

# Câmara investe 4 milhões no Centro Comunitário das Caxinas

Na última sexta-feira ao final da tarde, foi apresentado ao público, no polivalente da Escola Secundária José Régio, o Centro Comunitário das Caxinas. Trata-se de um investimento que ronda os 4 milhões de euros, custeados a 100% pelo orçamento municipal. Irá nascer nos terrenos da antiga fábrica de conservas Praia Mar, entre a Avenida Cidade de Guimarães e a Rua Agra Longa. Tem um prazo de execução de 2 anos.

O Centro Comunitário contempla a construção de um edifício polivalente que possa

acolher atividades de cariz desportivo, cultural e lúdico. Para o edifício principal está projetado a criação de campo de jogos interior, balneários, palco e uma zona autónoma destinada a atividades de âmbito social. Na parte exterior, será criada uma praça que também poderá servir de lugar polivalente de encontro, de estadia e de suporte a eventos públicos ocasionais. Ainda no espaço exterior está projetada a criação de dois campos de jogos - um com relva sintética, outro de areia - além de balneários de apoio para a

atividade desportiva ao ar livre. Está ainda pensado a criação de um bar exterior com esplanada, um parque infantil e um outro de manutenção física, zonas de descanso e lazer, além de um parque de estacionamento público.

Elisa Ferraz, presidente da Câmara Municipal de Vila do Conde, que já apontou esta obra como "uma das mais emblemáticas" do seu mandato, acredita que o centro será "um ponto de convergência e de encontro para esta comunidade e que seja dinamizador de coesão social e de vivências urbanas saudáveis".

A presidente da Câmara destacou a polivalência da estrutura, acreditando que vai

servir os vários interesses da população. "Permitirá, por um lado, a prática de diversas modalidades desportivas, e, por outro, a existência de zonas de âmbito social, de estadia, de usufruto e de convívio, sendo um valioso contributo para a união da comunidade, para a melhoria da vida dos seus habitantes, e para o relacionamento entre gerações", concluiu a autarca.

Agora, a obra será alvo de um concurso público internacional, e terá, ainda, de ser ratificada pelo Tribunal de Contas. A autarquia acredita que durante este ano a parte burocrática ficará concluída e a empreitada possa arrancar.

**INFO SAÚDE**  
por Helder Filipe Gonçalves  
Especializado em acupuntura  
e diretor da clínica Pela Minha Saúde

Via General Humberto Delgado, 295 (próximo ao recto da feira da Póvoa de Varzim) | 913 971 257 | pelaminhasaude@gmail.com

Estes textos são meramente informativos e não substituem o conselho de um profissional.  
Em caso de dúvida consulte o seu médico.

## Indigestão

A indigestão pode incluir imensos sintomas desagradáveis que se manifestam depois da ingestão de alimentos, como dilatação do abdómen, ruídos abdominais, cólicas, flatulências, náuseas e vómitos. A azia e refluxo são os sintomas que provocam mais incómodo.

Para digerir os alimentos o estômago produz um litro ácido clorídrico por dia que ajuda a desfazer os alimentos e a desinfetar os, mas quando este ácido sobe pelo esófago, que é desprovido de muco protector, provoca a típica sensação de ardor. A inflamação do esófago origina uma intensa dor no tórax que muitas vezes a pessoa julga estar a ter um ataque cardíaco. As grávidas, fumadores, pessoas com excesso de peso, pessoas que consomem álcool com regularidade, estão mais sujeitos à azia por terem o esfíncter do esófago (músculo que controla a abertura do canal do estômago) mais relaxado, permitindo a saída do ácido em direcção ao esófago.

Como melhorar os problemas da indigestão? A acupuntura tem efeitos muito bons na regulação do sistema digestivo, acalmando em pouco tempo muito dos sintomas. Juntamente com as plantas medicinais e algumas mudanças na rotina, o alívio é permanente.

Comer calmamente, mastigando muito bem os alimentos, num ambiente calmo é já parte importante no sucesso do desaparecimento da indigestão. Eliminar alguns alimentos que promovam a acidez, ou por-

que sejam eles ácidos, como chocolate, café, álcool, alimentos gordurosos, leite, queijo, grelhados e assados. Procurar manter os níveis de stress diminuídos, pois o stress estimula a produção de ácido e provoca irritação nervosa que afecta o estômago e intestino.

Quanto às plantas a usar em caso de azia, estas serão meramente indicativas, pois é necessário verificar se há excesso de ácido ou carência na produção de ácido. Contudo, experimente e verifique, qual ou quais se adequam melhor à sua condição. São elas: dente de leão, cardo mariano, hortelã-pimenta, alcaçuz desglicirrizado, sumo de aloé vera, camomila, hipericão, passiflora, cidreira. Em termos de suplementos, a tiamina, ácido pantoténico e a colina (vitaminas do complexo B) dão também o seu contributo.

Caminhar 20 minutos após as refeições, não beber enquanto come (beber 30 minutos após terminar, de preferência bebidas mornas, como infusão de camomila, funcho, jasmim), não se deitar de seguida à refeição, elevar a almofada, cerca de 20 cm, durante a noite, são medidas adicionais que lhe trarão conforto no alívio da indigestão.

Sabia que o ácido clorídrico do estômago destrói os microorganismos que ingerimos com os alimentos? Sem esta "barreira ácida" seríamos muito mais susceptíveis a doenças provocadas por alimentos.

Próxima edição: Flatulência



## Atleta da Santa Casa de V. Conde conquista pódio em prova de Boccia



Nos dias 27 e 28 de Janeiro de 2018, realizou-se o Campeonato Regional Individual Norte de Boccia, nas categorias BC1, BC2, BC4 e BC5 (1ª volta), no Pavilhão Desportivo do Centro Escolar da Estação, na Maia. O atleta João Paulo Silva, de BC2 (2ª divisão), em representou a Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde (Centro de Touguinha) e alcançou um 3º lugar, num total de dezassete atletas em competição.

Nos quartos de final da competição, João Paulo Silva derrotou por 5-4 o atleta Pedro

Moura (SCE). Nas meias-finais da competição, João Paulo Silva saiu derrotado por 3-6 perante Pedro Ferreira (F.C.Porto). Por fim, na disputa do 3º lugar, João Paulo Silva defrontou Anabela Craveiro, (MAPADI, Póvoa de Varzim), tendo vencido por 4-3 no desempate mediante realização do quinto parcial.

O atleta tem tido uma atitude positiva durante as sessões de treino de Boccia, demonstrando entusiasmo, motivação, empenho e entrega durante as tarefas propostas. Esta nova postura e "comprometimento" com os colegas, Professor e com a modalidade, refletiu-se de uma forma positiva e plena ao longo de toda a competição.

Pela primeira vez, numa competição oficial organizada pela PCAND - (Paralisia Cerebral - Associação Nacional de Desporto), um atleta da Santa Casa da Misericórdia de Vila do Conde - (SCMVC) arrecadou uma medalha para a instituição. Este feito e proeza atingido pelo atleta João Paulo Silva irá "galvanizar", não só o próprio, como também os demais colegas para tentarem alcançar o êxito e sucesso em futuras competições.

Depilação Laser Diodo · Corpo inteiro  
Mulher · 60€ | Homem · 95€

*She Gallery Clinic*  
Faça já a sua marcação: 914 008 185

