes como também curiosos que pretendem aprofundar os seus conhecimentos sobre vinhos e harmonizações. A "Gourmet WineBar Experience" é mais do que uma prova de vinhos: é um momento de convívio, aprendizagem e partilha, que se insere na estratégia cultural e gastronómica da marca, reforçando o posicionamento do Club del Gourmet como promotor de experiências únicas no setor da alta gastronomia e vinhos de excelência.



PRISÃO PREVENTIVA POR FURTOS



O Comando Territorial do Porto, através do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) de Vila Nova de Gaia, deteve no passado dia 4 de junho um homem de 32 anos, suspeito da prática de vários furtos e do crime de abuso de cartão de garantia ou de crédito. A detenção surge no seguimento de uma investigação que decorria há cerca de dois meses no concelho de Vila Nova de Gaia.

Segundo a Guarda Nacional Republicana (GNR), a operação culminou na identificação, localização e posterior detenção do indivíduo, que se revelou reincidente na prática deste tipo de crimes. As autoridades apuraram ainda que o suspeito já havia sido alvo, por diversas vezes, da medida de coação de apresentações periódicas num posto policial — medida essa que ignorava sistematicamente,

continuando a sua atividade criminosa de forma reiterada. O detido foi presente no próprio dia, 4 de junho, ao Tribunal de Instrução Criminal do Porto, tendo-lhe sido decretada a medida de coação mais gravosa: prisão preventiva. Durante a operação, foi ainda constituída arguida uma mulher de 42 anos, também suspeita de envolvimento nos ilícitos. A investigação prossegue no sentido de apurar a extensão das atividades criminosas e o possível envolvimento de outros indivíduos.

Este caso insere-se no esforço contínuo das autoridades para reforçar a segurança e combater a criminalidade no distrito do Porto, especialmente no que toca a crimes patrimoniais e financeiros, que afetam diretamente o quotidiano e a confiança da população.

Segundo a Guarda Nacional Republicana (GNR), a operação culminou na identificação, localização e posterior detenção do indivíduo, que se revelou reincidente na prática deste tipo de crimes. As autoridades apuraram ainda que o suspeito já havia sido alvo, por diversas vezes, da medida de coação.

12ª edição da Festa da Bifana vai trazer Tekos a Oliveira do Douro

De 4 a 6 de julho, o Areinho de Oliveira do Douro volta a ser palco de uma das festas gastronómicas mais aguardadas do concelho de Vila Nova de Gaia: a Festa da Bifana. Na sua 12.ª edição, o evento promete três dias repletos de sabores tradicionais, convívio e muita música popular.

O arranque está marcado para quinta-feira, dia 4 de julho, com um cartaz musical que promete aquecer o ambiente logo desde o início. A cantora Carla Maria sobe ao palco pelas 21h30, seguindo-se a irreverente Rosinha, às 23h00, com o seu repertório bem-humorado e festivo.

Na sexta-feira, 5 de julho, a animação começa cedo, às 17h30, com a atuação da Tuna Académica de Oliveira do Douro, reforçando o espírito local e académico da festa. À noite, às 21h30, será a vez da Alvorada Musical contagiar o público com ritmos populares e dançáveis. O último dia do evento, sábado, 6 de julho, traz à festa um momento dedicado à tradição: às 15h30, os Ranchos Folclóricos do Centro Popular de Trabalhadores do Areinho sobem ao palco, celebrando a cultura popular portuguesa através da dança e da música tradicional. O encerramento da festa, pelas 21h30, estará a cargo da banda Tekos, conhecida pela sua energia em palco e pela forte ligação ao público.

Ao longo dos três dias, a bifana será, naturalmente, a grande protagonista gastronómica. Servida nas suas mais variadas formas e acompanhamentos, promete satisfazer os paladares mais exigentes e manter viva a tradição que dá nome ao evento.



ARTE COM MENSAGEM EM EXPOSIÇÃO NO GAIASHOPPING



Numa combinação de arte e sustentabilidade, a "Exposição Mar'Arte" sensibiliza para o impacto do lixo nos oceanos e a da reutilização de materiais de forma criativa.

Até dia 19 de junho, o GaiaShopping apresenta esta iniciativa na Praça Central-Piso 0, expondo obras feitas pelos alunos de algumas escolas de Vila Nova de Gaia. Esculturas feitas com materiais reciclados que inspiram e obrigam a uma reflexão urgente sobre o futuro do planeta.

Academia de Música de Vilar do Paraíso, o Agrupamento de Escolas da Madalena, o Agrupamento de Escolas de Canelas, o Agrupamento de Escolas de Gaia Nascente e a Escola Secundária Almeida Garret foram as escolas que participaram neste projeto. Cada grupo de alunos desenvolveu uma escultura original com uma visão criativa sobre os desafios ambientais. A exposição inclui ainda conteúdos educativos desenvolvidos pelo CIIMAR (Centro Interdisciplinar de Investigação Marinha e Ambiental) através de uma série de painéis infográficos com dados científicos sobre o problema do mar nos oceanos.

Para além da arte realizada pelos jovens estudantes, e como complemento visual e emocional, encontram-se, ainda, expostas algumas das esculturas do artista Ricardo Nicolau de Almeida da exposição "Monstros Marinhos". Estas peças feitas exclusivamente com plástico recolhido em praias portuguesas, recriam criaturas imaginárias para alertar de forma artística para a presença do lixo marinho nos ecossistemas.

Mulher detida após dois roubos ao mesmo idoso em Espinho e Gaia

Na passada sexta-feira, uma mulher de 31 anos foi detida pelas autoridades no seguimento de dois furtos cometidos este ano, um em janeiro, em Espinho, e outro em maio, em Vila Nova de Gaia. As investigações indicam que a vítima foi a mesma em ambas as ocasiões: um idoso de 74 anos.

Ao todo, a suspeita furtou 120 euros em numerário e um telemóvel, aproveitando-se da vulnerabilidade da vítima. O caso foi investigado pela Polícia de Segurança Pública (PSP), que conseguiu reunir indícios suficientes para avançar com a detenção.

De acordo com a nota divulgada, a mulher já possui antecedentes criminais por crimes da mesma natureza, o que agravou o seu quadro perante a justiça. Depois de presente ao Tribunal Judicial do Porto, foi-lhe aplicada a medida de coação de apresentações semanais na esquadra da área de residência.

Este tipo de crime, especialmente quando envolve vítimas idosas, tem vindo a merecer atenção redobrada por parte das autoridades, dada a sua gravidade e o impacto emocional nos lesados. A PSP reforça o apelo à denúncia de situações suspeitas e aconselha os cidadãos mais vulneráveis —

nomeadamente os idosos — a estarem atentos a abordagens de desconhecidos e a evitarem deslocações sozinhos com grandes quantias de dinheiro ou objetos de valor.As investigações irão continuar para apurar se a arguida poderá estar envolvida noutros furtos semelhantes na região. A suspeita furtou 120 euros em numerário e um telemóvel, aproveitando-se da vulnerabilidade da vítima. O caso foi investigado pela Polícia de Segurança Pública (PSP), que conseguiu reunir indícios suficientes para avançar com a detenção. O apelo à denúncia de situações suspeitas é aconselhado aos cidadãos.



3ª EDIÇÃO DO PICNIC DO DIA DA MÃE É FINALMENTE REALIZADA NO PARQUE DA LAVANDEIRA



No próximo sábado, 15 de junho, entre as 9h00 e as 18h00, o Parque da Lavandeira será palco do tão aguardado 3.º Piquenique do Dia da Mãe, uma iniciativa que promete reunir famílias num ambiente de celebração, natureza e convívio. Inicialmente previsto para o passado dia 4 de maio, o evento foi adiado devido às condições meteorológicas adversas, tendo agora nova data confirmada.

O piquenique, organizado para assinalar o Dia da Mãe de forma especial e participativa, conta com uma programação gratuita e variada que se estende por todo o dia, proporcionando momentos de alegria para miúdos e graúdos. As crianças poderão divertir-se com atividades como pinturas faciais, jogos tradicionais e música ao vivo, garantindo animação constante num dos parques mais emblemáticos de Vila Nova de Gaia. As mães, protagonistas da celebração, receberão um kit comemorativo, oferta limitada ao stock disponível, como gesto simbólico de reconhecimento e carinho. A entrada no evento é gratuita, embora sujeita à lotação do espaço, e não é necessária inscrição prévia para participar.

A iniciativa pretende promover o convívio familiar em contacto com a natureza, valorizando as relações entre mães, filhos e a comunidade, e reforçando a importância de momentos simples partilhados em conjunto. O Parque da Lavandeira, com os seus amplos espaços verdes, jardins temáticos e zonas de lazer, constitui o cenário ideal para este tipo de evento, acolhendo uma vez mais uma iniciativa que celebra o afeto e a união familiar.

PSD Gaia anuncia dois novos cabeças de lista

O Partido Social Democrata (PSD) de Vila Nova de Gaia anunciou esta quarta-feira, 12 de junho, mais dois nomes que irão liderar as listas do partido nas próximas eleições autárquicas de 2025. Trata-se de Carla Moita, que será cabeça de lista à freguesia de Canelas, e de Vítor Marques, que liderará a candidatura à freguesia de Vilar do Paraíso.

Com este anúncio, o PSD continua a dar forma à sua estratégia local, apostando em perfis com forte ligação às comunidades onde irão concorrer e com percursos marcados pelo envolvimento cívico e profissional.

Carla Moita é a aposta social-democrata para Canelas. Conhecida pelo seu dinamismo e proximidade com os residentes da freguesia, Carla Moita tem vindo a desenvolver trabalho no setor social e comunitário, e apresenta-se como uma alternativa para renovar a liderança local, com propostas centradas na melhoria dos serviços públicos, mobilidade e bem-estar da população.

Para Vilar do Paraíso, o PSD aposta em Vítor Marques, figura com reconhecida experiência no tecido associativo e empresarial da freguesia. Com uma visão voltada para o desenvolvimento sustentável, Vítor Marques pretende reforçar a coesão territorial e valorizar o potencial económico e cultural da localidade, apostando numa governação próxima e participativa. A estrutura concelhia do partido, liderada por Cancela Moura, sublinha que estas escolhas fazem parte de um processo alargado de auscultação local e aposta "em candidatos com provas dadas, empenhados em defender os interesses das suas freguesias e em contribuir para uma Gaia mais equilibrada e próspera".

O PSD de Gaia tem vindo a apresentar gradualmente os seus candidatos às diferentes freguesias do concelho.



João Paulo Correia apresenta Carta de Compromisso com mais de 200 independentes

A candidatura de João Paulo Correia à presidência da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia entra esta quarta-feira, 11 de junho, numa nova fase com a apresentação pública da Carta de Compromisso. O documento, que reúne o apoio de mais de duas centenas de personalidades independentes, será divulgado numa sessão agendada para as 21h30 no Auditório Maestro Cesário Costa, em Canelas.

O momento é considerado pela direção de campanha como "um marco político fundamental", que representa um pacto de confiança com a população e uma afirmação clara do espírito inclusivo e plural que orienta a candidatura socialista às eleições autárquicas de 2025.

A sessão contará com a presença de João Paulo Correia, candidato do Partido Socialista à Câmara Municipal de Gaia, bem como de muitos dos subscritores do documento, oriundos de setores tão diversos como a cultura, educação, economia, associativismo, saúde, justiça, desporto ou ação social.

A Carta de Compromisso pretende ser, assim, o reflexo de uma candidatura alicerçada na escuta ativa, na partilha de soluções e no envolvimento direto dos cidadãos.

Para Dália Miranda, diretora de campanha, "este é o momento de afirmar um projeto coletivo, que ultrapassa fronteiras partidárias e que está verdadeiramente comprometido com os desafios e as oportunidades de Gaia". A responsável sublinha que este pacto político é também uma "resposta clara às expectativas dos Gaienses que exigem mais proximidade, transparência e inovação nas políticas públicas locais".

A Carta de Compromisso assume-se como um dos pilares da candidatura socialista, reforçando a ambição de construir um futuro para Vila Nova de Gaia com base em valores de participação, responsabilidade e progresso. O documento será ainda apresentado como uma base programática orientadora para o próximo mandato, estando prevista a sua atualização contínua.



Maior parque de insufláveis de Gaia abre em Avintes durante o mês de julho

Entre os dias 1 e 31 de julho, o Parque Joaquim Lopes, em Avintes, transforma-se no epicentro da diversão familiar em Vila Nova de Gaia com a chegada do 20'S Family, o maior parque de insufláveis do concelho. Esta iniciativa promete animar o verão de miúdos e graúdos com um vasto leque de atividades ao ar livre, promovendo momentos de lazer, brincadeira e convívio intergeracional.

Aberto diariamente das 10h às 19h, o recinto é composto por diversas zonas temáticas que aliam adrenalina, criatividade e movimento. Os visitantes encontrarão insufláveis gigantes, escorregas de água para enfrentar o calor, jogos tradicionais, arvorismo, e até uma área dedicada à dança, onde todos poderão dar os seus passos ao som de música animada. Tudo isto num ambiente natural e seguro, pensado para proporcionar um dia inesquecível às famílias. O 20'S Family surge como uma proposta diferenciadora na programação de verão do município, trazendo uma oferta de lazer acessível, dinâmica e pensada para todas as idades. As infraestruturas foram cuidadosamente montadas para garantir a segurança de todos os participantes, sendo supervisionadas por monitores e com regras de utilização adaptadas às diferentes faixas etárias. Importa referir que a entrada é válida para o dia inteiro, permitindo usufruir de todas as atividades do recinto sem limite de tempo, num ambiente de plena liberdade e descontração. Esta condição reforça o apelo do parque como destino de eleição para férias em família, ou para visitantes de municípios vizinhos. Com esta iniciativa, Avintes volta a afirmar-se como uma freguesia dinâmica, com forte aposta na valorização do espaço público.



Gaia incentiva adoção responsável com campanha de adoção animal

A Plataforma de Acolhimento e Tratamento Animal (PATA), em Vila Nova de Gaia, vai realizar mais uma campanha de adoção responsável, no próximo dia 14 de junho, entre as 14h00 e as 17h30. Esta ação, de caráter público e solidário, convida todos os cidadãos a visitar o espaço da PATA e a conhecer de perto os animais que esperam por uma nova oportunidade de vida.

Durante o período da campanha, será possível interagir com cães e gatos, obter informação personalizada sobre o perfil de cada animal e ainda receber orientações práticas sobre os cuidados a ter com um novo companheiro de quatro patas. O objetivo é proporcionar uma adoção informada, equilibrada e sustentável, garantindo o bem-estar dos animais e das famílias que os acolhem.

A adoção na PATA não é apenas um gesto de amor — é também um compromisso com a saúde e a segurança dos animais. Todas as adoções incluem a vacinação, a identificação eletrónica (microchip), a desparasitação e a esterilização do animal. Este conjunto de cuidados médicos, assegurado pela entidade municipal, visa preparar cada animal para a sua nova vida em ambiente familiar, reduzindo riscos e promovendo a sua integração de forma saudável.

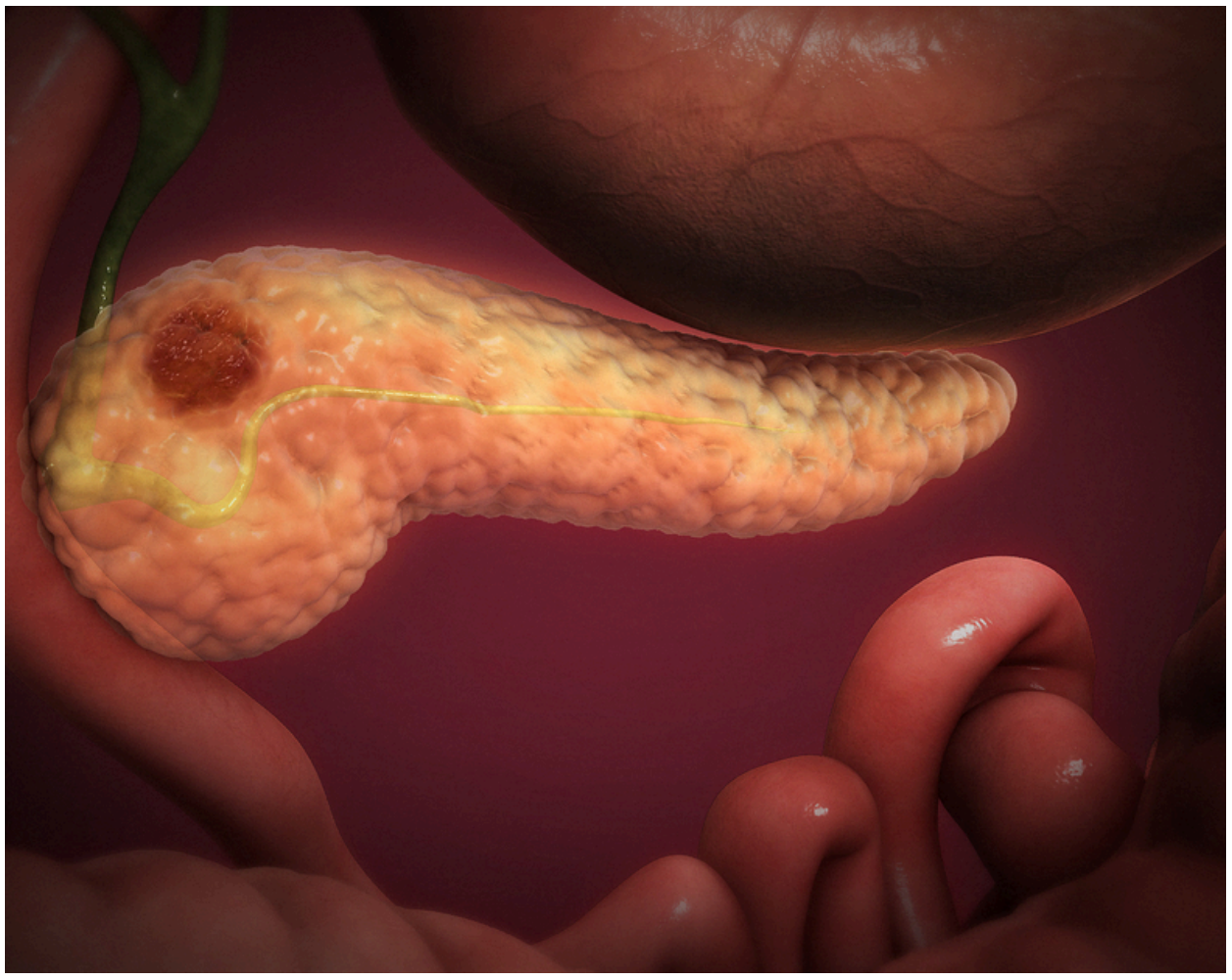
A campanha tem vindo a revelar-se essencial para reduzir o número de animais em situação de abandono no concelho, permitindo encontrar lares definitivos para dezenas de cães e gatos ao longo do ano e reflete o trabalho desenvolvido pela equipa da PATA.



Mês da Saúde Digestiva – A Obesidade e o Cancro do Pâncreas

A obesidade é uma doença crónica muito frequente no Mundo Ocidental e em Portugal também. Está associada a muitas doenças que são consideradas as principais causas de morte em Portugal como sejam as doenças cardio vasculares, cérebro vasculares (AVCs), a hipertensão arterial e a diabetes mellitus.

No entanto, para além destas doenças crónicas, existem certos cancros que têm vindo a ser associados a um estado de excesso de peso ou obesidade, como sejam o cancro da mama, do útero, do esófago (em consequência do refluxo crónico), do cólon e reto e, mais recentemente, o do pâncreas. A incidência do cancro do pâncreas tem vindo a aumentar muito durante os últimos anos. Sabemos que é um cancro com muito mau prognóstico pois apenas 20% dos doentes são operáveis no momento do diagnóstico e, aos 5 anos, apenas 10% de todos os doentes estão vivos.Acredita-se que em 2030 o cancro do pâncreas será o segundo cancro a matar mais pessoas no Mundo Ocidental. Assim sendo, todos os esforços devem ser concentrados na prevenção do cancro do pâncreas pois, uma vez instalado, as hipóteses de cura são muito baixas.



Dentro dos fatores de risco ligados ao aparecimento deste cancro estão, para além da obesidade, as doenças a ela associadas e habitualmente designadas por síndroma metabólico. Assim, pessoas com diabetes, hipertensão, colesterol alto, têm um risco bastante aumentado de cancro do pâncreas. Os doentes com mais de 50 anos em quem surge uma diabetes tipo 2, ou que já tinham diabetes, mas que começam a ter mais dificuldade em a controlar, devem realizar uma TAC com contraste para excluir um cancro do pâncreas. É importante as pessoas estarem informadas deste risco



O JORNALISMO REGIONAL DE NOVO NA MIRA DA POLÍTICA NACIONAL SEM DÓ NEM PIEDADE

Ainda este governo acaba de tomar posse e já temos o caldo entornado, no que e importa ao setor da comunicação social regional.

O anterior governo, com a pasta da comunicação social entregue a Pedro Duarte, candidato pelo PSD agora à Câmara do Porto, e a Pedro Abreu Amorim, ex.-Secretário de Estado da Comunicação Social, agora Ministro dos Assuntos Parlamentares, desdobrou-se, em 2024, em reuniões com o setor da comunicação social, conseguindo aprovar, em sede de executivo, algumas propostas que visavam apoiar o jornalismo, nomeadamente um maior apoio ao setor regional, que desde sempre tem vivido com migalhas e ao que parece, nem isso vamos ter daqui para a frente. Mas com a queda do anterior governo, quase tudo transitou para o próximo. Quase tudo, disse eu, porque a mama da RTP e o apoio às assinaturas digitais dos jornais dados apenas aos jornais nacionais, esses passaram entre os pingos da chuva. Clarinho, sem se molharem. Só aqui, já é motivo para que o setor da comunicação regional faça mesmo um grande manguito ao nosso Primeiro-Ministro. Isto é ou não é compadrio e corrupção?

Muda-se o governo, mudança nas pastas ministeriais. Afinam-se estratégias pessoais, gostos e ambições. E dá-se a troca de cadeiras. Pedro Duarte, como já referido, segue para o Porto e Abreu Amorim é promovido a Ministro, mas de outra área completamente diferente do que estava no anterior governo. E o que vai acontecer com a pasta da comunicação social, e no que ao setor da regionalidade interessa? Provavelmente, vai ser metida na gaveta e vamos já perceber porquê. Leitão Amaro é o novo Ministro que passa a tutelar a área da comunicação social, e o secretário de Estado vai ser João Valle e Azevedo.

Cadetes femininas do CAM vão disputar este fim-de-semana a Final 8



A equipa de cadetes femininas do Clube Atlântico da Madalena (CAM) prepara-se para um dos momentos mais decisivos da temporada desportiva: a tão aguardada Final 8 do Campeonato Nacional. A competição terá lugar já neste fim de semana, entre os dias 13, 14 e 15 de junho, nas Caldas das Taipas, concelho de Guimarães.

O primeiro jogo da formação de Vila Nova de Gaia acontece logo na sexta-feira, dia 13, frente a um adversário de peso — o Sport Lisboa e Benfica —, pelas 18h30, no Pavilhão da Escola EB 2/3 das Caldas das Taipas. Será um arranque exigente, mas que reflete bem o nível competitivo que a equipa alcançou ao longo da época.

A presença do CAM na Final 8 é o resultado de uma temporada marcada por empenho, resiliência e espírito de equipa. Ao longo do ano, as jovens atletas demonstraram crescimento técnico e tático notável, vencendo desafios e superando expectativas em cada fase do campeonato. Esta participação inscreve o nome do Clube Atlântico da Madalena entre as oito melhores equipas nacionais no escalão de cadetes femininos — um feito que honra a história do clube e reforça o papel de destaque do desporto feminino no concelho de Gaia. Além do prestígio de competir entre a elite nacional, esta Final 8 representa também uma oportunidade única de desenvolvimento pessoal e desportivo para as atletas, que enfrentam agora um ambiente de elevada exigência e visibilidade. A competição servirá não só para medir forças com clubes de grande dimensão, mas também para afirmar o talento e a formação de excelência promovida pelo CAM.

Com os olhos postos na vitória, a equipa técnica e as jogadoras seguem confiantes, cientes do desafio que têm pela frente, mas igualmente motivadas para mostrar o seu valor em campo. A direção do clube apela ao apoio dos adeptos, famílias e comunidade local, sublinhando a importância da presença e incentivo durante esta etapa fundamental. Independentemente dos resultados, o CAM já conquistou algo maior: a afirmação de um projeto desportivo sólido, inclusivo e ambicioso, que valoriza o papel da formação e da competição saudável como pilares para o crescimento das atletas.

Final 8, aqui vamos nós! Que o espírito de equipa, a garra e a paixão pelo jogo guiem as jovens campeãs do Clube Atlântico da Madalena rumo a mais uma página de sucesso no voleibol nacional. A presença do CAM na Final 8 é o resultado de uma temporada marcada por empenho, resiliência e espírito de equipa.

GD Bolacesto vence a Taça Nacional de Séniores Femininos

O Grupo Desportivo Bolacesto conquistou, esta terça-feira, dia 10 de junho, a Taça Nacional de Séniores Femininos, coroando uma época de esforço, dedicação e excelência competitiva. Apesar do empate registado na segunda mão da final, disputada em Pombal, a equipa do distrito do Porto garantiu a vitória na competição graças ao triunfo alcançado na primeira mão, no seu reduto — o Pavilhão Municipal das Pedras – Nélson Cardoso.

Com uma exibição marcada pela coesão e espírito coletivo, o GD Bolacesto entrou em campo em Pombal com a vantagem obtida anteriormente e soube gerir o resultado de forma eficaz. A final disputou-se em dois jogos, e o empate fora de casa acabou por ser suficiente para selar o título, fruto da vitória sólida alcançada diante dos seus adeptos, no jogo inaugural da eliminatória decisiva.

Este título vem reforçar o percurso de crescimento da equipa sénior feminina do GD Bolacesto, que ao longo da temporada demonstrou consistência, resiliência e qualidade técnica. A conquista da Taça Nacional não só representa um feito relevante no palmarés do clube, como também projeta a formação feminina para novos patamares de reconhecimento no basquetebol nacional.

A treinadora e restante equipa técnica destacaram a entrega de todas as atletas ao longo da época, sublinhando o esforço coletivo e o apoio da estrutura diretiva como fatores determinantes para o sucesso alcançado. "Este título é o reflexo do trabalho árduo de muitas semanas e da união deste grupo extraordinário", afirmou a responsável técnica após a partida. Com este troféu, o GD Bolacesto reafirma o seu papel de referência no basquetebol feminino.



Politicamente KOrrecto com Filomena Frazão de Aguiar



No episódio 18 da segunda temporada de Politicamente KOrrecto, damos voz a uma mulher cuja trajetória é marcada por um compromisso inabalável com a saúde pública e a defesa dos direitos das pessoas mais vulneráveis. Filomena Frazão de Aguiar, natural de Coimbra e residente no Porto, é uma figura nacional incontornável no combate à discriminação de quem vive com VIH/sida e no desenvolvimento de respostas sociais e de saúde pública em Portugal.

Com um percurso iniciado no setor da saúde nos anos 90, Filomena destaca-se desde 1996 como uma voz ativa e persistente na luta contra o estigma associado à infeção pelo VIH. À frente da Fundação Portuguesa "A Comunidade Contra a Sida", instituição que preside enquanto Presidente do Conselho de Administração e da Direção Executiva, lidera uma missão que conjuga cuidados, apoio psicossocial, prevenção e informação — pilares essenciais para garantir dignidade, inclusão e tratamento adequado a quem vive com a doença. A sua ação ultrapassa largamente os gabinetes técnicos e administrativos. Filomena é conhecida por colocar o rosto e a palavra em campanhas públicas, por estar presente em terreno e por representar, em fóruns nacionais e internacionais, a urgência de políticas que garantam o direito à saúde sem discriminação. O seu trabalho é também um testemunho de coragem política e sensibilidade humana, reconhecido por diversas entidades e parceiros do setor da saúde e solidariedade social. Diretora-Geral da Wise HS, empresa de consultoria especializada em políticas de saúde, Filomena tem contribuído para a inovação nos modelos de resposta às novas realidades epidemiológicas, defendendo soluções centradas nas pessoas, na equidade e no impacto positivo em comunidades vulneráveis. A sua visão estratégica tem sido fundamental para promover projetos que cruzam ciência, sensibilização e humanismo. Este ano, soma mais uma distinção ao seu vasto currículo: a presidência do Rotary Club de Vila Nova de Gaia para o biénio 2024/2025. Este novo desafio não a afasta dos valores que sempre defendeu — pelo contrário, reforça o seu papel enquanto líder comunitária e promotora do voluntariado como motor de mudança social. Sob a sua liderança, o clube rotário prepara-se para uma nova fase, marcada pela ação concreta, parcerias estratégicas e reforço da responsabilidade social local. Filomena partilha episódios da sua caminhada profissional e as dificuldades de abrir caminho.

Ver reportagem na íntegra em www.terrasdegaia.pt

8.º Troféu Internacional de Natação Master do FCPORTO

No passado dia 1 de junho de 2025, a Piscina Olímpica de Campanhã, no Porto, foi palco da oitava edição do Troféu Internacional de Natação Master do FC Porto, uma das competições mais aguardadas do calendário nacional da modalidade. O evento reuniu 415 nadadores — 257 masculinos e 158 femininos — em representação de 48 clubes, nacionais e internacionais.

Entre os clubes em prova, o Clube AP Vila D'Este/ Águas de Gaia destacou-se com a prestação de Carlos Eduardo Costa, atleta da categoria F, que confirmou a sua excelente forma ao conquistar duas medalhas de ouro e uma de prata, somando um total de 32 pontos para a sua equipa.

Carlos Eduardo Costa, especialista na disciplina de costas e atual líder do Circuito Especialista Nacional Master 2024/2025, demonstrou a sua superioridade logo na prova dos 50 metros costas, onde terminou em primeiro lugar com o tempo de 38.02 segundos, arrecadando 12 pontos para o clube. Mas foi nos 100 metros costas que protagonizou uma das suas melhores prestações da época, batendo o seu recorde pessoal com o tempo de 1:24.49 minutos — tempo que lhe valeu mais uma medalha de ouro e outros 12 pontos. A fechar a sua participação, o nadador de Vila Nova de Gaia competiu nos 50 metros mariposa, prova na qual terminou em segundo lugar com o registo de 34.54 segundos, conquistando assim uma medalha de prata que veio confirmar a sua versatilidade e consistência em diferentes estilos.Sob a orientação do treinador Francisco Figueiredo, Carlos Eduardo Costa voltou a demonstrar a maturidade competitiva e a dedicação ao treino que o têm tornado um dos atletas mais respeitados no panorama master da natação nacional. Apesar da forte concorrência, o Clube AP Vila D'Este/ Águas de Gaia conquistou o 36.º lugar.

