sim®
REVISTA DO MINHO
13 anos
254
revistasim
NOV/DEZ
ANO:13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA QUINZENAL

Braga quer ser Capital Europeia da Cultura?

Pág. 14-24

Entrevistas

Ricardo Rio
Lídia Dias
Joana Fernandes

BMCAR ENERGY DAYS.

CONSULTOR DE VENDAS DISPONÍVEL
24 HORAS POR DIA
EM VÍDEO CONFERÊNCIA

19 - 29 NOVEMBRO | MAIS DE 500 VIATURAS OFERTA 3 ANOS DE GARANTIA

BRAGA · PORTO · VIANA DO CASTELO · BARCELOS · PÓVOA DE VARZIM

2 ANOS EXTRA DE GARANTIA NOS MINI NEXT USADOS DE 19 A 22 DE NOVEMBRO

CONDIÇÕES ÚNICAS E ESPECIAIS DE AQUISIÇÃO PARA AS EDIÇÕES BMCAR ONLINE

BMCAR.PT
COMPRAR ONLINE. TOTALMENTE ONLINE.

MINI

BMCAR ENERGY DAYS.

BMcar

19 - 29 NOVEMBRO

MAIS DE 500 VIATURAS
OFERTA 3 ANOS DE GARANTIA

BRAGA · PORTO · VIANA DO CASTELO · BARCELOS · PÓVOA DE VARZIM

2 ANOS EXTRA DE GARANTIA NOS BMW PREMIUM SELECTION DE 19 A 22 DE NOVEMBRO

CONSULTOR DE VENDAS DISPONÍVEL
24 HORAS POR DIA
EM VÍDEO CONFERÊNCIA

BMCAR.PT | COMPRAR ONLINE. TOTALMENTE ONLINE.

LONGO CAMINHO, QUE SE QUER ACOMPANHADO

Começa agora o longo caminho que levará a que uma cidade portuguesa seja declarada Cidade Europeia da Cultura 2027. Braga está na dianteira, depois de Lisboa, Porto e, mais recentemente, Guimarães terem ostentado esse título. No entanto, o processo que levou a que essas três cidades fossem consagradas com este honorífico título foi totalmente diferente do processo que atualmente define a escolha. Desde logo, passou a ser um processo de candidatura das cidades que ultrapassam duas fases até se conhecer o vencedor, em vez da indigitação pelo Governo da cidade.

Ainda assim, contando com o (grande, demasiado grande até) handicap que é fazer parte de uma região que já teve duas capitais, Braga tem hipóteses de chegar longe na candidatura. E, mesmo que não chegue lá, pelo menos passou por um processo de estruturação e sistematização de informação sobre os agentes culturais, os espaços, as dinâmicas, que é importante para se perspetivar investimentos e ações até 2030, pelo menos.

Manuel Costa

Na primeira parte do trabalho que estamos a fazer sobre esta candidatura, Joana Fernandes, o rosto por detrás da candidatura, afirma que isso vai depender dos bracarenses. Será que eles querem ser Capital Europeia da Cultura?

Neste momento, não interessa tanto o que que se fez até aqui, mas o que a cidade se propõe fazer daqui em diante. E é aí que entram os bracarenses: de que forma vão receber esta ideia, coloca-la em prática e desenvolvê-la.

Aceitar as fragilidades e torna-las oportunidades; potenciar a qualidade do tecido cultural e artístico, dando-lhe ferramentas de criação; receber inspiração do exterior, com residências artísticas que contaminem os artistas locais; criar uma identidade cultural, explorando-a ao limite; criar uma 'movida' que não se esgote nos agentes culturais, mas que chame mais público aos diferentes 'palcos' onde a cultura se desenvolve. Poderá ser por aqui que o sucesso da candidatura vai ser avaliada. Independentemente disso, embora não tão importante como conquistar o título e tudo o que daí advém, o processo será igualmente revigorante para o terceiro maior concelho do país.

Acompanhem, então, os bracarenses quem está a liderar o processo. Na próxima edição, mostraremos quem poderá fazer a diferença.

sim

DIREÇÃO:
Carlos de Freitas Pereira
961 791 966
geral@revistasim.pt

REDAÇÃO:
Manuel André Ribeiro da Costa
manuelrevistasim@gmail.com
961 791 968

FOTOGRAFIA:
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:
TDS - Tosta Design Studio
Pedro Carvalho
pedro.tosta@gmail.com

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:
Aušra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA
Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:
Viana & Dias
Veiga do Inso
4734-908 Vila de Prado

COLABORADORES:
Amélia Costa, Ana Raquel Veloso, Arnaldo Pires, Cândida Pinto, Luísa Rodrigues, Maria Helena, Miguel Marote Henriques, Mariana Briote, Paula Viana, Raquel Martins, Sónia Vaz

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:
Casa das Artes (Famalicão), Centro Cultural Vila Flor (Guimarães), Pavilhão Multiusos (Guimarães), Theatro Circo (Braga)

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:
Frases Soltas, Lda.
CEO: Carlos Pereira
Propriedade: Carlos Pereira (100%)
Av. da Liberdade, nº 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
Nº do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:
Av. da Liberdade, nº 642, sala 9
4710-249 BRAGA

DELEGAÇÃO LISBOA:
Rua do Sol ao Rato 27 R/C DT.
1250-261 Lisboa

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:
Avenida Dom João IV, 36-6 L.
4814-501 Guimarães

TIRAGEM MÉDIA:
10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:
Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

Todos os textos da Revista SIM são escritos ao abrigo do novo Acordo Ortográfico. Alguns colaboradores optam por escrever na grafia antiga.
Todas as fotos não assinadas têm direitos reservados

REGOJO IMOBILIÁRIA

be fashion

LIBERDADE STREET FASHION

Lojas: ANTONIU´S | BERTRAND | CAMPORT | ERGOVISÃO | GLOBE | KOKER | LANIDOR
LIBERTY FITNESS CENTER | MASSIMO DUTTI | OTSU BIRU | PURIFICACION GARCIA
SPORTING CLUBE DE BRAGA | STARBUCKS COFFEE | THROTTLEMAN | TIFFOSI

Serviços: ABANCA | ART CORPUS - Medicina Estética e Cirurgia Plástica
GEN DESIGN STUDIO | HMR - Sociedade de Advogados | JAVERE IMOBILIÁRIA, SA
OUTSYSTEMS | PORTUGAL HOMEMADE | REGUS

O SUCESSO DA GASTRONOMIA MINHOTA

Nos últimos anos, a gastronomia minhota sofreu uma grande transformação. Assistimos a um "boom" de cervejas artesanais, um novo mundo do Vinho Verde começou a ser explorado, abriram novos restaurantes , iniciou-se uma febre dos cocktails e até ganhamos uma estrela Michelin com o chef António Loureiro em Guimarães . Mas a maior revolução na gastronomia do Minho tem sido feita por aquela que poderá ser a geração de jovens chefes mais bem preparada a surgir na região.

Para promover a identidade gastronómica do Minho, tem havido uma aposta dos municípios, em particular do Consórcio Minho IN, que integra as três Comunidades Intermunicipais do Cávado, do Alto Minho e do Ave, na gastronomia através da formação dos jovens estudantes das escolas de hotelaria, restauração, bar. E o Minho Young Chef Awards é prova viva disso.

A competição, que elege o melhor de cozinha minhota todos os anos, pretende elevar o prestígio destas profissões e torná-las mais atrativas junto dos jovens. "A região pretende destacar-se como terreno fértil para jovens cozinheiros, com vontade de mudar e fazer diferente, mantendo a linha gastronómica tradicional mas também criativa, contemporânea", explica Rafael Oliveira, responsável pela organização do MYCA.

O evento vai já para a terceira edição, está aberta a todos os alunos das escolas do Minho, devem ter entre 16 e 26 anos e frequentar ou ter frequentado uma escola oficial de gastronomia no Minho. A competição divide-se em duas etapas: primeiro os candidatos devem escolher um prato e explicar a interpretação da história e apresentação do prato, explicando a sua origem e a ligação do prato ao seu território local. A segunda deverá preparar uma versão inovadora de um prato regional tradicional da região, utilizando variedades endógenas do mar, do rio ou da terra.

O objetivo é fortalecer os laços entre os Municípios e a identidade do Minho através de jovens chefs profissionais, promovendo a inovação culinária, partindo da cozinha tradicional e dos produtos locais. "O objetivo é que os alunos tenham conhecimento do prato na sua vertente mais tradicional e genuína", explica Rafael Oliveira.

A produção de produtos regionais tem sido fundamental para o desenvolvimento de pequenas e médias empresas e de associações locais, permitindo a valorização e a comercialização de produtos minhotos como a broa de milho, a laranja de Ermelo, o feijão tarreste e a carne Cachena da Peneda.

Por isso, os produtos endógenos ganham destaque no MYCA. " Através do concurso, queremos conseguir uma maior mediatização sobre o consumo destes produtos aos jovens chefes mas também ao consumidores", explica Rafael Oliveira. Não só para garantir uma melhor qualidade da comida como também para preservar artes e métodos de produção. Por isso, nesta terceira edição, os cabazes usados pelos participantes na semifinal serão fornecidos pela organização. Já na final serão atribuídos vouchers para que possam comprar os produtos apenas nos produtores locais e regionais

Mas a revolução da gastronomia não se faz só dentro do tacho ou do prato. Em pouco tempo, expressões como "IPA" ou "lúpulo" entraram no campo do dia-a-dia, com cada vez mais pessoas a interessarem-se. Até começaram a ser usadas em menus de degustação, como parte de harmonizações. A Letra, cerveja artesanal minhota, de Vila Verde é um desses exemplos. Começou como uma brincadeira de dois amigos de produzir cervejas premium com elevada qualidade e sem qualquer tipo de aditivos, uma cerveja com ingredientes 100% naturais, uma cerveja real.

Tal como a cerveja, o vinho Verde está a ganhar mais público e terreno. O Alvarinho e o Vinho Verde continuam a ter as uvas mais valorizadas do país, a ser mais procurado, tanto na produção dos viticultores como o consumidor Mas também na viticultura sustentável. Exemplo disso é a Quinta de Soalheiro. Foi a primeira produtora de Alvarinho em Melgaço. As primeiras vinhas foram plantadas em 1974 e beneficiam de um microclima que produz um vinho muito particular, com as serras a proteger dos ventos atlânticos e uma boa exposição solar (daí o nome).

SEJA O PRIMEIRO A CONDUZIR O NOVO YARIS

PORQUÊ PARAR?

LÍDER EM TECNOLOGIA HÍBRIDA.

Toyota é sinónimo de liderança híbrida. E o novo Yaris segue em frente neste capítulo.

Apresentando um sistema híbrido aperfeiçoado, com uma bateria mais eficiente em cidade e com menos emissões, o novo Yaris destaca-se pela combinação excecional de desempenho e economia, para uma condução perfeita e ágil na cidade. Com uma energia assim, ninguém o para.

VISITE A CAETANO AUTO

Em Braga
Rua Artur Garibaldi, 1 - Nogueira; 4715-214 Braga
M: 253689560
E: vendas-braga@caetanoauto.pt

Em Guimarães
Rua de São Miguel - Creixomil; 4835-106 Guimarães
M: 253439810
E: comercial-guimaraes@caetanoauto.pt

CHEF DE SALA E BAR TAMBÉM A CONCURSO

Rui Pedro Meira, o vencedor de 2019

Por isso, este ano a competição do MYCA contará também com a prova de chef de Sala e Bar do Minho. "Ao adicionarmos a prova de sala e bar, pretendemos fornecer as melhores práticas e experiências, aproximando os nossos alunos às necessidades e expectativas do mercado empresarial", explica a organização.

Aos jovens de cozinha, juntam-se os colegas dos cursos de restaurante e bar para a defesa da harmonização de vinho verde da região, escolhida para acompanhar o prato, uma cerveja artesanal, criação de um cocktail de autor, gestão da mesa e ainda prova de cafetaria.

Em ano de pandemia, o MYCA sofrerá algumas alterações na organização para que estejam garantidas todas as condições de segurança. A semifinal está marcada para dia 20 e 21 de Novembro, será dividida por sub-regiões e contará com o chef António Loureiro, a única estrela Michelin no Minho, como presidente do júri.As provas irão decorrer nas instalações da Associação Comercial de Braga (ACB).

A final está agendada para dia 10 de dezembro e o vencedor do MYCA irá representar o Minho no concurso internacional European Young Chef Awards, promovida pelo IGCAT. . "Entendemos que esta região tem um grande ativo na sua gastronomia e de entre os vários recursos turísticos que nós podemos promover como fator de atração para este território, a gastronomia é inquestionavelmente uma dimensão muito relevante, muito distintiva e muito qualificada", explica o presidente da CIM Cávado, Ricardo Rio.É a prova de que o futuro da gastronomia minhota está mais que bem entregue.

NOVA TOYOTA PROACE CITY

DÊ UMA BOA IMAGEM AO SEU NEGÓCIO

Não perca a oferta da decoração da Proace City com a imagem da sua empresa. **Aproveite esta campanha de renting até dia 31 de Dezembro** e a Toyota oferece-lhe a personalização da Proace City[1].

Acreditamos no seu negócio.

RENTING

PROACE CITY L1 1.5D

230 € + IVA MÊS

LIMITE MÁXIMO 80.000 kms | PRAZO 48 MESES

TUDO INCLUÍDO
Manutenção | Seguro danos próprios com franquia de 4%
Pneus ilimitados | Viatura de substituição | Assistência 24h
Gestão de sinistros | Impostos

VISITE A CAETANO AUTO

Em Braga
Rua Artur Garibaldi, 1 - Nogueira
4715-214 Braga
M: 253689560
E: vendas-braga@caetanoauto.pt

Em Guimarães
Rua de São Miguel - Creixomil
4835-106 Guimarães
M: 253439810
E: comercial-guimaraes@caetanoauto.pt

Toyota Professional

TOYOTA 7 ANOS GARANTIA

* Condições sujeitas a aprovação financeira por parte da Finlog, S.A. Contrato de Aluguer Operacional de Viatura para prazo de 48 meses e 80.000km. Inclui manutenção, seguro danos próprios com franquia de 4%, pneus ilimitados, viatura de substituição, assistência 24h, gestão de sinistros e impostos. Acresce IVA à taxa legal em vigor. O PVP das viaturas e as rendas associadas estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Não acumula com outras campanhas em vigor. Imagem não contratual. Campanha limitada a Portugal Continental e ao stock existente até 31 de dezembro de 2020.

[1] A oferta de decoração da Proace City pressupõe a contratação exclusiva do produto de Renting Toyota e está limitado ao plafond máximo de 500€.

PROGRAMA DE RESIDÊNCIAS LITERÁRIAS CONTINUA EM 2021

O programa de residências literárias promovido pelo Município de Braga vai continuar em 2021. Sònia Hernández, Patrício Pron e Clara Não foram os primeiros autores a integrar o programa que tem como objetivo a promoção da leitura, da literatura e da criação literária.

Devido às contingências geradas pela pandemia da Covid-19, a vinda de Valério Romão, o quarto autor convidado, ficou adiada para o início do próximo ano no sentido de fazer cumprir os objetivos da sua residência, nomeadamente a concretização de momentos de encontro e diálogo do autor com os jovens e a comunidade em geral.

O programa de residências literárias do Município de Braga procura difundir o conhecimento direto e possibilitar, não só a proximidade com autores e escritores e com suas literaturas e processos de criação, mas também as boas práticas para a promoção de leitura através da facilitação de experiências significativas e motivadoras.

Sònia Hernández, Patrício Pron e Clara Não, foram os 3 primeiros autores dos 4 selecionados a dinamizar as várias sessões, que envolveram cerca de 350 participantes. As sessões decorreram em diversas escolas secundárias de Braga, na Universidade do Minho e na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, e permitiram que os autores abordassem os seus processos criativos, motivações pessoais, as suas referências literárias, a forma de construção de narrativas e edição de livros e também partilhassem as primeiras impressões da sua experiência em Braga.

O confronto da comunidade escolar com a realidade profissional dos autores foi um dos aspetos que mais interesse suscitou aos alunos. As questões relativas às dificuldades associadas a uma vida profissional no campo da literatura e também as motivações interiores associadas ao processo de desenvolvimento literário, foram uma constante para os vários jovens presentes nas sessões.

Com este contacto com uma profissão criativa procurou-se motivar os participantes para o desenvolvimento dos seus próprios processos criativos e para a imperatividade de se proceder a leituras permanentes, à disciplina e dedicação necessárias para a prossecução de quaisquer objetivos.

Ao longo das sessões dos três autores, apesar das suas diferenças em termos de nacionalidade, de linguagens literárias e de estilos narrativos, foi sempre possível mostrar a interdependência entre leitura e a escrita revelando as palavras como ingredientes essenciais das relações humanas.

Valério Romão será, então, o quarto autor convidado da próxima residência literária, cuja data será anunciada posteriormente.

Valério Romão nasce em França em 1974. Tem três romances publicados (Autismo [2012], O da Joana [2013], Cair para dentro [2018], todos pela Abysmo); três livros de contos (Facas [2013, Companhia das Ilhas], Da Família [2014, Abysmo], Dez razões para aspirar a ser gato [2015, Mariposa Azual]); e duas peças de teatro (A Mala [2015, Guilhotina], Irina, Macha, Olga [2016, Não Edições]). Tem publicado na Granta Portugal e Brasil, Granta UK e Granta Suécia; o seu livro O da Joana foi publicado em Itália pela Caravan Edizioni, e Autismo foi publicado no Brasil pela Tinta-da-China Brasil e em França pela Chandeigne (que também publicou a recolha de contos Da Família, em 2017, e o romance O da Joana, em 2019), onde foi finalista do Prémio Femina em 2016. É igualmente tradutor e dramaturgo.

SUZUKI

100th ANNIVERSARY

HYBRID

SWIFT

DEIXE A SUA MARCA

123€/mês*
TAEG: 8,5%

PVP: 16.942€ · PVP Campanha: 15.942€
Entrada Inicial: 4.782€ · Comissão de Cobrança: 4,25€
Prazo: 120 meses · Montante Financiado: 11.160€
Exclusivo Financiamento Santander Consumer

Elegante, desportivo e muito divertido

O icónico Swift é um automóvel feito para se destacar. O seu motor vai seduzi-lo assim que o colocar a trabalhar. O motor híbrido DUALJET + SHVS, o écran tátil com conexão smartphone e os seus **múltiplos sistemas avançados de segurança** vão recordá-lo de como o Swift é divertido de conduzir.

- ***Alerta de mudança de faixa***
- ***Alerta anti fadiga***
- ***Travagem de emergência autónoma***
- ***Deteção de ângulo morto***
- ***Reconhecimento de sinais de trânsito***

Consumo combinado WLTP (l/100 km): de 4,9 a 5,5. **Emissões CO_2 WLTP (g/km):** de 111 a 123.

*Contrato crédito automóvel com reserva de propriedade para, SUZUKI SWIFT 1.2 5MT GLE 2WD Mild Hybrid, PVPR 16.942€, PVP Campanha de 15.942€ (exclusivo financiamento Santander Consumer), entrada inicial 4.782€, montante financiado 11.160€, 120 prestações de 123€, Taxa Fixa, TAN 5,615% e TAEG de 8,5% para um montante total imputado ao consumidor (MTIC) 16.039,74€. O MTIC inclui comissão de abertura de 420€, de reconhecimento e envio de declaração de extinção de reserva de 55,12€ e de cobrança de 4,25€ por prestação. Condições válidas até 31 de dezembro de 2020, condicionadas à TAEG máxima em vigor à data da contratação, nos termos do artº 28 do DL 133/2009, se aplicável. PVP de campanha válido no continente. Inclui IVA, imposto sobre veículos, transporte, despesas administrativas e taxas, campanha comercial e financeira. Não inclui pintura metalizada. Reservado aos concessionários que atuam como intermediário de crédito a título acessório do Santander Consumer Finance S.A. Informe-se no Santander Consumer.

5 ANOS DE GARANTIA

Suzuki recomenda MOTUL

www.suzukiauto.pt

35 anos GD sempre a crescer

GUIMADIESEL

O seu concessionário SUZUKI desde 1992

Stand de Vendas Braga
Rua Damiana Maria Silva, 3. 4705-087 - Braga
Telefone 910 361 932
www.guimadiesel.pt

Stand de Vendas e Serviço Após-venda Guimarães
Rua 25 de Abril, 25. 4835-400 - Guimarães
Telefone 253 413 745

ILUMINAÇÃO E SOM DE NATAL PARA REFORÇAR A ATRATIVIDADE DO COMÉRCIO DE BRAGA

À semelhança do que tem acontecido nos últimos anos, a Associação Comercial de Braga (ACB) vai proceder à instalação de um sistema de sonorização nas principais ruas comerciais da cidade de Braga, durante a época natalícia, que, conjuntamente, com o investimento promovido pela Câmara Municipal de Braga na iluminação de Natal, pretende recriar uma atmosfera alusiva à quadra que se avizinha.

O Presidente da ACB, Domingos Macedo Barbosa, realça o capital simbólico destas iniciativas, assegurando que "este investimento é gerador de mais atratividade para o centro de Braga e indutor de uma predisposição mais favorável ao consumo, situação que nos parece altamente positiva face à falta de estímulos positivos com que os portugueses em geral se têm vindo a confrontar nos últimos tempos".

Atendendo ao grande impacto da pandemia de Covid-19 no exercício da atividade económica,

bem como na redução da procura e do consumo decorrente da diminuição dos níveis de confiança dos consumidores e/ou da perda de rendimento de muitos portugueses, a ACB entende que, este ano, talvez mais do que noutros anos, se justifica este investimento, lembrando que as vendas de Natal são o principal pico de vendas do comércio bracarense e que assumem um peso muito significativo na sustentabilidade económica de mais de duas mil micro e pequenas empresas dos setores do comércio, turismo e serviços do concelho. Domingos Macedo Barbosa nota que em dezembro do ano transato foram transacionados cerca de 200 milhões de euros no comércio de Braga e que, este ano, "devido ao contexto epidemiológico que vivemos e à grave crise que enfrentamos, estes números não serão atingidos, mas devem ser promovidos todos os esforços no sentido de incentivar e fomentar as compras no comércio local, de modo a salvaguardarem-se os milhares de postos de trabalho que o comércio de Braga emprega".

"A nossa comunidade tem muito orgulho na qualidade, diversidade e profissionalismo do comércio de Braga, assim como na animação e dinamismo que o comércio imprime às ruas de Braga, pelo que acredito plenamente que nesta época de grande dificuldade, os bracarenses estarão, como sempre, ao lado do seu comércio, ajudando-o a superar esta enorme adversidade", assegura o Presidente da ACB

ACB FORMA JOVENS PROFISSIONAIS PARA O SETOR DA RESTAURAÇÃO

A Associação Comercial de Braga (ACB) está muito preocupada com a falta de recursos humanos qualificados no setor da restauração, situação que vai atingir contornos muito preocupantes no período pós-pandemia.

Para o Diretor Geral da ACB, Rui Marques, "a oferta de profissionais qualificados já era escassa no período pré-pandemia, tendo apenas sido mitigada pela disponibilidade de cidadãos estrangeiros para ingressar no setor". No entanto, refere, "quando for ultrapassada a crise provocada pela pandemia de Covid-19 e entrarmos num processo de retoma económica mais acelerado, o setor vai registar grandes dificuldades no recrutamento de novos profissionais".

A ACB considera, por isso, que é muito importante se começar, nesta fase, o processo de formação de novos quadros para integrar o mercado de trabalho a curto e médio prazo, nomeadamente jovens com vocação para cursos profissionais e adultos em processos de reconversão profissional.

Neste âmbito, a ACB tem abertas, até final do mês, as últimas inscrições para dois cursos de formação profissional na modalidade 'Aprendizagem'. O

objetivo da ACB é acolher 40 jovens, com idades entre os 15 e 24 anos, sem o 12.º ano concluído, para frequentarem cursos profissionais nas áreas da cozinha/pastelaria e serviço de restaurante/bar.

O Diretor Geral da ACB refere que se tratam de "cursos com muita formação prática e um elevado nível de empregabilidade e que têm a vantagem única de prever uma remuneração para quem os frequenta", já que, mensalmente, os jovens que frequentam cursos de aprendizagem têm direito a bolsa de profissionalização, subsídio de transporte, subsídio de alimentação e seguro.

Os cursos iniciam este mês e decorrem na Academia de Restauração, instalada na Praça Conde de Agrolongo, onde a ACB tem espaços pedagógicos devidamente equipados para formação em cozinha, pastelaria e serviço de restaurante/bar.

Recorde-se que da formação da ACB têm saído jovens profissionais devidamente qualificados, o que atesta a excelência do trabalho desenvolvido pela equipa técnica e pedagógica do Centro de Formação e, sobretudo, a adequação da formação ministrada às necessidades das empresas e do mercado.

Rui Marques, salienta que "são proporcionados estágios em empresas de referência a todos os formandos, o que se tem revelado uma enorme mais valia no processo de aprendizagem e no acesso ao mercado de trabalho, dos formandos, no final do curso".

Os alunos dos cursos de aprendizagem da ACB têm ainda a possibilidade de participar em estágios Erasmus em países europeus, sendo acompanhados pelas entidades parceiras, docentes e respetivas estruturas técnicas. Para além de adquirem novos conhecimentos técnicos e enriquecerem o seu currículo, a deslocação e estadia num espaço europeu proporciona o contacto com outras línguas, culturas e povos.

Cachapuz

Weighing & Logistics Systems

BILANCIAI GROUP

100 1920 2020

Parque Industrial de Sobreposta
Apartado 2012
4701-952 Braga
Portugal

+351 253 603 480
info@cachapuz.com
www.cachapuz.com

DIA 5
É NA PRAÇA

Ana Maria Marques

comerciante de pão e doçaria
no Mercado Municipal

BRAGA
Município

PRAÇA
MERCADO MUNICIPAL BRAGA

BRAGA QUER SER CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA?

Os bracarenses vão conectar-se a esta vontade que está vertida nas próximas páginas? Esta é a pergunta que fica destas três entrevistas que fizemos para lançar a apresentação da candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura 2027 e que terá uma segunda parte, em que os entrevistados serão os agentes culturais. Para já, ficam os objetivos e a ambição vertida na Estratégia Cultural que foi definida para o concelho e que terá dois anos intensos, já que a decisão terá de ser tomada até 2023. Ricardo Rio, Lídia Dias e Joana Fernandes explicam o porquê de avançar para a candidatura, as oportunidades e os constrangimentos, as fraquezas que devem ser suprimidas sem qualquer vergonha e o potencial que deve ser explorado como nunca.

Há 10 cidades a concurso, um (grande) handicap de ter Guimarães e Porto, as últimas capitais portuguesas, aqui bem perto, mas muita vontade de trabalhar. Será que os bracarenses querem?

Manuel Costa
Hugo Delgado /WAPA

“Esta é uma candidatura que os Bracarenses devem assumir como sua”

RICARDO RIO

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

Ricardo Rio assegura que, da parte do município e de toda a equipa que está ligada ao processo, esta é uma candidatura vencedora, estruturada e pensada para transformar a cidade. E não se pense que a transformação é exclusivamente cultural, porque os objetivos inscritos no programa geral de candidatura da União Europeia referem que a sustentabilidade, a reabilitação urbana ou a proteção ambiental, por exemplo, podem ser objetivos das candidaturas. Conheça as ideias do presidente da Câmara Municipal, entidade promotora da candidatura de Braga.

Porquê que Braga merece ser Capital Europeia da Cultura (CEC) 2027?

Eu diria que uma candidatura a Capital Europeia da Cultura é um projeto de comunidade, uma afirmação de uma marca e de um conjunto de compromissos que vão muito para lá da atividade cultural no sentido restrito – tem dimensões económicas, tem dimensões sociais, tem dimensões de sustentabilidade, até de inclusão, como se pode constatar na nossa Estratégia Cultural – e tem de ser um projeto mobilizador. Eu acho que há poucas cidades e poucos territórios no país que tenham conseguido congregar uma visão conjunta de futuro com um alinhamento estratégico entre as instituições e com um envolvimento tão forte por parte dos cidadão para aquilo que será a Braga do futuro. Nesse sentido, eu diria que Braga, para lá do que são os atributos históricos, do que são os aspetos naturais, da dinâmica cultural da cidade, dos seus agentes e do potencial que temos para o futuro, tem um espírito de comunidade muito forte, muito enraizado, e é isso que queremos fortalecer com esta candidatura. Tudo nos leva a crer que seremos merecedores desse reconhecimento.

Como avalia as possibilidades da cidade, sabendo que há mais 10 candidatas e um histórico desfavorável: Porto e Guimarães já foram CEC?

Obviamente, há uma dimensão de distribuição territorial, mas a verdade é que num território como Portugal é impossível pensar nesses termos. As cidades têm dinâmicas próprias, dinâmicas e vitalidade diferentes, obviamente distintas. Ainda assim, a candidatura de Braga não deixa de ter uma dimensão regional, que vai para lá das nossas fronteiras. Para além daquilo que é a ligação às cidades do Eixo Atlântico, sendo Braga em 2020 Capital da Cultura do Eixo Atlântico, temos uma relação de grande proximidade também com a Região da Galiza e com os outros agentes do Norte de Portugal, que nos leva a assumir a dimensão territorial. Do ponto de vista das possibilidades, o facto de Porto e Guimarães já terem sido CEC será o único handicap para Braga, algo que teremos de ultrapassar com os nossos argumentos, baseados na dimensão cultural e patrimonial da cidade, o potencial de afirmação para o futuro e a identidade do nosso processo de candidatura, de acordo com os ideias da União Europeia.

> ***"A Estratégia Cultural permite-nos ter um foco de intervenção cultural para a cidade"***

Como avalia a Estratégia Cultural Braga 2030 delineada para os próximos 10 anos, para a cultura bracarense?

Em primeiro lugar, é um exercício necessário. Nós temo-lo procurado noutras áreas de atividade e havia essa falha, na área cultural, de nunca termos agregado ideias que estavam 'avulsas', para o desenvolvimento da nossa estratégia cultural num único documento, para lá do que são as políticas do dia-a-dia. O que me parece que enriqueceu e beneficiou o processo e o resultado que se alcançou foi ter sido extremamente participado. As iniciativas que se organizaram tiveram como primeira preocupação envolver os agentes culturais, envolver a generalidade da população, as autarquias locais, vários agentes de diversos contextos, pessoas de Braga, pessoas de fora de Braga que deram o seu testemunho sobre o que achavam da realidade local... No final, resultou um documento muito rico, realista e ambicioso, mas que não é um exercício de autoelogio, tal como referi na última Assembleia Municipal. É um exercício de humildade, de reconhecimento do que fazemos bem, do que podemos fazer melhor e do caminho que queremos percorrer no futuro.

Por vezes, assumir as coisas menos boas é um processo que as pessoas não estão habituadas de ver, como referiu a Joana Fernandes [ver entrevista mais à frente]...

Esta não é uma candidatura em benefício do Presidente da Câmara, da Vereadora da Cultura, de quem trabalha na Estratégia Cultural e Política Cultural do Município... Esta é uma Estratégia coletiva e, por isso, deve ser representativa de diferentes sensibilidades, diferentes perceções sobre aquilo que é a realidade no concelho. Da nossa parte, tanto da minha, como da senhora vereadora da cultura, Lídia Dias, não consideramos que está tudo feito ou tudo bem feito. Se assim fosse, não valia a pena o esforço. Há muito para melhorar, muito para concretizar e esse exercício foi muito bem conseguido e na forma como foi apresentada. Pena foi que não tenha sido, desde logo, um momento de agregação e de concertação de esforços, porque, quanto mais unidos estivermos, quanto mais fortes mostrarmos que somos e quanto mais projetarmos essa imagem, seguramente mais potencial terá a nossa candidatura.

Outra das coisas que Joana Fernandes disse foi que o sucesso da candidatura vai depender mais do que se fizer a partir de agora e se os bracarenses estão realmente empenhados nesta candidatura. Considera que o tecido artístico e cultural do concelho vão responder ao repto?

Para o sucesso de qualquer candidatura a Capital Europeia, seria necessário. No contexto concorrencial como o que hoje vivemos, que é a primeira vez que acontece, mais ainda. No passado, as capitais foram nomeadas e não se tratou de um processo de candidatura entre várias concorrentes. Este é um grande desafio que vamos ter de concretizar num futuro próximo. Estamos a falar já do próximo ano, não é daqui a 10 anos. Se queremos ter sucesso, os cidadãos e instituições devem apropriar-se desta candidatura. Quando vemos nas ruas a mensagem que estamos a comunicar 'Prepara-te para 27', não quer dizer que pensamos entregar algo pré-fabricado, algo que eles possam usufruir no futuro. Pelo contrário. Significa, isso sim, que contamos com todos, de forma ativa, para enriquecer as iniciativas que propomos já, no momento atual, tal como aconteceu com a elaboração da estratégia cultural. É isso que esperamos com a candidatura: que haja um sentimento de pertença, de partilha e participação.

> ***"Não se percebe que empresas de âmbito nacional concentrem os apoios culturais em Lisboa e no Porto"***

Ao contrário do Porto ou Guimarães, em que havia pacotes de investimento avultados para arranjos urbanísticos, por exemplo, prevê-se que a nova capital não terá tanto dinheiro para investir Há algum investimento infraestrutural que pretenda fazer nos próximos anos ou em contexto de CEC?

Foram realidades que eu pude acompanhar de perto: no Porto, fui assessor do Conselho de Administração da Casa da Música até abertura, em Guimarães, estive a trabalhar com a Fundação Cidade de Guimarães na angariação de mecenas. Essas organizações envolviam pacotes financeiros que contemplavam as componentes de regeneração urbana e requalificação de espaços públicos, por exemplo. Embora o envelope financeiro definido pelo Ministério da Cultura seja predominantemente dirigido a programação cultural, no ano da Capital Europeia da Cultura, para quem vier a vencer, o caminho que todas as cidades vão ter de percorrer vai exigir muitos investimentos em várias áreas: nuns casos, acessibilidades, noutros, sustentabilidade ambiental, noutros, recuperação do edificado... Seguramente, embora não haja uma alocação de verbas predeterminada, haverá outros projetos e iniciativas que cada uma das cidades terá de desenvolver. Na área dos equipamentos culturais, Braga tem algumas carências. Há projetos da esfera pública e da esfera privada que vão ser muito importantes: do ponto de vista patrimonial e referindo apenas aqueles que serão uma realidade num futuro próximo, recordo o projeto da Ínsula das Carvalheiras, requalificação do Convento de São Francisco, a intervenção que vamos fazer no âmbito dos Sacromontes e valorização de Santa Marta das Cortiças; nos equipamentos culturais, destaco a recuperação do cinema São Geraldo, a criação do Centro Cultural da antiga escola Francisco Sanches, onde será instalado o Arquivo Municipal e outras valências de natureza cultural. Todos estes são investimentos importantes para o futuro do concelho, é património que já existe e que deve ser valorizado.

O que podem esperar as associações culturais da requalificação da Antiga Escola Francisco Sanches?

Essa é uma matéria que está, neste momento, a ser aprofundada, envolvendo inclusivamente a equipa da candidatura a Capital Europeia da Cultura e que trabalhou na Estratégia Cultural. A verdade é que, num primeiro momento, fomos surpreendidos com a dimensão da Francisco Sanches, que nos permite congregar diversas valências e projetos diferenciadores. O primeiro, que vai ser concretizado de imediato, é a reinstalação do Arquivo Municipal nas suas várias valências, inclusivamente, o Arquivo Histórico. Estava nos Paços do Concelho e considerávamos que poderia ser valorizado. A partir daí, estamos a dialogar com os agentes culturais no sentido de perceber que outras valências complementares podem ser instaladas naquele espaço. Num passado recente, numa fase de reaproveitamento mais – digamos – artesanal do espaço, havia várias entidades culturais que ali desenvolviam a sua atividade, caso do Orfeão de Braga, os Sinos da Sé e outros grupos culturais. Penso que essa matriz pode continuar, embora saibamos que nunca será suficiente para toda a gente – o que é simultaneamente negativo pelas razões que disse, de ser insuficiente para todos, e positivo, porque atesta a dinâmica cultural da cidade.

De que forma espera que os mecenas ajudem neste processo, não só na candidatura, mas no apoio às artes no concelho? Há instituições, como o BPI que apoio Serralves, mas em Braga apenas os empresários locais apoiam.

Braga tem todas as condições, por força do trabalho que tem desenvolvido nesta área, de captar apoios mecenático de entidades de âmbito nacional e internacional. Ninguém compreende como é que uma EDP, Instituições financeiras, que têm uma dimensão nacional, concentrem os seus apoios apenas em Lisboa e no Porto. Numa lógica de equidade – não estou a falar de favor, mas de recompensa do mérito –, pela qualidade dos projetos aqui desenvolvidos, tem de ser alvo de investimentos por parte dessas entidades. Por outro lado, temos a felicidade de ter uma massa crítica empresarial muito interessante, alguma dela já predisposta a apoiar a cultura do concelho e, estou certo, que Braga poderá ganhar mais que o que ganhou até hoje com a colaboração dos nossos mecenas locais. Eles têm tido um papel fundamental, não queria destacar nenhuma empresa, embora algumas se destaquem por natureza. Acredito que vamos poder continuar a contar com todos no futuro, para a concretização da nossa estratégia.

"Braga deverá mostrar crescimento cultural e artístico em 2027 parar ser Capital Europeia da Cultura, mesmo que não o seja realmente"

Prevê um reforço de investimento a eventos como os Encontros de Imagem ou o Semibreve?

Já tem havido, nos últimos anos. Aliás, se recuarmos seis anos no tempo e analisarmos o investimento monetário, logístico e de outra natureza e aquilo que é a realidade atual, já houve um incremento substancial. Por exemplo, no caso dos Encontros da Imagem, posso destacar a tentativa de criar condições de sustentabilidade para terem atividade ao longo do ano, o que representa um investimento considerável. Temos investido muito nas entidades culturais da cidade, potenciando a sua atividade. No caso do Semibreve, está integrado em estratégias autónomas de dinamização do concelho para a área cultural, nomeadamente, a candidatura bem-sucedida a Cidade Criativa da Unesco, na área das Media Arts, e que nos levou a outro patamar o trabalho que temos desenvolvido nesse contexto.

Acha Braga teria capacidade para criar um centro de formação superior na área das artes?

Nós temos formação superior artístico, nomeadamente, o curso de música da Universidade do Minho, mas também no ensino secundário ou ensino articulado, que queremos continuar a valorizar. Todas estas entidades criam massa crítica e talento que é importante continuar a valorizar. Relembro que, quando ainda era vereador da oposição, dei contributos para uma pretensa candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura e que, para isso, era importante a criação de um ecossistema criativo, que incluísse formação da área da cultura ou a criação de um cluster de indústrias criativas. São ideias que me parecem importantes e que, acredito, poderão surgir num contexto de candidatura a Capital Europeia da Cultura. Obviamente que todos trabalharemos para que Braga tenha sucesso na candidatura, mas nunca poderemos desvalorizar o facto de que, mesmo que não o consigamos, o processo será muito vantajoso para o concelho, transformando a realidade que hoje conhecemos de forma decisiva.

Uma das apostas de promoção cultural e artística é a implementação de obras artísticas em espaço público. Braga tem recebido e instalado mais obras, ou por iniciativa própria ou por iniciativa privada. Vai continuar o investimento nessa área?

Nos últimos anos, temos trabalhado para transformar Braga numa 'cidade-palco', um espaço público fruído por todos, em que qualquer manifestação artística pode ter lugar. É um epíteto que me agrada. Penso que podemos juntar a esse o epíteto de cidade-museu, em que o espaço público está cada vez mais qualificado. Não tínhamos muitos espaços e ativos, mas foi um caminho que iniciámos e que pretendemos continuar. É importante continuarmos a valorizar o espaço público com manifestações artísticas.

O processo de candidatura e decisão demorará cerca de um ano e meio a partir de agora. Se não conseguir ter sucesso nesta candidatura, as bases estão lançadas para a próxima oportunidade?

Quando iniciámos o processo, entendemos que tínhamos todas as condições para ter sucesso. Sabemos que depende do nosso empenho, da conjugação de esforços e alguns fatores que não podemos controlar. O nosso compromisso é que, em 2027, Braga possa ostentar todas as condições para ser Capital Europeia da Cultura, tenha ou não recebido essa distinção. O caminho é irreversível, seja qual for a decisão que o júri tomar em 2022, nas duas fases que teremos de passar. Este é um assunto que sempre esteve nas minhas prioridades políticas, porque sempre entendi a cultura como um fator chave para o desenvolvimento do território. Temos sorte de ter em Braga várias instituições, associações, artistas que dão corpo à nossa filosofia. Num tempo como o que vivemos de pandemia, a cultura aproximam-nos uns dos outros e das origens e dos valores da nossa comunidade.

LÍDIA DIAS

VEREADORA DA CULTURA DO MUNICÍPIO DE BRAGA

A vereadora da cultura do Município de Braga defende que é fundamental a captação e retenção de valores criativos no concelho, assim como a promoção de políticas que facilitem a instalação de indústrias criativas. Com um discurso realista, mas confiante, Lídia Dias não embandeira em arco e estabelece como fundamental a conjugação de esforços para que Braga consiga ser Capital Europeia da Cultura em 2027, mas alerta para a importância que um documento como a Estratégia Braga Cultura 2030 tem para o concelho, referindo que é o plano A que vai orientar a ação e política culturais nos próximos 10 anos.

"Dentro das suas competências, o Município deve criar condições para captar e reter talento e criatividade no concelho"

Quais as ideias fundamentais para o lançamento desta candidatura?

As ideias fundamentais prendem-se, em grande parte, com aquilo que são as propostas de trabalho para os próximos 10 anos consubstanciadas na Estratégia Braga 2030 que foi recentemente aprovada. Passa por capacitar o tecido cultural e criativo de base local, apostando no reforço de competências e potenciando a sua internacionalização; promover a produção de conhecimento; reforçar capacidade de trabalhar em rede, entre agentes e instituições; valorizar o património bracarense como fonte inspiradora para a criação artística contemporânea; promover a inclusão e a participação ativa de todas as comunidades nestes processos de trabalho; valorizar a paisagem e o património natural como traços fundamentais da identidade cultural do território.

Porque acha que Braga tem condições para vencer e quais são as possibilidades?

O processo de candidatura a Capital Europeia da Cultura é muito exigente. Trata-se agora de uma competição entre cidades, ao contrário do que aconteceu com Guimarães. Há cerca de 10 cidades portuguesas a trabalhar neste sentido. O que contará para decisão final do júri internacional que avalia as candidaturas não é o que cidade já é ou já tem, mas sim a forma como se pensa a si própria e a sua visão para 2027, assim como o legado pós Capital Europeia da Cultura. A profundidade do trabalho desenvolvido pela Estratégia é um bom alicerce para tudo isto e nesse sentido Braga fez um bom trabalho. É esse legado e a sua natureza mais inovadora e empreendedora que a impelem para este desiderato de ser Capital de Cultura. Braga tem um lugar muito particular, não só em Portugal, como na própria construção da Europa que conhecemos.

Quais as conclusões que saíram da definição da estratégia Braga Cultura 2030 e quais os contributos da população para o documento final?

Todo o processo da Estratégia foi construído com os bracarenses. A Estratégia Braga Cultura 2030 é um documento muito sério de trabalho. Em diferentes momentos e de diferentes formas promovemos o escuta ativa da comunidade, dos agentes e das instituições. Foi assim desde que iniciámos o processo. Mais do que conclusões, a Estratégia aponta caminhos de trabalho. É perigoso agarrarmo-nos a conclusões porque a realidade está em constante mutação. Para que esta Estratégia produza resultados ela tem de ser permeável a estas mudanças de realidade. É por isso um documento de transformação contínua para quem está à frente dos destinos da cidade, seja no Município de Braga, numa Entidade, numa Associação, ou simplesmente enquanto cidadão. Por isso, temos 4 planos definidos de implementação, divididos ao longo dos próximos 10 anos.

"É fundamental valorizarmos o nosso arquivo histórico municipal, um dos mais importantes do país. Isso será feito na Francisco Sanches"

De que forma a Direcção Regional de Cultura do Norte está a acompanhar este processo?

Trabalhámos sempre de forma próxima com as instituições tuteladas pela DRCN no território, que são bastante acarinhadas pelos bracarenses, ao longo do processo da Estratégia. Agora na fase de candidatura continuaremos essa relação. A DRCN está representada no Conselho Estratégico da Candidatura como não poderia deixar de ser.

Guimarães, por exemplo, sofreu uma mudança extraordinária em 2012. O que espera para Braga, em caso de conseguir a classificação?

O título de Capital Europeia da Cultura pretende promover a riqueza e a diversidade cultural assim como reforçar os laços entre diferentes países desta Comunidade. É um título e um projeto internacional. O que se ambiciona é que Braga tenha um papel e um contributo, ainda mais, ativo no projeto Europeu. Na qualidade de país periférico temos poucas vezes a consciência de que não somos só cidadãos portugueses mas somos também europeus e temos um contributo a dar nessa comunidade de países que se juntaram em torno de causas comuns.

Quais os investimentos mais urgentes na cidade, em termos infraestruturais? A antiga escola Francisco Sanches pode cumprir um novo papel no panorama artístico Bracarense? Considera que o Mercado Cultural do Carandá está a cumprir o seu objetivo na plenitude?

Mais do que infraestruturas individualizadas estamos a pensar uma Rede de Equipamentos Culturais Municipais que ofereçam entre si, na sua articulação de valências e missões, uma resposta integrada às necessidades do território, dos agentes e comunidades. O projeto da Francisco Sanches permitirá amplificar essa capacidade de resposta ao oferecer espaços que permitam desenvolver e qualificar o trabalho do setor cultural criativo local. Um dos pisos será destinado exclusivamente ao Arquivo. Temos um dos arquivos históricos mais importantes do país!

Há, em Braga, espaços e produção cultural suficiente? Como pretende promover o surgimento de novas estruturas culturais, independentes ou subsidiadas?

O papel do Município é implementar políticas públicas de apoio ao florescimento do ecossistema cultural. Mas esse deve ser um processo orgânico. Não acontece só numa lógica top-down. A Estratégia identifica como um dos constrangimentos a escassa massa crítica local de produção artística de caráter contemporâneo. O Município, no quadro das suas responsabilidades, deve criar condições para atrair e reter talento criativo e qualificar os agentes. Uma grande parte das ações propostas na Estratégia e a que vamos dar início no próximo ano vão nesse sentido. É que território fala várias linguagens, tem várias expressões. Braga é hoje, e a Estratégia dá nota disso mesmo, uma cidade multicultural e que encerra em si mesmo, uma pluralidade e diversidade enorme.

Acha que será possível incluir de forma bem vincada a cultura popular na programação que venha a ser desenvolvida? Ou a aposta deverá ser no mainstream?

A oferta mainstream já tem o seu lugar nos diferentes momentos e eventos da sua cidade. Assim como a cultura popular. Mas esta última está profundamente ligada à matriz identitária do território. No âmbito da Estratégia e da Capital Europeia da Cultura não a podemos ignorar. Pelo contrário, é necessário valorizá-la e aproximá-la de outras linguagens e formas de a trabalhar. Mas a programação que venha a ser desenvolvida tem de ser muito mais abrangente para além dessas dimensões.

Uma das conclusões que se retirou das outras capitais é que foi fundamental a participação popular nas atividades propostas. Acredita que Braga tem massa crítica para ativar uma capital da cultura e a população é participativa ao ponto de tornar tudo isto memorável e criador de memória coletiva para o futuro?

A prova de que o é está nos 3 mil bracarenses que, de uma forma ou outra, participaram na construção da estratégia Braga Cultura 2030. Mas precisamos de continuar a trabalhar nesse sentido e em fomentar o pensamento crítico e participação ativa das comunidades neste processo.

"A Estratégia Braga Cultura 2030 é o nosso plano para 10 anos e não até 2027"

Se não for atribuída a Braga a organização, a estratégia 2030 fica comprometida?

Nunca o ficará. A Estratégia Cultural Braga 2030 é para 10 anos. Tem uma vida que ultrapassa aquele que será o ano da Capital, 2027. A Estratégia foi pensada e construída para ser autónoma do processo de candidatura. Ela vive e sobrevive sem candidatura. Ao contrário desta última que nunca teria condições para acontecer ou, eventualmente, ser bem-sucedida sem a Estratégia. A Estratégia é o nosso Plano A e não B. Mais, a necessidade de Braga ter um documento orientador e estruturado nesta área era uma necessidade premente, algo reclamado. Portanto, este é um desígnio de e para todos, um trabalho de construção haja atribuição do título ou não.

Com os constrangimentos provocados pela pandemia, a Capital da Cultura do Eixo Atlântico 2020 não teve o impacto que se desejava, até como preparação para esta candidatura. Em que ponto está esse processo e de que forma ainda se poderá recuperar de um 'ano perdido'?

A Capital do Eixo Atlântico 2020 iniciou, em fevereiro deste ano, com um concerto no Forum Altice e arrancando também o Convergências, marca cultural de Portugal e da Galiza, organizado pelo Grupo bracarense Canto D´Aqui e com o nosso apoio. E correu tudo muito bem até chegar em força a Pandemia. Por isso, foi entendido pelas Cidades do Eixo e pelo seu Conselho Executivo suspender toda a ação e passar para 2021. Agora temos uma programação reformulada onde houve oportunidade para incluir algumas novidades!

JOANA FERNANDES

COORDENADORA DA ESTRATÉGIA BRAGA CULTURA 2030 E DA CANDIDATURA DE BRAGA A CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA 2027

"Acredito que os Bracarenses querem fazer este percurso connosco, de sermos Capital Europeia da Cultura 2027"

Esteve ligada a vários projetos culturais, sendo convidada para gerir dois dos processos mais importantes para a cultura do concelho de Braga: a Estratégia Braga Cultura 2030 e a Candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura 2027. Está satisfeita com o processo que decorreu até aqui, de toda a definição da estratégia para a próxima década, mas espera e acredita que os Bracarenses estarão ligados à candidatura que vai ser apresentada dentro de dias. O sucesso depende a intervenção de todos, para uma candidatura que terá de ser mais arrojada e surpreendente que as restantes candidaturas, até para ultrapassar a questão que poderá ser um entrave: a proximidade com Guimarães e Porto, as últimas Capitais Europeias da Cultura, em 2012 e 2001, respetivamente.

Quem é Joana Fernandes?

Trabalhei sempre como consultora de projetos culturais, desde o início da minha atividade profissional, colaborando essencialmente com entidades públicas, como Municípios mas também outras como a Fundação de Serralves, por exemplo. A minha relação com Braga teve início em 2011, ainda com o anterior executivo municipal, com uma série de candidaturas para a Capital Europeia da Juventude 2012 – uma das quais garantiu a reabilitação deste espaço onde estamos [gnration] e outras candidaturas que financiaram a programação desse evento. Depois disso, acompanhei o projeto gnration após a conclusão da obra, no que disse respeito à proposta de gestão do mesmo. Estive ligada à primeira noite Branca de Braga, através da Entidade Regional de Turismo "Porto e Norte", em 2012. Colaborei com a Associação de Municípios Quadrilátero Urbano, que inclui Braga, Guimarães, Famalicão e Barcelos, no mapeamento do setor cultural e criativo deste território. Há uma confusão relativamente à Capital Europeia da Cultura de Guimarães, da qual não fiz parte. Essa confusão vem do facto do sócio da empresa em que eu trabalhava, o Carlos Martins, ter sido diretor executivo da CEC. Quando ele suspendeu as funções na empresa para assumir o cargo, eu fiquei como responsável da empresa.

Que perspetivas e ideias tinha, inicialmente, para a definição da Estratégia Cultural Braga 2030 e para a candidatura de Braga a Capital Europeia 2027?

As minhas principais ideias eram... não ter ideias nenhumas [risos]. Decidi começar este processo com mais perguntas do que respostas. Claro que há um conhecimento anterior. Eu estive ligada à candidatura de Braga à rede de cidades criativas da UNESCO, como consultora externa... Sim, havia conhecimento focado em alguns domínios. Mas este é um trabalho mais abrangente, uma espécie de 'zoom out' para olhar para todo o território. Depois, nesse zoom out, além de olharmos para a realidade cultural deste território, é preciso também olhar para outras áreas que dizem respeito ao planeamento estratégico de cidade, que serão tidas em conta para esta candidatura: estou a falar do ambiente, turismo, economia, inclusão social... Essa radiografia maior que foi necessária permitiu-nos ter outra visão. O desafio e a responsabilidade são enormes, mas decidi aceitá-los com todo o gosto e consciência.

O sucesso ou não da candidatura não dependem de si...

Depende e não depende.

Faz parte do processo?

Sim. Eu explico o 'depende e não depende'. Por vezes, ouço a questão: 'será que Braga tem condições para ser Capital Europeia da Cultura?' A questão não é se tem condições ou não, a pergunta não se pode colocar dessa forma. O potencial para ser Capital Europeia da Cultura não está naquilo que o território já é, não é o facto de ser património da UNESCO ou ter 'x' monumentos classificados. Não é nada disso. É a forma como 'ele'[o território] olha para si próprio, como percebe, aceita e identifica quais são os "seus demónios". Significa colocar o dedo na ferida, identificar e nomear os problemas. Dizer: 'estes são os problemas que nós queremos resolver', que nem sempre são exclusivamente da área cultural, mas a cultura pode ter uma resposta para ajudar a resolver esses problemas. Não se trata de: 'há condições à partida para ser?'. Não, não é isso. É antes: 'queremos fazer este caminho e este processo de identificar aquilo que são os pontos mais fracos do concelho e todas as questões que podemos resolver enquanto sociedade?' E, depois, é a forma como o dossier de candidatura trata e dá resposta a esses problemas.

De que forma se desenrola o processo?

O processo é muito diferente do que aconteceu no Porto ou em Guimarães. Neste momento, estamos numa fase competitiva entre 10 cidades, que já manifestaram intenção de se candidatarem a Capital Europeia da Cultura em 2027.

> ***"Gostávamos de ter falado com mais pessoas na preparação da estratégia, mas o tempo é um recurso finito"***

Algumas estão a apresentar-se como região e não como cidade.

Sim, essa é uma modalidade possível, incluir os territórios vizinhos no processo de candidatura. Naturalmente, faz mais sentido numas candidaturas que noutras. É um processo competitivo e nós temos uma desvantagem – é uma questão que precisa de ser encarada como tal – que é o facto de estarmos ao lado de Guimarães que foi a última Capital Europeia da Cultura em Portugal. É uma questão, não é um critério de avaliação. Há seis critérios envolvidos [«estratégia de longo prazo», «capacidade de realização», «conteúdo cultural e artístico», «dimensão europeia», «divulgação» e «gestão»] que os peritos vão analisar e em nenhum diz que o facto de estarmos ao lado de uma anterior Capital vai definir o que quer que seja, mas é um fator que poderá pesar na decisão. Só há uma maneira de contornar isto: em primeiro lugar, ter uma candidatura muito melhor que todas as outras cidades. Em segundo lugar, não tratar desta questão de Guimarães como um não assunto. Assumirmos isso, podermos aprender inclusivamente com aquilo que foi a Capital Europeia da Cultura 2012, por ser reconhecida como um bom exemplo internacionalmente. É um desafio... mas também é libertador. Permite-nos ir mais longe, e não ficar pelos moldes 'normais' de trabalho... não é business as usual. Coloca-nos uma pressão, mas também a retira – e esta é uma realidade para nós, equipa, e para toda a cidade e agentes culturais da cidade.

De que forma decorreu a definição da Estratégia Cultural Braga 2030? A contribuição e a participação dos cidadãos foram positivas?

Eu acho que o processo da estratégia é um pouco mais abstrato e, por isso, é mais difícil mobilizar a população, para o mesmo, do que com a candidatura. Estamos a falar de uma estratégia, de um documento. Tivemos diferentes e vários momentos, em que ouvimos vários agentes da cidade e população. O que posso dizer sobre esses momentos é que foi sempre possível aprender alguma coisa, mesmo com pessoas que à partida tinham uma posição um pouco mais crítica em relação ao passado e ao futuro. Foram muitas horas a ouvir, muitas horas a falar com pessoas. Se eu tivesse de criticar alguma coisa em relação ao que fizemos talvez tenha sido não ter conseguido falar ainda com mais pessoas. Naturalmente, o tempo é um recurso escasso e finito. Não conseguiríamos ouvir toda a gente. Ainda assim, organizámos várias iniciativas nas quais qualquer pessoa se poderia inscrever, no âmbito do nosso programa de auscultação à população bracarense, que se chamou 'Vamos falar?'. Depois da apresentação no dia 2 de Março, tivemos um período de discussão pública do documento e quem quisesse poderia enviar contributos, comentários...

Houve muitos contributos?

Sim, recebemos cerca de 40 e-mails com contributos. Alguns desses e-mails deram origem a conversas, porque precisávamos de perceber um pouco melhor o que aquela pessoa ou instituição queriam dizer. Gostaria de ter recebido muitos mais... O que sinto é que fizemos sempre um trabalho transparente, documentado e comunicado para que qualquer pessoa pudesse participar. E criámos esses diferentes momentos para ouvir quem quisesse contribuir.

No documento entregue na apresentação, diz-se que há 2 mil pessoas profissionalmente ligadas ao setor e que foi o que mais cresceu no concelho, em 10 anos. São números interessantes para o volume de negócios da cultura, em Braga.

Metodologicamente, é difícil chegar a estes valores. Nós apenas conseguimos ter acesso a esses dados através da estatística pública e oficial, que não está preparada e organizada para nos dar respostas a este tipo de informação com detalhe e minúcia. Dando um exemplo: quando procuramos quantas empresas ou negócios existem na área da arquitetura, se considerarmos que faz parte do setor cultural e criativo, temos de pesquisar usando um código de atividade económica. A verdade é que muitas empresas que usam esse código são, na verdade, empresas de construção civil. Ainda assim, percebe-se que há uma tendência de crescimento nos setores ligadas à criatividade. Outro dos obstáculos metodológicos tem a ver com o desfasamento temporal dos números: por exemplo, os mais recentes são de 2018. Há um desfasamento de um ano – e num ano há muita variação. Neste momento, vivemos uma crise pandémica. Os números de profissionais e negócios ligados ao setor criativo certamente vão sofrer uma grande alteração.

> ***"Vamos começar já no início de 2021 com projetos que garantam oportunidades de mobilidade e circulação aos nossos artistas, para combater os efeitos da pandemia"***

Teme que todo o trabalho feito até agora possa ser posto em causa com a pandemia, principalmente, os que vivem do espetáculo e da apresentação pública?

É uma questão que preocupa. Com esta crise pandémica, as questões de resposta social, económica, são tão importantes e relevantes que podem tirar foco ao trabalho que se pretende fazer. Temos de ter essa consciência. Quem lidera o processo, não pode perder o foco e, sempre que necessário, deve reclamar esse espaço novamente. O que também temos consciência é da reduzida massa crítica de criação artística de carácter contemporâneo, que já era uma realidade antes da pandemia, e que temos consciência que, com esta situação, possa ser afetada. Temos de olhar para as ações que propomos na Estratégia Cultural e pensar que, uma vez que vamos arrancar com elas já em 2021, quais são as que fazem sentido para combater a fragilização do tecido cultural e criativo da cidade. Pensamos que é importante desenvolver ações de qualificação, garantir oportunidades de mobilidade e circulação de projetos artísticos. Serão medidas fundamentais para os próximos anos, para tentar, senão reverter, pelo menos minimizar os efeitos da crise que vivemos atualmente.

Na definição da estratégia, houve uma tentativa de ir buscar os elementos identitários da cidade e da região. Porquê?

O que nós tentámos fazer na Estratégia foi perguntar às pessoas: 'o que distingue Braga de outros territórios'? E depois fazer uma síntese analítica das respostas, que foram muitas e variadas, agrupando-as em ideias maiores. Tivemos alguns contributos surpreendentes, coisas sobre as quais nunca tínhamos pensado. Recordo-me de um conjunto de recursos e traços distintivos que existem na cidade ligados à água. Essas são pistas para trabalhar no futuro, para trabalhar na estratégia e na candidatura.

Lamenta que não haja, em Braga, uma escola superior de artes na cidade? Existe a Escola de Música da Universidade do Minho, existem algumas escolas e academias particulares...

No desenvolvimento da estratégia, várias pessoas mencionaram isso como uma possível fragilidade. Eu não entendo que seja um problema ou limitação, à partida. Da mesma forma, não considero que, para sermos Capital Europeia da Cultura, deveremos ter um grande museu dedicado à arte contemporânea. Essas ideias pré-concebidas não são aquilo que determina o sucesso de uma candidatura. Acho que temos de trabalhar com o que temos e, se o que temos é mesmo aqui ao lado, a poucos quilómetros e faz parte da mesma instituição de ensino superior, numa cidade que também foi Capital Europeia da Cultura, isso tem de ser chamado para este processo.

> ***"A cultura deve existir para formar melhores pessoas, com pensamento crítico"***

As pessoas estão sempre à espera de grandes museus, grandes infraestruturas culturais. Falou no Museu de Arte Contemporânea, existe a Galeria do Forum Braga, a Galeria Mário Sequeira, a Zet Gallery...

A questão é: os espaços que já existem têm público? Se perguntarmos a esses espaços quais são as suas dinâmicas de público, será que a sua resposta nos vai apontar para um museu de Arte Contemporânea, porque há essa procura?

Quais são os números?

Estamos, neste momento, a fazer um estudo de públicos, em parceria com a Universidade do Minho. É um 'estudo de longo curso', com diferentes questionários e várias formas de recolher informação, ao longo de seis meses. O objetivo é que o estudo nos dê respostas, porque nunca se fez esse trabalho em Braga. Queremos encontrar respostas a essas questões.

Haverá sempre a questão da missão, mesmo que não haja tanto público como o ideal.

A cultura, na minha opinião, existe e deve existir, para formar melhores pessoas, no sentido de pessoas com capacidade de pensamento crítico. E só pessoas com pensamento crítico podem contribuir para melhores sociedades, sociedades mais tolerantes, mais participativas, mais sustentáveis... Tudo isso não se constrói dentro de quatro paredes. Claro que esses espaços têm a missão de contribuírem para esse pensamento crítico, mas em Portugal existe um grande handicap no que aos hábitos de consumo cultural diz respeito. Somos, apesar de tudo, uma democracia recente e houve sempre outras necessidades para as pessoas, como alimentar os seus filhos, terem o seu trabalho. Se olharmos para as gerações anteriores, têm pouca escolaridade e não têm hábitos culturais. Tudo isso condiciona aquilo que é hoje a participação cultural dos portugueses.

De onde se começa, da escola? Deve apostar-se, por exemplo, numa disciplina ligara à formação artística e cultural?

As coisas devem andar de mãos dadas. Não é a educação que tem de criar públicos para a cultura, é a cultura, aliada à educação, que deve fazer esse trabalho. Claro que, na transmissão de conhecimentos que é a missão da educação, deve estar a sensibilidade para as questões culturais e para um maior domínio daquilo que é a criação artística.

Há muitas crianças que nunca foram ao teatro ou a uma exposição com os pais, foram com a escola.

Sim, sem dúvida. No entanto, a questão é: será que essas crianças, a seguir, conseguiram levar os seus pais? E se não conseguiram, será que foi determinante que tivessem ido com a escola? O trabalho não pode parar em 'a escola já levou as crianças, já está".

Em relação à candidatura, será apresentada em breve. Como é se desenrola o processo?

É um processo um pouco longo. Quer dizer, para mim, parece-me curto para preparar tudo [risos]. O Ministério da Cultura é a autoridade nacional que gere o processo, lança a convocatória e recebe as candidaturas, mas tudo é decidido externamente, por um júri selecionado pela Comissão Europeia – no total, são 10 pessoas a decidir, sendo duas indicadas pelo Ministério da Cultura português. Esta convocatória será lançada entre o final de Novembro e início de Dezembro, deste ano, e depois disso teremos cerca de um ano para formatar e apresentar o dossier de candidatura. Existem duas fases de seleção, com recomendações e visitas de membros do júri. A correr bem, estamos a falar de um processo que dura até final de 2022/início de 2023..

"Braga está a saber analisar as suas fraquezas"

Disse que o sucesso das candidatura está dependente da capacidade dos bracarenses fazerem uma autoanálise. Acha que estão?

Daquilo que foi a minha experiência na estratégia, essa autoanálise ou psicanálise já foi um pouco feita... Eu diria que sim, as pessoas estão disponíveis para a fazerem, mas é necessário, também, que se queiram envolver. O que quero dizer com isto: eu senti que a metodologia da estratégia foi surpreendente para algumas pessoas. Não estavam habituadas a participarem num processo em que houvesse uma disponibilidade para as ouvirem e liberdade para dizerem aquilo que realmente pensam. Apesar da nossa equipa ser autónoma, é acompanhada pelo executivo municipal e, para algumas pessoas, foi estranho perceber a forma como se assumiram no documento final as questões que existem para serem trabalhadas. O que posso dizer sobre isso que poucas vezes na vida encontrei um executivo municipal tão disposto a confiar naquilo que é o trabalho técnico e com esta capacidade de assumir num documento todas estas questões menos positivas sobre a cidade.

Olhando para elas como oportunidades?

Sim.

Braga é conservadora?

Braga não é tão conservadora como alguém de fora pode julgar à partida ou como as próprias pessoas da cidade julgam que a cidade é.

Que áreas culturais considera que gostaria de ver reforçada na cidade, com mais investimento, para haver mais representatividade cultural?

Eu não acho que nenhum território poderá – nem deve querer – ter representado todos os domínios artísticos, ou seja, é necessário haver alguma especialização. No entanto, essa especialização não deve vir 'de cima', ditada por políticas públicas. O que a gestão pública deve fazer é dar condições para que o florescimento dessa especialização acontece.

Deve ser a procura a definir a especialização cultural?

Não diria que deve ser a procura do público, mas deve sim partir dos artistas, dos agentes do território. Não é fácil ser artista em Portugal, tem de haver procura por novos mercados. Por isso, pretendemos dotar os nossos artistas de capacidade de circularem e levar os seus trabalhos internacionalmente. Devemos apostar naquilo que é a sua qualificação, nomeadamente, em domínios que não lhes são naturais, como a gestão ou a comunicação; na possibilidade de fazerem estágios internacionais de curta duração, através da atribuição de bolsas; em residências artísticas e no contacto com artistas nacionais e internacionais.

Qual acha que é o adversário mais difícil de vencer na corrida a 2027?

Neste momento, que já assumiram desejo de serem Capital Europeia da Cultura em 2027, temos a Norte do país Braga, embora Viana do Castelo já tenha participado em algumas reuniões; no Centro, temos Aveiro, Coimbra, Guarda e Leiria; na Região de Lisboa e Vale do Tejo, temos Oeiras; Évora no Alentejo; Faro no Algarve. Na Madeira, Funchal. Também se fala de uma possível candidatura nos Açores, ou através de Ponta Delgada ou Angra do Heroísmo, embora nenhuma das duas tenha formalizado essa intenção. Eu tenho tido a oportunidade de reunir várias vezes com as restantes cidades. Neste momento, há até uma espécie de rede informal onde as cidades vão partilhando aquilo que são preocupações comuns a todas. E, porque já tive oportunidade de contactar com todas as cidades, tenho imenso respeito por todas as candidaturas, não os considero adversários. Parece-me que há cidades que iniciaram o processo há mais tempo e estão mais avançadas. Outras ainda estão à procura do modelo... não há um modelo único, porque em cada território há especificidades únicas. A questão é mesmo essa: não podemos avaliar as candidaturas pelo que são agora, mas pelo que vão propor no dossier candidatura e o trabalho que vão fazer até lá.

A perceção que se tem sobre esse assunto é mais que o que já existe é que vai fazer a diferença.

Não é e temos de aproveitar todas as oportunidades para explicar isso às pessoas.

Por isso é tão importante instituições, associações e particulares envolverem-se?

Sim, sem dúvida.

BRAGA CONTINUA A LIDERAR GRUPO DE TRABALHO SOBRE EMPREENDEDORISMO E PME`S DA EUROCITIES

Braga volta a merecer a confiança das cidades parceiras da EUROCITIES para continuar a liderar o grupo de trabalho sobre Empreendedorismo e PME`S do Fórum de Desenvolvimento Económico da EUROCITIES. Depois de em 2018 ter sido eleita, em Grenoble, os parceiros europeus voltaram agora a eleger a Cidade de Braga para continuar a liderar a rede das maiores e mais importantes cidades europeias.

Após a apresentação da candidatura e respetivo plano de trabalho, foi através de uma votação online que a Cidade de Braga foi eleita para coordenar, nos próximos 2 anos, o grupo de trabalho sobre "Empreendedorismo e PME`s" com a sub-coordenação da cidade de Barcelona. Nos próximos dois anos o Fórum de Desenvolvimento Económico que integra mais de 120 participantes, entre técnicos municipais e políticos de 45 cidades de 20 países europeus, será liderado por Helsínquia e Valladolid.

"Este é mais um reconhecimento do valor e empenho de Braga na EUROCITIES. É bom que os nossos pares, de outras importantes cidades europeias, reconheçam Braga como um território de referência e onde o Município tem demonstrado a sua iniciativa e capacidade. Em 2017 merecemos a confiança para organizar o Fórum da Primavera, que ainda hoje recebe diversos elogios e referências pelo conteúdo e excelente organização, e agora voltar a confiar-nos esta coordenação do grupo de trabalho é notoriamente o reconhecimento do nosso trabalho", afirma António Barroso, adjunto do presidente da Câmara Municipal de Braga.

O Fórum de Desenvolvimento Económico tem quatro grupos de trabalho para temas mais específicos: "Inovação" – coordenado por Londres e Espoo; "City branding e relações económicas internacionais" – coordenado por Génova, Ghent, Grenoble e Terrassa; "Investimentos de longo prazo" – coordenado por Gotemburgo e Colónia e "Empreendedorismo e PME`s" que continua coordenado por Braga e Barcelona.

"Estar na liderança deste grupo de trabalho também nos possibilita, por inerência, pertencer à direcção do Fórum o que nos garante acesso a influenciar as acções e políticas a desenvolver e implementar no seio da EUROCITIES e também no trabalho de influência junto das instâncias europeias", refere António Barroso.

Do plano de acção apresentado para o grupo de trabalho: "Empreendedorismo e PME`s" para os próximos 2 anos, serão analisados, trabalhados, debatidos e preparados documentos para influenciar as políticas europeias para apoiar as cidades e agentes económicos em assuntos como: apoios para a recuperação económica devido à pandemia da covid-19; canalização de fundos incentivos e apoios dirigidos às empresas e empreendedores; aplicação do Pacto Ecológico Europeu à economia; atracção e retenção de talento; empreendedorismo social; empreendedorismo inclusivo; economia circular; incentivos locais e regionais; empreendedorismo feminino; redes de desenvolvimento locais e regionais; redes 5G; economia nocturna; novas formas de financiamento às PME`s e fortalecimento, interligação e divulgação das PME´s de cada cidade.

"Nesta época de pandemia que trouxe uma forte contracção económica, mais que nunca as cidades têm que afirmar o seu papel de facilitadores e de porta voz dos anseios dos agentes económicos e da população em geral. A troca de experiências e a definição de estratégias têm sido o foco da nossa dinâmica e poder influenciar as instituições europeias para incrementar o desenvolvimento económico são premissas essenciais da nossa acção, partindo de Braga para toda a Europa", refere António Barroso.

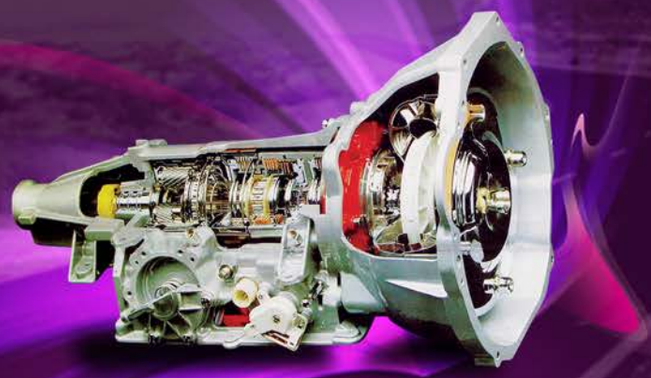
Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal, da InvestBraga e recém-eleito para o Comité Executivo da EUROCITIES, também expõe o seu agrado por mais este cargo que a cidade continua a assumir. "A responsabilidade aumenta com o incremento da confiança que em nós depositam, mas a tal não é alheio o nosso empenho, valor e dinâmica, patente na acção da Câmara Municipal, mas também em tudo que os nossos parceiros empresariais, académicos e institucionais apresentam e fazem para que Braga demonstre hoje os mais diversos indicadores exemplares a nível europeu. Ajudar a EUROCITIES a obter um maior envolvimento das cidades na definição das políticas comunitárias a nível europeu e fortalecer o papel dos autarcas nos centros de decisão, é o nosso principal desiderato. É assim junto de diversos colegas europeus que também fortalecemos o papel de Portugal na Europa", afirma o Edil.

A EUROCITIES, rede das maiores e mais importantes cidades europeias, foi fundada em 1986 por seis grandes cidades: Barcelona, Birmingham, Frankfurt, Lyon, Milão e Roterdão, e pretende promover o intercâmbio das melhores práticas e representar os interesses das grandes cidades junto das instituições comunitárias, promovendo a inclusão das exigências urbanas nas políticas europeias. Membros

Esta rede integra seis fóruns temáticos, um leque de grupos de trabalho, projectos, actividades e eventos e oferece aos seus membros uma plataforma de partilha de conhecimentos e troca de ideias. Funciona ainda como membro fundamental junto das instituições europeias na defesa dos interesses das grandes cidades e partilha posições de destaque em diversos projectos financiados pela União Europeia para as cidades.

A EUROCITIES é também uma plataforma que serve como rede de partilha de parceiros para diversos projectos com financiamento de fundos europeus. A rede EUROCITIES junta hoje mais de 145 cidades europeias e tem parcerias com outras 45 de todo o mundo, representando à volta de 130 milhões de pessoas de 40 países.

- Manutenção e reconstrução aos melhores preços
- Assistência especializada nas melhores marcas
- Caixas de velocidades reconstruidas em stock
- Suporte técnico e diagonóstico
- Check-up gratuito
- Entregas grátis



EUROtransmissão

caixas automáticas

CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS

CONVERSORES DE BINÁRIO

CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS

MECHATRONIC

GRUPO DE VÁLVULAS

KIT DE REVISÕES

PEÇAS/CAIXAS CVT

COMPONENTES

Loteamento Quinta do Carreiro
Lote 8 - Frossos
4700-154 BRAGA

Geral: 253 283 004
Peças: 253 283 281
Fax: 253 283 282
info@eurotransmissao.pt

Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt

ATSG · sonnax · ZF · Jatco · TRANStec · DERALE · PRECISION · BorgWarner · AISIN · GM · LUBEGARD · TRANSTAR

EMPRESA DE FAMALICÃO LANÇA TECIDO AUTO-HIGIENIZANTE CONTRA VÍRUS E BACTÉRIAS

As crises, por norma, levam-nos a reinventar-nos. Como dizia Albert Einstein, "Não podemos querer que as coisas mudem, se sempre fazemos o mesmo". Luís Cristino é o responsável pela Hindu – Technical Textiles, de Famalicão e respondeu à crise com inovação, criando um "acabamento antiviral que impede a transmissão da covid-19, graças à mais avançada tecnologia química aplicada no acabamento de malhas e tecidos e TNT (tecido não tecido)".

O acabamento, desenvolvido "em conjunto com vários parceiros internacionais líderes em inovação tecnológica na área têxtil", tem como objetivo "minimizar os riscos de transmissão a partir de têxteis" e disponibilizou ao mercado um tecido que se auto higieniza eliminado bactérias e vírus através de um acabamento "capaz de inibir até 99,9% de vírus e bactérias, incluindo o novo coronavírus".

"Este acabamento inovador poderá ser utilizado em máscaras, luvas de proteção, batas e todo o tipo de vestuário", refere Luís Cristino que recebeu ontem na sua empresa a visita do Presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha, no âmbito do roteiro pela Inovação de Vila Nova de Famalicão

O acabamento, denominado Protect By Hindu, "apresenta ainda uma eficácia comprovada após várias lavagens" e, nesse sentido, é intuito da empresa introduzi-lo em "todos os mercados e setores de atividade, como saúde, mobiliário, transportes, turismo e lazer, moda e beleza, entre outros".

"Um belíssimo exemplo da capacidade visionária dos nossos empresários que mostram através de exemplos como este da Hindu que baixar os braços não é solução.", refere Paulo Cunha valorizando a juventude de Luís Cristino que, "como outros jovens empresários famalicenses mostram que o futuro empresarial de Famalicão está em boas mãos".

A empresa de Famalicão garante que "os artigos têxteis passaram por extensos testes de laboratório, sendo a sua eficácia testada e certificada de acordo com as normas ISO 20743, ISO 18184 e AATCC100. O seu efeito antiviral rápido foi demonstrado entre dois a cinco minutos, proporcionando uma superfície auto-higienizada. Os testes foram realizados pela Microbe Investigations AG e pelo Bureau Veritas, e esperam-se novas parcerias com laboratórios nacionais no futuro. As malhas e tecidos tratados com estes novos acabamentos ajudam a reduzir o risco de persistência viral e bacteriano em superfícies secas inanimadas, diminuindo o potencial de transmissão. Os artigos foram ainda testados dermatologicamente tendo obtido a classificação de não irritante, provando o seu conforto e suavidade em contacto com a pele".

"A pandemia de covid-19 afetou gravemente a vida das pessoas, bem como a economia mundial. Não vai desaparecer em breve, por isso tivemos que nos reinventar para fazer face a esta nova realidade", explica Luís Cristino, CEO da Hindu. "O que em tempos foi um requisito predominantemente para a profissão médica, está agora a passar para o setor do vestuário, decoração, automóvel, entre outras", acrescenta.

O projeto Protect By Hindu foi recentemente distinguido pelo Município de Famalicão com o selo "Famalicão Visão'25", na categoria "Famalicão Made In", pela forma como têm contribuído para a implementação de projetos empreendedores que potenciam a incorporação tecnológica e a aplicação de soluções de futuro.

Algarve
PORTUGAL
Viajamos consigo!
Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal
Tel 00 351 253 200 500
Fax 00 351 253 200 509
www.caravela.pt
info@caravela.pt
caravela
agência de viagens

farmáciapipa

Campanha de Natal

2=3

até 30%

*NAS MARCAS ASSINALADAS

pay&go

Entregas ao domicílio e encomendas:
+351 912 280 195
servicos@pipafarmacia.pt

escolha os seus presentes, a farmácia pipa leva-os até si!

A EQUIPA DA FARMÁCIA PIPA DESEJA-LHE UM FELIZ NATAL!

Campanhas limitadas ao stock disponível e não acumuláveis com outras promoções ou descontos. Não dispensa consulta das condições.

Avenida D. João II, nº 394
Lamaçães
4715-275 Braga

Geral:
+351 253 262 457
geral@pipafarmacia.pt

Redes Sociais:
@pipafarmacia

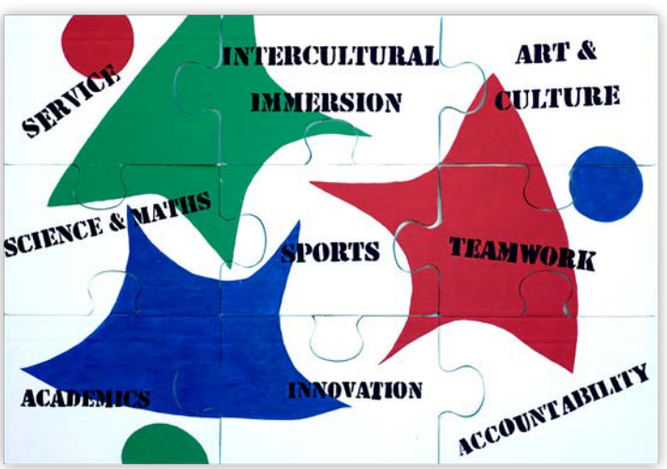
CLIB Colégio Luso Internacional de Braga *The Braga International School*

FORMAR MELHORES CIDADÃOS E MELHORES PESSOAS

Implementação e consolidação do projeto

Criado em 1999, o Colégio Luso Internacional de Braga (CLIB) apresentou um projeto totalmente inovador à sociedade bracarense, que se afirmou pela qualidade da oferta educativa, em todas as suas dimensões. "Foi um percurso que gostámos de fazer. Braga era cidade muito conservadora, ainda é bastante em 2020. Apostámos neste conceito de escola internacional ainda pouco conhecido cá, mas que já estava estabelecido em todo o mundo. Alguns pais tinham receio, mas muitos quiseram correr o risco de experimentar as mais-valias que a educação internacional traz aos alunos e, agora, consideram que foi uma aposta ganha. Vinte e um anos passados, é com orgulho que acompanhamos o percurso dos nossos antigos alunos, que concluíram os seus estudos em universidades de referência, não só em Portugal, como no estrangeiro. Há famílias que optam por colocar aqui os seus filhos apenas nos últimos anos de escolaridade e depois arrependem-se, porque os jovens nem sempre conseguem acompanhar o ritmo dos últimos anos de formação. No CLIB, o ensino bilingue é assegurado desde o Infantário, sendo nestas idades muito fácil a introdução de uma nova língua. É muito diferente aprender inglês na escola, ou ter de se comunicar nessa língua diariamente, como acontece no CLIB. As crianças pequenas crescem bilingues com grande facilidade neste ambiente de escola internacional. Outro dos receios que as pessoas tinham era se as crianças não saberiam falar e escrever português, mas está provado que isso não aconteceu em momento algum e a excelência na língua Portuguesa é assegurada", explica a diretora Helena Pina Vaz.

Inicialmente, a percentagem de alunos estrangeiros no CLIB era de 3 a 5%, até porque havia desconhecimento que uma cidade pequena como a nossa tivesse esta resposta. Nos dois últimos anos, com o crescimento económico que conhecemos, chegamos quase aos 50% de famílias internacionais no CLIB. Isto, porque Braga tem atualmente capacidade de captar pessoas de outros países para cá trabalharem, de como são exemplos o INL, a Universidade e muitas empresas que optaram por aqui se instalarem. Verificamos também que hoje há pessoas escolhem Braga para viver, pela qualidade de vida que a cidade oferece, podendo facilmente trabalhar à distância e a existência desta escola internacional, é mais um fator de eleição muito relevante que contribui para essa escolha.



Ser escola é muito mais do que ensinar conteúdos académicos

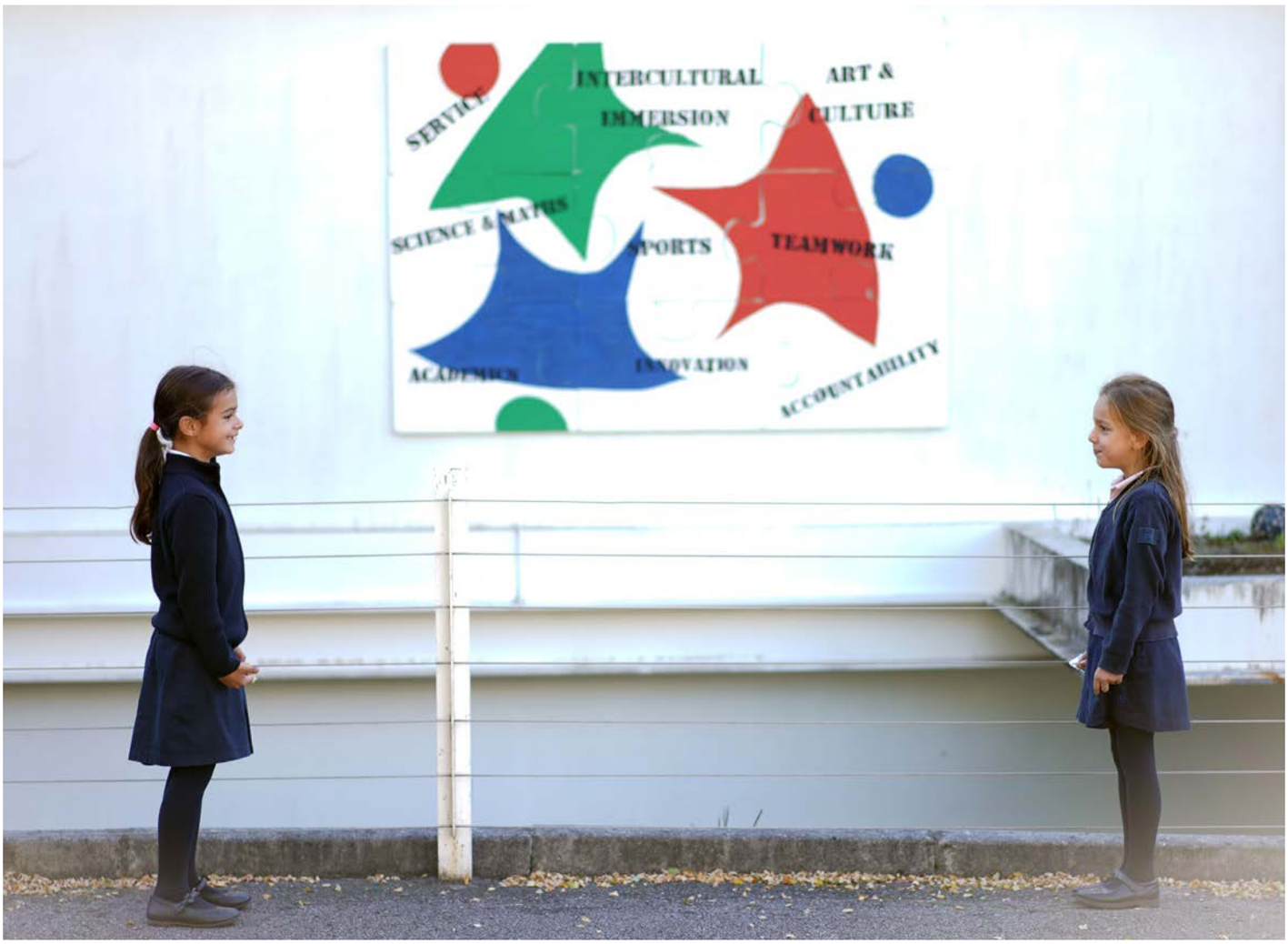
Cada vez mais, as escolas procuram dotar os seus alunos de competências diferenciadoras e experiências que desenvolvam a vertente social e humana, uma política que o CLIB segue desde a sua fundação e que é reconhecida por todos. "Na nossa escola, os alunos são certificados por diplomas de enorme prestígio internacional, os 'A Levels' da Universidade de Cambridge, mas a dimensão meramente académica da educação qualquer escola a pode ter. Qualquer pai até o poderá fazer em casa com ensino doméstico, diz Helena Pina Vaz. "O ser pessoa, ser um bom cidadão, são aspetos na formação do aluno que a escola tem de assumir, e do qual nós não prescindimos", acrescenta. "Diz-se que as crianças e jovens devem aprender isso em casa, mas as famílias não têm tempo para trabalhar estes assuntos devidamente no tempo disponível. O nosso objetivo é dar aos jovens o máximo de experiências diárias que lhes permitam crescer noutras áreas, para além da académica e do desporto, por exemplo. Cada vez pedimos aos nossos alunos que falem sobre o CLIB, escolhem sempre falar das experiências que tiveram, os projetos sociais e de voluntariado em que participam, é muito interessante", assegura Helena Pina Vaz.

Inicialmente, alguns pais estranhavam porque que 'perdíamos' tempo com outras atividades não curriculares, mas depois acabam por perceber que conseguimos ter tempo para tudo e, acima de tudo, tempo de qualidade. "São as famílias que veem em casa o resultado do que fazemos aqui", afirma a diretora. A intervenção social do CLIB está presente em muitos projetos, nos quais a comunidade escolar é chamada a participar ativamente e manteve-se até durante a pandemia: os jovens e as famílias do colégio envolvem-se diariamente no projeto Virar a Página, um dos projetos sociais da instituição.

A vertente curricular está assegurada por uma equipa experiente, com formação internacional, que nos permite dar toda a segurança às famílias. "O corpo docente, que está na escola há vários anos, assegura com qualidade o ensino no CLIB e mais uma vez deu uma excelente resposta na mudança para as aulas online desde março" explica. Os conteúdos no plano de estudos internacional lecionados são certificados com exames internacionais, que validam, todos os anos, a qualidade do ensino no CLIB.

Resposta à pandemia com toda a segurança

Toda a escola foi repensada para ir de encontro às regras da Direção Geral de Saúde, foi feita a revisão do plano de contingência, de acordo com as novas diretivas e validado pelas entidades competentes. A capacidade de adaptação à nova realidade foi, desde a primeira hora, notada no CLIB, que, sendo a primeira escola em Braga a enviar os alunos mais novos para casa, menos de uma semana depois, já funcionava em pleno com aulas online, tal como faz agora, em que, se um aluno ficar doente, no próprio dia, tem aulas em regime de videoconferência.



Rua da Igreja Velha - Gualtar 4710 - 069 Braga, Portugal
253 679 860
r.publicas@clib.pt
secretaria@clib.pt
www.clib.pt
Facebook/CLIB | Colégio Luso-Internacional de Braga (The Braga International School)

CLIB
Colégio Luso Internacional de Braga
The Braga International School

DRA. SÓNIA VILAÇA

Diretora Clínica do Hospital Lusíadas Braga

A nova unidade hospitalar de Braga apresenta-se à população como um projeto inovador, baseado num conjunto de clínicos de excelência que estarão ao dispor da população em diferentes especialidades num centro de Imagiologia de última geração e num centro cirúrgico de ambulatório único no país. Pensado tecnologicamente para o máximo benefício de doentes e profissionais de saúde, todo o hospital foi estruturado para a ambulatorização de tratamentos e intervenções – uma prática que, conjugada com a tecnologia de comunicação médico-doente, será o futuro da medicina. Os benefícios de intervenções de ambulatório para o doente são imensos: redução de infeções em contexto hospitalar, rapidez em todo o processo, intervenções minimamente invasivas, que permitem recuperações mais rápidas. A nova unidade hospitalar bracarense aposta numa metodologia de trabalho baseada em equipas multidisciplinares que se dedicam a cada caso de forma individual, programando cada intervenção de forma pormenorizada.

A Dra. Sónia Vilaça, Diretora Clínica do Hospital Lusíadas Braga, lidera a equipa de mais de 400 colaboradores e explica como pretende fazer a diferença, mas acima de tudo como considera importante a humanização do doente e da medicina.

O futuro é hoje no Hospital Lusíadas Braga!

"QUEREMOS SER UM CENTRO CIRÚRGICO DE AMBULATÓRIO DE EXCELÊNCIA, INOVADOR E FOCADO NO DOENTE"

O Grupo Lusíadas Saúde está implantado em todo o país e agora acaba de inaugurar mais uma unidade, reabilitando o antigo hospital de São Marcos. Porquê Braga?

O desejo da Lusíadas Saúde de vir para Braga não é novo, já estamos cá desde 2016. Começámos por adquirir a Clínica de Santa Tecla, mas, entretanto, decidimos avançar para outro espaço, porque já não tínhamos as condições de expansão que considerámos necessárias para o serviço que queremos oferecer a todos os Bracarenses. Este local é o ideal para aquilo que queremos, para o serviço que queremos prestar à cidade, com condições físicas e tecnológicas que vão de encontro ao trabalho que queremos desenvolver.

Porquê este edifício?

O Grupo Lusíadas Saúde está presente em todo o país, prima pela qualidade e pelas melhores práticas em saúde. Fazemos parte de um grupo americano – UnitedHealth Group – que está em mais 130 países em todo o mundo, com a missão de ajudar as pessoas a viverem vidas mais saudáveis e a contribuir para que o sistema de saúde funcione melhor para todos. Essa missão também passa pela sustentabilidade. O facto de virmos para o antigo Hospital de São Marcos é uma forma de sermos sustentáveis, porque viemos reabilitar um edifício que estava abandonado, com mais de 500 anos de história e que é icónico na cidade, porque toda a gente o conhece.

E vai ajudar a economia envolvente, que perdeu muito quando saiu daqui o hospital central.

Exatamente. A reabilitação é mais que do edifício, mas também de toda a zona situada no centro histórico. Apesar da reabilitação, é um hospital pensado e construído de raiz, a pensar na saúde dos bracarenses. Esta é uma área com mais de um milhão de habitantes, que não tem a oferta de cuidados de saúde que achamos desejável.

"INOVAÇÃO, TECNOLOGIA E DIFERENCIAÇÃO SÃO OS PILARES DA TODA A ATIVIDADE DESTE HOSPITAL"

De que forma pretendem marcar a diferença?

A nossa atividade estará sustentada em três pilares fundamentais: inovação, tecnologia e diferenciação, tudo isto alicerçado numa equipa multidisciplinar de elevada especialização. Esta perspetiva de atuação engloba todos os colaboradores do hospital, desde os profissionais da receção até aos cirurgiões.Não é em vão que o nosso lema é: sabemos cuidar. Porque, mais do que tratar, nós cuidamos de pessoas. Tratar doenças é uma coisa, tratar doentes é outra, porque cada um tem as suas particularidades. E nós queremos ir de encontro às suas necessidades. O futuro da medicina não é o tratamento, mas a prevenção, que é um dos objetivos desta unidade de saúde. Temos de perceber que prevenir fica mais barato que tratar e, na minha ótica, não há dúvidas que o futuro da saúde está em alguns pontos fundamentais: na prevenção da doença, na ambulatorização dos cuidados, na satisfação do cliente e do colaborador e na sustentabilidade. É nossa ideia interagir com a comunidade para a promoção da saúde, de forma a adquirir estilos de vida mais saudáveis, cessar hábitos nocivos como o tabaco ou o álcool; saber como e quando se deve praticar exercício físico, nomeadamente, com uma avaliação clínica antes de começar.Tudo isto só faz sentido se continuarmos a ter as melhores práticas de saúde internacionais, sendo para isso avaliados e acreditados por entidades independentes.

De que forma o hospital foi pensado para responder a essa necessidade identificada de ambulatorização nas intervenções?

Todo o projeto foi pensado para sermos um Centro Cirúrgico de Ambulatório Privado. Cada vez mais isso faz sentido e a pandemia veio demonstrar isso mesmo. Nos últimos 15 anos, a cirurgia de ambulatório passou de residual para 62% no Sistema Nacional de Saúde [SNS]. Todos os intervenientes têm a ganhar com a cirurgia de ambulatório e o doente é o maior beneficiário. O doente tem o mínimo de contacto possível com o hospital, com menos infeções hospitalares, recupera mais rapidamente no seu ambiente familiar e perde menos tempo de trabalho. O processo é conduzido por uma equipa multidisciplinar, cada um com funções bem definidas e com conhecimento extenso sobre o doente e procedimentos. Os profissionais de saúde podem concentrar-se naquele doente, no seu histórico e nas suas necessidades. Naturalmente, não é possível realizar todas as cirurgias em regime de ambulatório, mas a evolução da medicina mostrou que é possível aumentar a complexidade das cirurgias, com técnicas minimamente invasivas e com a qualidade e segurança que nos carateriza como grupo de saúde. Para terminar, os hospitais do Grupo Lusíadas Saúde têm protocolos que são transversais ao grupo, o que implica que, se for ao Porto ou a Lisboa, os tratamentos e os cuidados serão prestados exatamente da mesma forma. Os Bracarenses poderão ficar em boas mãos seja na sua cidade ou quando estão de férias para o Algarve. Temos plena consciência dos desafios que nos são propostos, mas acreditamos muito no nosso projeto e na forma como organizámos todos os serviços do Hospital Lusíadas de Braga.

Será um desafio provar que é possível tudo isto sem internamento. Já foi possível noutros locais?

Sem dúvida, é uma realidade nos Estados Unidos ou em França, por exemplo. A cirurgia de ambulatório implica a adaptação das técnicas anestésicas e cirúrgicas, privilegiando técnicas minimamente invasivas de forma a que doente não necessite de internamento. Os avanços científicos e tecnológicos dos últimos anos tornaram possível a realização de cirurgias em regime de ambulatório, que seriam impensáveis há alguns anos atrás. A laparoscopia é uma técnica que se iniciou em Portugal nos anos 90 e que, atualmente, permite fazer quase todas as intervenções. Os avanços científicos e tecnológicos dos últimos anos tornaram possível a realização de cirurgias em regime de ambulatório que seriam impensáveis há alguns anos atrás. Com protocolos clínicos de atuação bem definidos e utilizando a tecnologia para a vigilância do doente à distância e com cuidados pós-operatórios no domicílio é possível tornar este desafio uma realidade. A pandemia veio mostrar-nos isso mesmo: quando recomeçaram as atividades cirúrgicas programadas foi com a cirurgia de ambulatório, porque é aquela que tem menos risco de infeção, menos contactos com profissionais de saúde, menor estadia no hospital e demoram menos tempo. A relação médico-doente é fundamental para que este projeto tenha sucesso. O doente tem que ser informado de todas as vantagens deste tipo de cirurgia e saber que a qualidade e segurança será sempre o nosso grande foco. Na cirurgia de ambulatório iremos prestar cuidados multidisciplinares, personalizados e adaptados às necessidades de cada doente em particular, o que contribuirá para humanização dos cuidados de saúde. Queremos fazer jus ao nosso lema – Sabemos Cuidar.

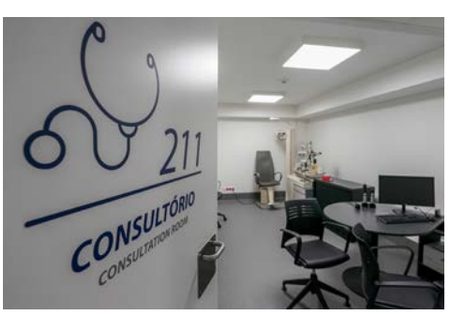
"É ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDÍVEL A HUMANIZAÇÃO DA RELAÇÃO MÉDICO-DOENTE"

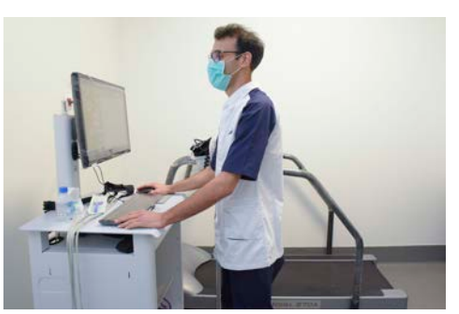
Quantas pessoas vão trabalhar no Hospital Lusíadas de Braga?

Teremos à volta de 400 colaboradores. O Hospital tem 37 consultórios e gabinetes para exames de especialidade, assim como salas de tratamento e pequenos procedimentos. Temos, ainda, as salas de bloco operatório e duas salas especificamente dedicadas a gastroenterologia. Todos os procedimentos e cirurgias que não se possam fazer nesta unidade, poderão ser realizados no Hospital Lusíadas Porto, contando nesse hospital com a equipa que o está a seguir em Braga.

Daqui dois anos, qual o melhor elogio que lhe poderiam fazer a si e à sua equipa?

Que sejamos o hospital de referência da cirurgia de ambulatório do país e, acima de tudo, que sejamos reconhecidos pelos doentes como um hospital de referência. Nós procuramos excelência clínica, é dessa forma que pretendemos chegar a esse objetivo.





Quem é a Dra. Sónia Vilaça?

Eu formei-me em Coimbra, acabei em 1994. Fiz lá o Internato Geral de dois anos. Vim para Braga, para o Hospital de São Marcos, em 1997, para fazer a especialidade em Cirurgia Geral, que terminei em 2003. Fiz subespecialização em França [Paris e Marselha] em Cirurgia Hepatobiliopancreática. Assumi a direção clínica da Clínica de Santa Tecla em Fevereiro de 2019. Desde que colaboro com o Grupo Lusíadas Saúde, fiquei fascinada com o projeto clínico do Grupo. Apesar de ser cirurgiã, também sou médica e encontrei aqui uma filosofia de trabalho voltada para o doente, que procura dar respostas a cada um, em particular, humanizando aquilo que fazemos. Identifico-me com isso. E com o presidente do grupo, Vasco Antunes Pereira que não sendo clínico, sabe muito de saúde e nutre um entusiamo contagiante por esta área e isso é inspirador para todos. Quando me propuseram este projeto, sendo tão disruptivo, aceitei logo. Acredito que o futuro da medicina passará, como disse, pela cirurgia de ambulatório, mas também pela monitorização tecnológica do doente, deixando os hospitais para todos os que não conseguimos tratar em ambulatório. Isto não vai acontecer amanhã, mas nós estamos a preparar o futuro aqui e já.

Hospital Lusíadas Braga

ÁREA

Consulta
Imagiologia
- Ecografia
- Ressonância Magnética

Exames
- Gastroenterologia
- Cardiologia
- Oftalmologia
- Otorrinolaringologia
- Pneumologia
- Outros

Análises Clínicas

ESPECIALIDADES

- Anestesiologia
- Cardiologia
- Cirurgia Geral
- Cirurgia Pediátrica
- Cirurgia Plástica e Reconstrutiva
- Cirurgia Vascular
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Gastroenterologia
- Ginecologia-Obstetrícia
- Hematologia Clínica
- Imunoalergologia
- Medicina Geral e Familiar
- Medicina Interna
- Nefrologia
- Neurocirurgia
- Neurologia
- Nutrição Clínica
- Oftalmologia
- Oncologia Médica
- Ortopedia e Traumatologia
- Otorrinolaringologia
- Pediatria
- Pedopsiquiatria
- Pneumologia
- Psicologia
- Psiquiatria
- Reumatologia
- Terapia da Fala
- Urologia

Em breve:

ÁREA

Atendimento Sem Marcação
Imagiologia: RX, TAC, Mamografia
Bloco Operatório

ESPECIALIDADES

- Cardiologia Pediátrica
- Cirurgia Cardiotorácica
- Cirurgia Maxilo-Facial
- Estomatologia
- Medicina Dentária

Informações e marcações: +351 253 079 579

CLIB ACOLHE PELA 10ª VEZ UMA FAMÍLIA DE REFUGIADOS EM BRAGA

Desde 2016 que a comunidade escolar do CLIB se mobiliza no acolhimento de famílias de refugiados em Braga. Esta semana, chegou a Braga a 10ª família acolhida por esta escola. Trata-se de um casal sírio, com três filhos e que, agora, tenta recomeçar a sua vida em Portugal. A família foi instalada numa casa preparada e mobilada pela comunidade académica do Colégio Luso Internacional de Braga e alguns amigos que se juntaram com este propósito comum. O apoio vai estender-se naturalmente também ao acesso à saúde, educação e trabalho, sendo o CLIB responsável pelo bem-estar e integração desta família por dezoito meses.

Estamos cientes que o valor de uma organização se mede pelo modo como trata a vida e, assim, o CLIB prossegue com o seu papel activo na comunidade onde se insere. O colégio é muito sensível à hospitalidade e cultiva nos seus alunos estes sentimentos de empatia e acolhimento, contrariando assim

sentimentos de hostilidade para com nacionais de países terceiros.

A chegada desta família à região resulta de um protocolo que o Colégio com a Plataforma de Apoio aos Refugiados, PAR, cuja Comissão executiva o CLIB integra também desde 2016. Vindos da Síria, procuram recomeçar a sua vida em Braga e num país que lhes abre as portas na esperança de que encontrem agora paz e um novo lar e uma sociedade simpática e acolhedora.

Helena Pina Vaz, diretora do CLIB, considera que "este projeto tem sido muito importante para o Colégio. No CLIB não entendemos possível outra forma de abordar este flagelo mundial, que não seja a nossa disponibilidade total para nos envolvermos e fazermos a nossa parte". Toda a comunidade escolar, alunos, pais e colaboradores se envolvem no acolhimento destas famílias "Há sempre alguém que pode ajudar com alguma coisa no processo de integração das novas famílias e com o contributo de muitos, passo a passo conseguimos apoiar neste recomeço estas pessoas já tão massacradas pela vida", salientou.

O Colégio Luso Internacional de Braga é a única escola internacional em Braga, com um currículo e metodologias que visam a excelência na preparação académica, o CLIB promove uma diversidade adequada de programas, materiais e atividades quotidianas, fornecendo uma educação de alta qualidade, equilibrada e relevante a todos os seus alunos, incluindo sempre que possível a participação e colaboração dos pais.

ADRIANA HENRIQUES INAUGURA EXPOSIÇÃO "A MULHER E A NATUREZA"

O Espaço Arte Alumni Medicina, na Universidade do Minho, recebe no dia 2 de Dezembro, às 12h15, a exposição "A Mulher e a Natureza" da artista bracarense Adriana Henriques. Para José Carlos Peixoto, "as exposições constantes de Adriana Henriques nos mais diversos e imprevistos locais evidenciam uma evolução constante, uma continuidade na forma e no conteúdo, uma história contínua de personagens imaginárias, onde não se observam ruturas, a única será contra os modos rotineiros de ver e a estagnação. Observamos repetidamente gestos, em contínuo, instalação que, à falta de outro nome, são hinos à criação, às raízes, aos frutos da terra, à luz

da natureza e louvor ao universo. Desenhar e pintar, para Adriana, tornou-se um ato espontâneo, uma forma sublime e acelerada de comunicação, uma «tentação» para o olhar. As imagens nascem e alimentam-se da terra, uma «sedução» que cresce à medida que absorvemos o sumo e a textura da natureza. Adriana revela-se neste «desejo de ser», nesta «compulsiva vontade de partilhar», nesta viagem «pelo interior», nesta vulnerabilidade de «olhar» e do que é «olhado». Esta exposição de Adriana Henriques, a artista plástica, apresenta fragmentos soltos que vão preencher e «colorir» o átrio, a galeria da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, recorrendo a mecanismos de inversão, com os «acasos» visuais, linguísticos e performativos, onde se conjugam a narrativa com a cor, a forma e a função, combinando com o desenho, a pintura, a escultura e a fotografia".

FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P ESTACIONAMENTO GRATUITO

SOFARMA GRUPO

.NATAIS MÁGICOS.

DESCONTOS IMPERDÍVEIS

1 DE NOVEMBRO A 31 DE DEZEMBRO

DERMOCOSMÉTICA

30%

desconto

EM MARCAS SELECIONADAS

especialistas a cuidar de si!

*LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES NO INTERIOR. CAMPANHA VÁLIDA DE 1 DE NOVEMBRO A 31 DE DEZEMBRO DE 2020.

DSTGROUP PROPORCIONA FORMAÇÃO SOBRE NEUROCIÊNCIA AOS TRABALHADORES

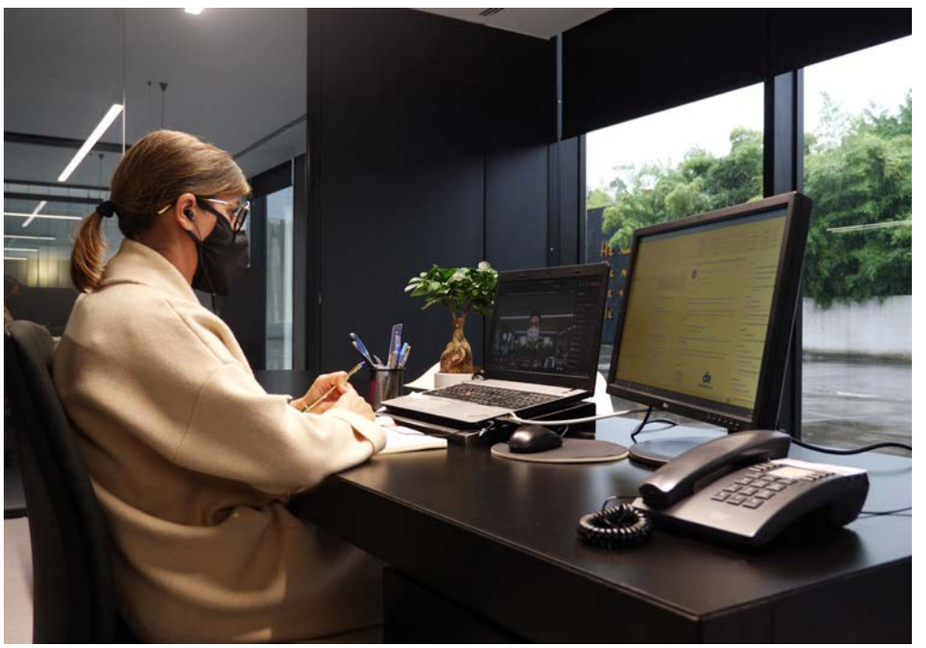
O dstgroup arranca esta semana com um plano de formação e small talks, destinado a promover o conhecimento na área da neurociência, da emoção e da razão junto dos seus trabalhadores. As 16 sessões, ministradas online, têm como objetivo dotar, reforçar e otimizar as competências comportamentais dos seus trabalhadores, a maioria dos quais formados em áreas técnicas e de engenharia. Este ciclo de small talks, centrado fundamentalmente em matérias e ferramentas que explicam e apoiam a tomada de decisão, vêm na sequência do programa de workshops sobre Saúde Mental, que o grupo empresarial liderado por José Teixeira promoveu junto dos seus trabalhadores, em setembro e outubro deste ano, e que terá continuidade em 2021 com formações complementares de primeiros socorros na saúde mental.

Durante o plano de formação serão abordados temas relacionados com o funcionamento do cérebro e das emoções, assim como a relação da neurociência com a emoção, a razão, a tomada de decisão, o comportamento humano e o bem-estar. O presidente do Conselho de Administração do dstgroup acredita que esta formação terá um contributo valioso na gestão dos negócios do grupo, quer em termos comportamentais quer em termos de tomada de decisão. "A neurociência configura o caminho mais viável para a gestão de pessoas e de negócios. Estou convicto que ao entender o comportamento humano, através do estudo do sistema nervoso relacionando-o com a fisiologia do organismo, os nossos trabalhadores estarão mais bem preparados para o caminho que queremos trilhar no dstgroup", acrescentando ainda que "um número significativo de sessões vão explicar como funciona o nosso cérebro, como se desencadeia o processo biológico da decisão e de que forma podemos condicionar positivamente a decisão". O responsável, que emprega atualmente mais de 2000 trabalhadores e opera em setores como a construção civil, energias renováveis, telecomunicações, ventures e imobiliário, acredita que "com estas ferramentas estaremos melhor preparados para pensar depressa ou devagar, na certeza de que estaremos a gerar o maior valor possível na cadeia de decisão e de negócio".

Ciente de que uma percentagem muito significativa dos seus quadros são formados em áreas técnicas e de engenharia, José Teixeira reconhece que "a maioria dos trabalhadores envolvidos neste ciclo formativo não está treinado para determinadas competências comportamentais e nós vivemos dos nossos comportamentos, no trabalho, na vida familiar, no contexto social", razão pela qual acredita que "a aposta nesta formação com o crivo na neurociência nos vai permitir entrar numa nova etapa onde a componente científica do comportamento passará a ser a causa das coisas".

ENCONTRAR+SE – Associação para a Promoção da Saúde Mental.

A iniciativa juntou-se a outra ações de promoção de saúde mental que o grupo tem colocado em prática, particularmente no contexto da pandemia determinada pela COVID-19. O teletrabalho e a consequentemente mudança de rotinas que o mesmo trouxe exigiu uma maior atenção e apoio, traduzido num maior



FORMAÇÃO EM SAÚDE MENTAL PARA GARANTIR BEM-ESTAR DOS TRABALHADORES

Nos meses de setembro e outubro, o dstgroup proporcionou aos seus trabalhadores um plano de formação destinado a promover a adoção de estratégias pessoais que contribuíssem para o bem-estar dos trabalhadores no local de trabalho, seja em contexto de empresa ou de teletrabalho.

O primeiro bloco de formação dedicado ao tema decorreu durante sete semanas e abordou matérias como a saúde mental e o bem-estar no local de trabalho, o autoconhecimento, a comunicação e empatia e a parentalidade positiva. O bullying e a resolução de conflitos, o stress, o burnout e o worklife balance foram os temas abordados nesta formação, ministrada semanalmente online pela acompanhamento e na disponibilização de estratégias para manter os níveis de produtividade e a saúde mental e o bem-estar em período de isolamento.

José Teixeira, presidente do Conselho de Administração do dstgroup, acredita que "é fundamental promover a saúde mental dos nossos trabalhadores, porque apenas com as forças de trabalho saudáveis, qualificadas e motivadas estaremos aptos a competir, a inovar e a diferenciar-nos num mercado global cada vez mais exigente". De acordo com o responsável, "as empresas devem dar uma atenção especial a estas questões relacionadas com a doença mental dos trabalhadores e implementar estratégias que garantam o bem-estar dos trabalhadores, um recurso vital do país e no qual se deve investir através de uma boa educação, formação e desenvolvimento."

theatro circo

TRIBUTO

A Voice for Freedom

Sara Miguel canta Nina Simone

11/Dez
M6

2020 theatro circo 105 ANOS

BRAGA Município

MECENAS INSTITUCIONAL

BPI | Fundação "la Caixa"

PURIFOG, higieniza e protege qualquer negócio!

Ao ser acionado liberta uma névoa que permanece em suspensão por várias horas. Durante este período, a névoa captura todas as partículas de pó, poluição e microorganismos (vírus, bactérias, germes) presentes no ar e arrasta-os para baixo, impedindo que eles sejam inalados.

Por conter surfactantes (substâncias que diminuem a tensão superficial) na sua fórmula, a névoa que se dispersa uniformemente consegue capturar uma grande gama de partículas, tanto sólidas quanto liquídas, que estão presentes no ar.

MÁXIMA EFICÁCIA

Eficaz em todos os tipos de superfícies, cantos ou paredes. Superior aos sprays comuns.

NÃO TÓXICO

Álcool, água, dipropileno glicol, e amónio quartenário.

ATIVAÇÃO REMOTA

Pode ser ativado remotamente à noite.

PURIFICA O AMBIENTE

Lojas, farmácias, ginásios, restaurantes, escolas, ...

Entre em contacto com a nossa equipa comercial para que, em conjunto com os nossos parceiros instaladores, fique a conhecer melhor esta solução.

iBD

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

www.ibd.pt | 253 284 410 | braga@ibd.pt

Quem tem problemas de pele sabe como é difícil escolher um bom produto que não irrite a pele. Quando temos a pele muito sensível e reactiva, sabemos que mesmo com um bom produto cosmético podemos ter uma irritação na pele que pode demorar semanas a resolver.

Devido aos meus problemas de pele, sempre tive muitos cuidados com os produtos que utilizava. Desde os meus 2 anos que tenho eczema atópica. Ao longo dos anos o eczema foi alterando e mudando. A partir da minha pre-adolescência até a idade adulta a minha eczema estava mais localizada nas mãos e pulsos. Era normal a minha pele estar sempre com cortes, feridas, muita comichão, bolhinhas de água nos dedos e nas palmas das mãos (que por vezes infectavam), a pele vermelha e irritada com aparência de pele queimada.

Os cremes com cortisona eram a minha única salvação. Tinha os cuidados de higiene recomendados pelos médicos, utilizava produtos para peles atópicas, sem perfumes, não utilizava amaciador na roupa, os detergentes de roupa para pele sensível, mas a eczema estava sempre à espreita. Mudei os meus hábitos alimentares, fiz dietas rigorasas para ver se influenciava o eczema mas tudo isto sem grandes resultados.

Quando o meu filho com 4 meses de idade estava com o corpo coberto de eczema (peito e pernas) e o médico receitou os cremes com cortisona é que percebi que tinha de procurar outra solução. Já sabia da minha experiência que o eczema dele iria provavelmente piorar e a cortisona não podia ser a nossa solução.

Foi aqui que comecei uma minha nova procura. As palavras que coloquei no Google foram "formas naturais para minimizar o eczema em bebés". Encontrei muita informação mas o que captou a minha atenção foram artigos e informação sobre fazer sabão em casa, os benefícios para a pele, utilizando ingredientes naturais e de forma sustentável para o planeta. Continuei a minha procurar de informação e a perceber melhor as diferenças entre o sabonete industrial/gel de duche e os sabonetes naturais. Comecei a perceber que havia uma grande diferença nos produtos e comecei as minhas experiências em casa (com todos os cuidados necessários).

Logo na primeira utilização do sabonete natural senti a diferença na pele. A pele ficou suave, hidratada e macia. Com a continuação do uso, comecei a ver que a nossa pele estava a começar a cicatrizar, não estava tão vermelha e irritada e a comichão estava controlada.

Isto foi há 5 anos.

Entretanto muita coisa mudou na minha vida. Uma delas é que agora a nossa pele é saudável (sem cremes de cortisona e sem cremes hidratantes). Continuamos sensíveis a produtos industriais e só utilizamos os sabonetes naturais em casa.

Neste momento tenho um pequeno atelier/loja dedicada à produção de sabonetes naturais. Despedi-me do meu trabalho (sou Engenheira Mecânica e trabalhava na indústria automóvel no desenvolvimento de peças plásticas e moldes para os auto rádios). Estou muito feliz com a escolha que fiz, tanto pela saúde da nossa pele como pela saúde do planeta.

Algumas das Vantagens dos Sabonetes Naturais:

- 100% óleos vegetais
- Sem parabenos, sem conservantes, sem ingredientes sintéticos (ingredientes quemuitas vezes irritam a pele das pessoas mais sensíveis e que contaminam os solos)
- Produção com preocupação pela sustentabilidade do planeta (forma de cultivação dos ingredientes e tratamento dos trabalhadores)
- Os sabonetes naturais não contaminam o solo/água
- Muito hidratantes devido à glicerina naturalmente presente
- Sem plásticos de uso único

SERRADAS
SABÃO ORIGINAL

Rua de Leiria, Bloco 3, Loja 4 Maceira
Tlm: 914 102 060
www.sabaoserradas.pt

pdauto
comércio de peças auto
REDEINNOV

15 ANOS
2005-2020
ANIVERSÁRIO

PME líder '19
PME excelência '19

15 ANOS DE EXCELÊNCIA!

Ao longo destes 15 anos, a PDAUTO cresceu e acrescentou as melhores marcas do mercado ao seu portfolio. São referências mundiais em cada segmento, resultado de um trabalho de seriedade, de profissionalismo e de constante procura pelas melhores soluções para os seus clientes. Além do armazém com milhares de referências em stock, tem à sua disposição uma equipa de profissionais de pesquisa, que procuram ir de encontro às necessidades dos clientes. A rapidez de disponibilização de encomendas, raramente excedendo as 24 horas, é outra das vantagens de ser nosso parceiro e nosso cliente.

A PDAuto é PME Líder desde 2015 e PME Excelência desde 2019, distinções que dizem bem da nossa forma de estar no mercado.

Estamos aqui para si.

WIX FILTERS · MANN FILTER · FTE automotive · LUK · MONROE · TUDOR BATTERIES · MDR
BREDA LORETT · LEMFÖRDER · Valvoline · MEYLE Germany / MEYLE Products · INA · elring Das Original · BrainBee AUTOMOTIVE
DENSO · febi bilstein · KROFtools PROFESSIONAL TOOLS · ATE · Valeo · SACHS · eni
MEAT & DORIA · BOSCH · PIERBURG · FAG · Continental CONTITECH · MAHLE · ECQ-EC ADITIVOS PROFISSIONAIS · TEXTAR

Rua Damiana Maria da Silva, 21- 23
Ferreiros
4705-087 Braga

BALCÃO
253 031 480/4
ESCRITÓRIO
253 031 489
DISTRIBUIÇÃO
253031 487/8

pdauto.ps@gmail.com
pdvd2005@gmail.com
facebook.com/pdauto2005

ALUNO DA UMINHO
DISTINGUIDO PELA ACADEMIA PORTUGUESA DA HISTÓRIA

Luís Gonçalves Ferreira, estudante de doutoramento da Universidade do Minho, venceu o Prémio Lusitania História, da Academia Portuguesa da História, por um estudo que mostra como a roupa doada pelas misericórdias reconhecia as diferenças entre os pobres nos séculos XVII e XVIII. O galardão, que reconhece uma obra de investigação sobre a História de Portugal publicada no último ano, vai ser entregue a 9 de dezembro, às 15h00, em Lisboa, com transmissão online. Luís Gonçalves Ferreira concorreu com a sua dissertação de mestrado em História pela UMinho, "Vestidos de caridade: assistência, pobreza e indumentária na Idade Moderna", editada em livro pela Misericórdia de Braga e pela Húmus.

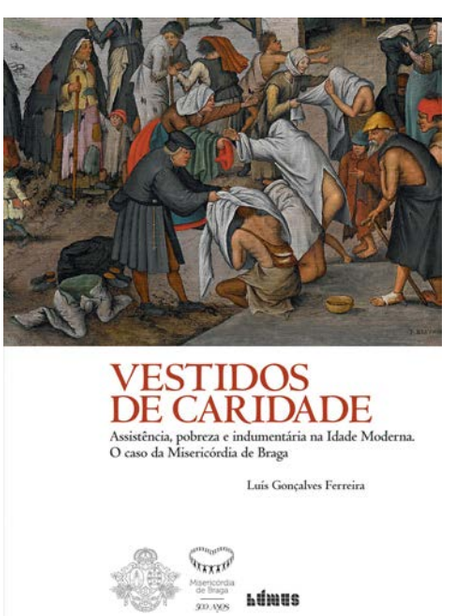
"Estou feliz e ainda a 'processar' este prémio tão importante, que é um incentivo emocional e de carreira. Prova que estou a arriscar na direção certa, que valeu a pena tanto trabalho e que é possível publicar livros com investigação de qualidade e a respeitar os 'tempos' da História", afirma o autor. O seu estudo é duplamente inovador, ao abordar a indumentária dos pobres (em vez das habituais elites) e a prática de esmola aos pobres, provando que as Santas Casas da Misericórdia acentuaram a identificação de subescalas de pobres, percetíveis pelo tipo de roupa, sapatos, objetos domésticos, alimentos, guarida, valores, salários e emprego que lhes doavam. Por exemplo, notava-se que viúvas, órfãos e padres vestiam-se melhor do que mendigos e delinquentes, os quais apresentavam roupa esfarrapada. Aliás, até o tipo de mortalha doado no funeral "comunicava" a situação do pobre.

Luís Gonçalves Ferreira centrou o seu mestrado no caso de Braga, mas encontrou muitos indícios de um cenário idêntico pelo reino, nomeadamente em cidades como Lisboa e Porto, que está a aprofundar na sua tese doutoral. Aliás, as Santas Casas estavam sob alçada do rei e também presentes nas colónias, sendo "agentes ativos na categorização da aparência dos pobres" em vários continentes na Idade Moderna. "A esmola era um ato político, não era dar por dar, avaliava-se o pobre numa escala social e situando-o pela roupa, numa espécie de cultura da consideração e das expectativas que a instituição tinha", justifica o investigador. As Santas Casas contribuíram para muitas pessoas sobreviverem e terem dignidade.

Por outro lado, "dar esmola significava fazer o bem a Deus e a prática misericordiosa de 'vestir os nus' (pobres) era assim uma bolsa de crédito para aliviar a agonia da alma no purgatório". Nos arquivos ao dispor, o historiador analisou também tipologias, materiais e cores dos objetos esmolados, o impacto destes na despesa da instituição e a construção da imagem e aparência social, explorando os fenómenos de moda, de ritualização, de civilidade e de privatização, mas também das narrativas históricas com os pobres à mercê dos ricos e sem margens de atuação.

Luís Gonçalves Ferreira nasceu há 30 anos em Vila Verde e vive em Braga. É licenciado, mestre e doutorando em História pela UMinho, além de investigador do Laboratório de Paisagens, Património e Território (Lab2PT) e membro do grupo História Social a Norte. Venceu três Bolsas de Mérito pela Direção-Geral do Ensino Superior, três Bolsas de Excelência pela UMinho e o Prémio Eng. Duarte do Amaral pela Sociedade Martins Sarmento. A sua tese doutoral, "Pobres, doentes e esfarrapados? Indumentária de pobres no contexto da assistência urbana do Porto e Lisboa (séculos XVII e XVIII)", tem apoio da Fundação para a Ciência e Tecnologia. Já publicou 15 artigos científicos sobre a História social e cultural, com foco no vestuário, na pobreza, no género e nas instituições assistencialistas, sendo ainda autor de vários blogues.

A Academia Portuguesa da História é uma instituição de utilidade pública fundada em 1938 que reúne especialistas dedicados à reconstituição documental e crítica do passado, materializada na organização de eventos e publicações, nomeadamente de fontes e obras com rigor científico que facilitem aos portugueses o conhecimento da sua História. Esta Academia distingue, com o apoio de mecenas, o mérito de obras historiográficas publicadas a cada ano.



Porque a reciclagem não parou
Obrigado por
continuar a separar.
Braval
ecoparque

Faça as compras de Natal, fora das horas das compras de Natal.

#ANTECIPEASSUASCOMPRAS

NOVA ARCADA

Nesta Black Friday o melhor negócio é para o planeta.

GLADOM
Mesa-tabuleiro
Receba até
15€
Preço IKEA Family

#Buyback Friday

Quem diz Black Friday, diz bons negócios. Mas e se lhe disséssemos que, este ano, temos o melhor negócio para si — e para o planeta? De 24 de novembro a 3 de dezembro, só tem de aderir ao nosso serviço Segunda Vida e vender-nos os móveis IKEA que já não quer. Afinal, o que é usado para si, pode ser novo para os outros — e sustentável para todos. Saiba mais em **IKEA.com/Buybackfriday**

Os valores atribuídos dependem sempre de uma avaliação final presencial por parte de um colaborador da IKEA Portugal, válida para esse momento. Oferta IKEA Family válida de 24/11 a 03/12/2020. A IKEA Portugal reserva o direito de não proceder à compra do bem. Sujeito à consulta dos Termos e Condições aplicáveis em **IKEA.pt/TCBuybackfriday.**

© Inter IKEA Systems B.V. 2020

Nesta edição, trazemos-lhe um conto da autoria da pequena Carolina, uma história de Outono que pode partilhar com os mais pequenos, especialmente, nos momentos recolhimento obrigatório. De criança para criança.

ERA UMA VEZ UMA FOLHINHA DE OUTONO...

Era uma vez uma folhinha de Outono que estava em cima de uma árvore, de um campo cheio de flores.

- "O meu sonho é viajar e ver paisagens lindas, de montanhas e encontrar um abrigo para o Inverno- dizia a folhinha deitada num ramo".

Passado algum tempo, veio um vento suave que levou a folhinha a voar; parecia que o seu sonho se tinha realizado. A folhinha respirou o ar fresco e puro, que vinha ao lado da árvore dela, e do vento.

- "Que linda vista, consigo ver um lago, rodeado de folhas, flores e árvores grandes e pequenas. Parece que é uma floresta onde tem tudo o que eu sempre quis".

A folhinha aterrou suavemente num arbusto bem verdinho e fofinho, ao pé do lago.Com muito cuidado, a folhinha desceu do arbusto e foi refrescar-se no lago. O lago era tão limpo que a folhinha até conseguia ver os seus pés debaixo da água. A folhinha chamou o vento, para a levar outra vez numa viagem. Quando a folhinha se foi embora daquela floresta disse:

- "Adeus, nunca te vou esquecer".

Passados alguns segundos, a folhinha reparou que estava a ficar tarde, então pediu ao vento para a levar para casa.

O vento obedeceu e levou a folha para casa, com muito, mas muito cuidado.

- "Obrigada vento, sem ti eu hoje não tinha conseguido visitar uma floresta tão bonita!"- exclamou a folhinha.

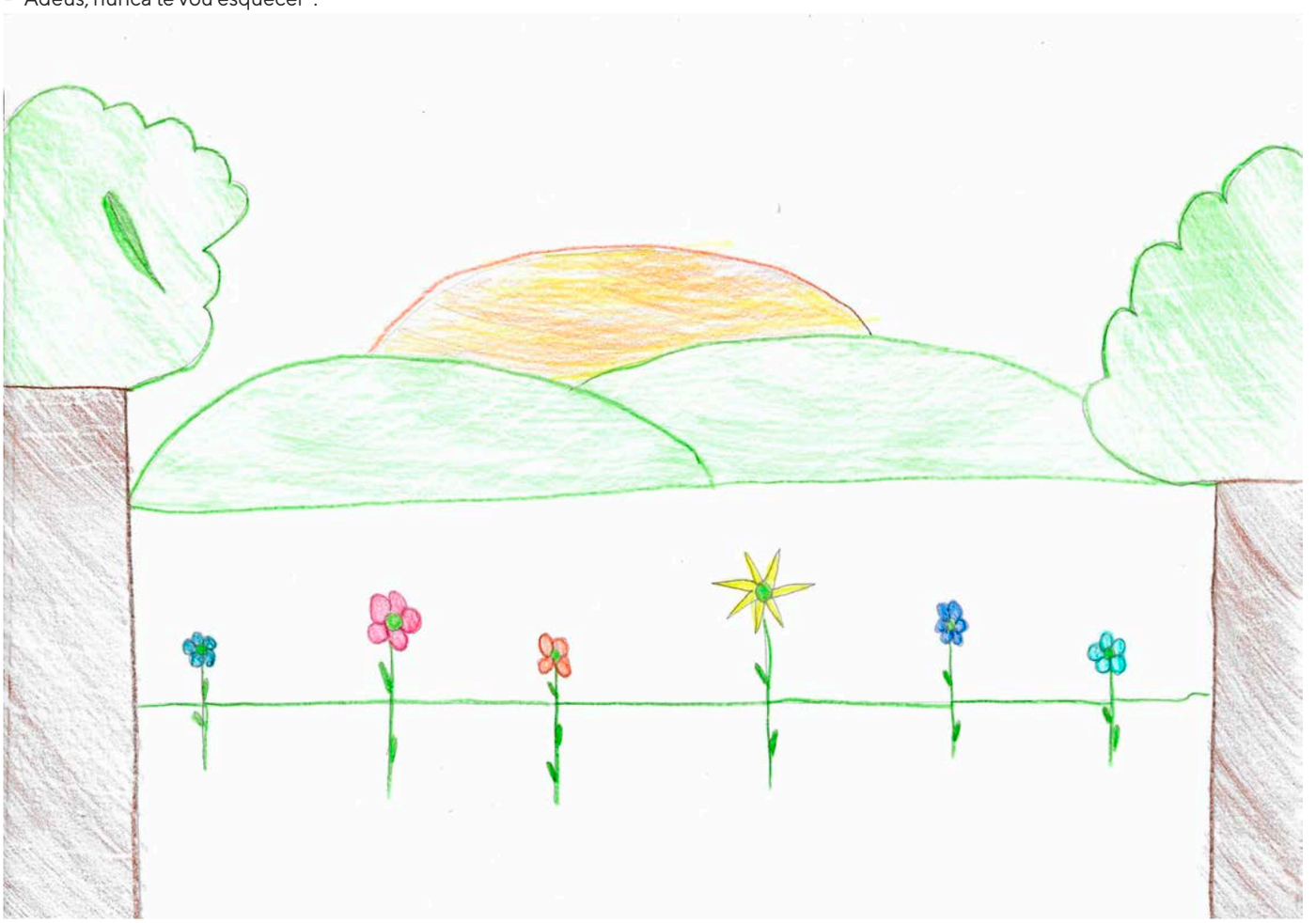
- "De nada, sem ti eu também não tinha passado tempo com ninguém; tu és uma ótima companhia", respondeu o vento.

A folhinha convidou o vento para um jantar, ficaram os dois a conversar da sua longa vida durante horas. Ficaram amigos durante muito tempo. Até fizeram mais viagens. Foi um belo jantar de amigos.

Conheceram imensos países; foram até visitar uma escola! Tinham inventado uma ótima amizade.

Fim!

Carolina Vaz Pires, 9 anos



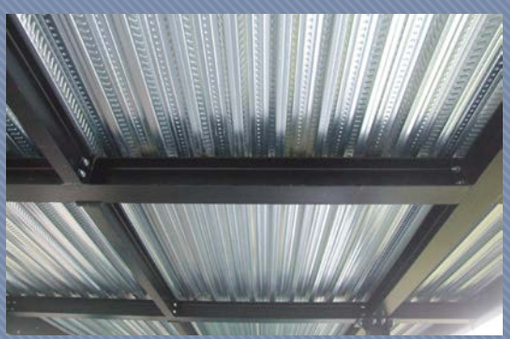
PME líder

SHOWROOM
PEIXOTO'S
Rua do Marmeleiro nº 29 • Real Braga
T: 253 607 270 /1 • F: 253 607 278
Email: geral@peixotos.pt
Site: www.peixotos.pt

peixotos
materiais de construção. Lda

PERFILSET®
Montagens de Revestimentos

O GRUPO O SETENTA, SOLIDARIZA-SE COM TODA A POPULAÇÃO NESTA ALTURA TÃO DIFÍCIL PARA TODOS.



O SETENTA
geral@osetenta.pt
www.osetenta.pt

PERFILNORTE
geral@perfilnorte.com
www.perfilnorte.com

COLABORANTE
geral@colaborante.pt
www.colaborante.pt

PERFILSET
geral@perfilset.com
www.perfilset.com

56 ANOS

Setenta S.A.

EMPRESA DE REFERÊNCIA NA METALURGIA E METALOMECÂNICA

- Naves industriais
- Caixilharia de alumínio
- Trabalhos de Inox

O nosso compromisso é a vossa satisfação

PME líder '20 · PME excelência '19

Parque Industrial de Adaúfe - Rua dos Canteiros, n.º 27 Apartado 70 • 4711-909 Braga
Tlf: 253 307 170/4/6 • Fax: 253 307 178/9 • E-mail: geral@osetenta.pt • Site: www.osetenta.pt

27 ANOS

PERFILNORTE® S.A.

PAINEL COMPÓSITO DE ALUMÍNIO NORPAC®, PARA FACHADAS VENTILADAS

- Comercialização de painel sandwich
- Corte e quinagem de chapa
- Chapa perfilada e madres com marcação CE

"A persistência é o caminho do êxito"
(Charlie Chaplin)

PME líder '20 · PME excelência '18

Parque Industrial de Adaúfe - Lote E-1, Apartado 484 • 4710-571 Braga
Tlf: 253 607 350/2/3/4/5/6/7/8 • Fax: 253 607 351/9 • E-mail: geral@perfilnorte.com • Site: www.perfilnorte.com

17 ANOS

COLABORANTE® S.A.

CHAPA PERFILADA: FACHADAS E COBERTURAS

- Chapa Colaborante PC65®
- Ómega colaborante Ω80/250

PME líder '20 · PME excelência '19

Parque Industrial de Adaúfe - Rua dos Canteiros, n.º 17 • 4710-587 Braga
Tlf: 253 300 920/1/2/3/4/5/6/7 • Fax: 253 300 928/9 • E-mail: geral@colaborante.pt • Site: www.colaborante.pt

DOENÇA DO LEGIONÁRIO

Em 1976, após uma convenção da American Legion, na Filadélfia, Estados Unidos da América, foi identificado um surto de pneumonia atípica, de agente, à data, desconhecido, em 182 pessoas, que tinham participado, na respetiva conferência. Desse surto resultaram a perda de 29 vidas humanas e inúmeros internamentos. A bactéria, que esteve na origem do surto pneumónico, foi batizada de Legionella pneumophila, dado que surgiu, inicialmente, em legionários americanos, e por poder condicionar pneumonia. A origem deste surto, terá tido, por base, a contaminação das condutas do ar condicionado, e posterior disseminação pelo ar, do Hotel, onde decorreu o encontro, de veteranos de guerra.

Existem mais de 42 espécies de legionelas e 64 serogrupos. Cerca de 80% dos casos clínicos graves são originados pela Legionella pneumophila, sendo que a sua identificação pode ser realizada por pesquisa de antigénios urinários, ou por meios de cultura de produtos biológicos.

Anualmente, são reportados cerca de 15 casos por milhão de habitantes, na Europa e nos Estados Unidos.

A doença dos legionários transmite-se através da inalação de aerossóis contaminados, com a bactéria, e não através da ingestão de água contaminada. Os aerossóis podem ter origem em balneários (chuveiros, autoclismos, circuitos de água quente), piscinas, fontes ornamentais urbanas, desumidificadores, ou torres de arrefecimento, que não apresentem a correcta manutenção.

Infelizmente, tal como se tem ouvido nas notícias, a Legionelose não é rara. Já ocorreram vários pequenos surtos na Europa e América do Norte, bem documentadas e na maioria dos casos, uma pesquisa bem estruturada, das áreas geográficas envolvidas, acaba por permitir identificar a origem, para a dispersão das bactérias pelo ar. Em Novembro de 2014, foi repetidamente noticiado o surto de Legionella, em Vila Franca de Xira. Mais tarde, foi possível identificar a mesma estirpe de legionella, numa torre de arrefecimento e nas secreções brônquicas de doentes, conseguindo-se estabelecer uma relação de causa e efeito. Neste momento, em Portugal, vivemos novo surto, na zona de Vila do Conde/Póvoa de Varzim, com ponto de partida ainda não esclarecido (à data da redação deste texto).

A identificação dos doentes, a sua notificação e a procura da origem para o surgimento desta doença são passos vitais, que podem salvar vidas. Trata-se, pois, de uma doença potencialmente curável, mas, também, prevenível pela aplicação das recomendadas medidas de controlo e vigilância de equipamentos, que utilizem água. O atraso na identificação da fonte de emissão de aerossóis, portadores de Legionella, que nem sempre é fácil de identificar, dada a multiplicidade de potenciais locais que existem, em contexto urbano, pode acarretar mortes, sobrecarga dos sistemas de saúde, concretamente das unidade de nível dois e três (unidades de cuidados intermédios e intensivos).

A apresentação da doença pode variar entre sintomas gripais, banais, e a disfunção múltiplas de órgãos, com necessidade de suporte de órgãos, em unidades de nível dois ou três.

Os sintomas mais leves são conhecidos por febre de Pontiac. Habitualmente os sintomas surgem 5 dias após a infecção, mas pode surgir mais cedo, ou até 10 dias. A possibilidade de doença ligeira leva a supor que não teremos uma real noção dos números efetivos, de contaminação anual.

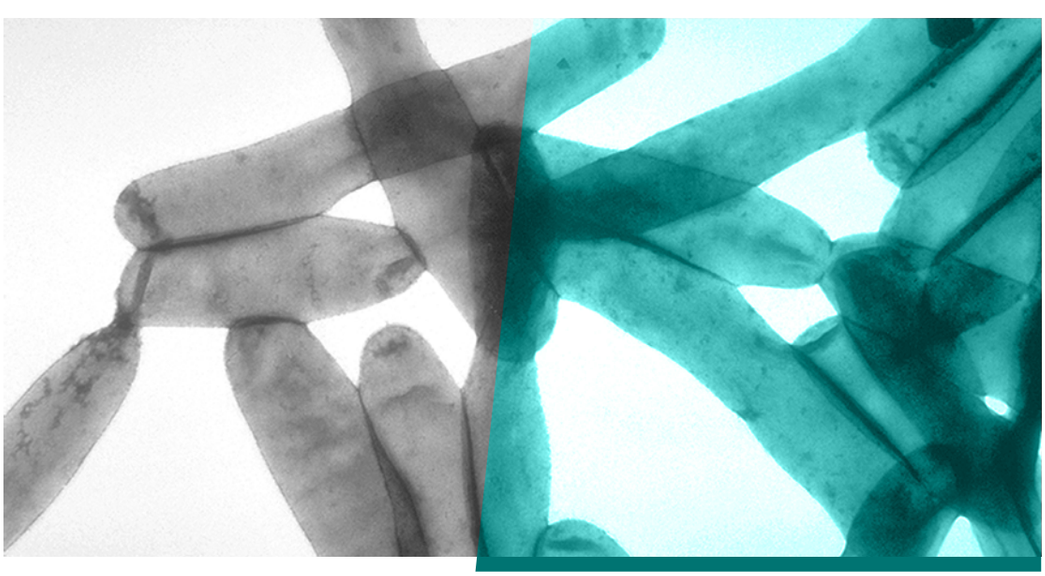
Sinais e sintomas mais frequentes:

- Febre
- Tosse seca
- Dificuldade respiratória
- Cefaleias (dores de cabeça)
- Mialgias (dores musculares)
- Arrepios de frio
- Dor abdominal
- Diarreia

Os factores de risco para o desenvolvimento de doença mais grave são: Idade avançada; Tabagismo; Doença pulmonar crónica; Doentes imunodeprimidos; Diabéticos; Etilismo crónico; Doenças hematológicas; Doença renal estadio avançado. A mortalidade é de sobremaneira maior nos doente idosos e imunodeprimidos. O tratamento passa por antibioterapia e correcção/suporte das disfunções orgânicas que forem sendo identificadas, ao longo do tratamento. Uma incorreta manutenção dos espaço públicos, privados ou industriais, onde haja circuitos de água, ou dispositivos que possam condicionar acumulações de água, pode condicionar um surto, com o risco inerente de internamento, ou morte por uma doença prevenível. Exige-se assim, não só por parte das autoridades, mas sobretudo pelos responsáveis pelos espaços, em questão, que cumpram, rigorosamente, as medidas higienosanitárias recomendadas a bem de toda a sociedade.

Arnaldo Pires

Médico Especialista em Medicina Interna
Chefe de Equipa do Serviço de Urgência do Hospital de Braga
Médico do Hospital Privado de Braga (Nogueira)



Parque Industrial Sete Fontes
Lotes dos 3 Bicos - Pavilhão nº1
4710-349 Braga
253 269 589

reparadoradasjantes@gmail.com
www.reparadoradasjantes.com
facebook.com/reparadoradasjantes

REPARADORA das JANTES

VAMOS FALAR SOBRE A DIABETES?

Atualmente, a Diabetes é a mais comum das doenças não transmissíveis com elevada prevalência e incidência crescente. Atinge já cerca de 415 milhões de pessoas em todo o mundo e continua a aumentar em todos os países, estimando-se que em 2040 haja um aumento para 642 milhões de pessoas atingidas pela doença. À nossa escala, Portugal posiciona-se entre os países europeus que registam uma das mais elevadas taxas de prevalência da Diabetes a qual foi estimada em 13,6% da população portuguesa com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos, o que corresponde a mais de um milhão de indivíduos, de acordo com os últimos dados do Observatório Nacional da Diabetes.

Esta doença ocorre quando o pâncreas deixa de produzir insulina suficiente ou quando o organismo não consegue utilizar eficazmente a insulina produzida, o que é designado diabetes tipo 2.

Já a diabetes tipo 1, que representa menos de 10% dos casos, verifica-se quando há destruição das células produtoras de insulina do pâncreas causando desregulação no metabolismo glicídico, ou, como vulgarmente nos referimos, nos açúcares.

Na maioria dos casos, a diabetes surge de forma lenta e silenciosa, com sintomas discretos que podem inclusivamente retardar o seu diagnóstico, como por exemplo a vontade frequente de urinar, a sensação de sede constante ou o aumento do apetite e do cansaço.

O impacto do tratamento da diabetes afeta o doente a nível pessoal, familiar e laboral, tendo também consequências na qualidade de vida e na adesão à terapêutica. Um tratamento bem-sucedido só resulta de uma verdadeira parceria entre o doente, a família e os profissionais de saúde.

O tratamento deve basear-se numa abordagem multidisciplinar, centrada no doente. Para além da terapêutica farmacológica, o ensino para uma alimentação saudável é determinante para garantir um correto controlo glicémico, ou seja, a quantidade de açúcar no sangue, e evitar a evolução da doença, com o surgimento de complicações associadas, como as doenças cardiovasculares e a insuficiência renal.

Desta forma, o nutricionista tem um papel essencial na educação destes doentes, para auxiliar na sua adaptação à doença, à terapêutica e, ainda, à vigilância da glicemia.

Sem descurar uma intervenção personalizada, a seguir apresento-lhe algumas recomendações gerais para a prevenção ou bom controlo da doença:

- Preferir alimentos na sua forma mais integral, evitando alimentos muito processados: preferir pão mais escuro e com mais fibra, arroz ou massa integrais, leguminosas, evitar cereais e bolachas muito refinados;

- Preferir gorduras de boa qualidade: como o azeite tanto para temperar como para cozinhar;

- Aumentar o consumo de legumes e vegetais: com a retoma do hábito da sopa às refeições principais e com legumes ou salada no prato;

- Aumentar o consumo de fruta, dando primazia à fruta da época;

- Diminuir o consumo de açúcares adicionados presentes nos refrigerantes e sumos, mas também nos doces ou bolos de pastelaria.

- Utilizar especiarias e ervas aromáticas para temperar, em detrimento do sal.

- Garantir uma boa hidratação, sendo que a água deverá ser a bebida de eleição.

- Praticar exercício físico regular.

- Atingir ou manter um peso saudável.

Em 80% dos casos a diabetes pode ser prevenida, dado tratar-se de uma doença em grande parte resultante dos ambientes alimentares pouco salutogénicos da atualidade.

Os hábitos alimentares inadequados, a obesidade e o sedentarismo são os principais fatores de risco para o seu surgimento da diabetes tipo 2.

A diabetes não é uma doença simples, não se distraia. Procure um nutricionista e aprenda a cuidar de si!

Mariana Briote

Nutricionista CP 406N
Mestre em Nutrição Clínica
Facebook @mariana.briote
Instagram @mariana.briote

faça a sua 15 Inspeção em minutos

Faça uma pausa de 15 mins.
e ganhe + segurança
na sua viatura

INSPAREDES
CENTRO DE INSPECÇÕES DE VEÍCULOS AUTOMÓVEIS

Faça a sua inspeção automóvel em 15 minutos com a Insparedes

Uma inspecção automóvel demora em média apenas 15 minutos a ser efectuada na Insparedes. Não descure a segurança do seu automóvel. Faça a sua Inspecção na Insparedes

15 minutos Insparedes = Carro em Segurança

Inspeções periódicas e extraordinárias

Inspeção para afixação de películas
Atribuição de matrícula
Veículos acidentados
Veículos alterados
Veículos de transporte de crianças
Reposição de matrícula
Veículos transformados para GPL

2.ª a 6.ª Feira
08h30 às 12h30 | 14h00 às 19h00
Sábados
08h30 às 17h00 | Sem interrupção para almoço

Morada
Parque Industrial
das Sete Fontes
Rua da Belavista, 28
4710-553 - Braga

www.insparedes.pt
www.insparedes.com

N 41º34.567'
O 8º24.228'

SINTETY

Nova Coleção

Outono·Inverno

BRAGAPARQUE Lj. 2040 Quinta dos Congregados 4710-427 BRAGA Tel: 253 264 403

DKNY Donna Karan New York

LOVE MOSCHINO

MICHAEL KORS

TOUS jewellers since 1920

SINTETY

A Marisqueira «Os Carlos»

O MINHO JÁ MERECIA UMA MARISQUEIRA COM ESTA QUALIDADE!

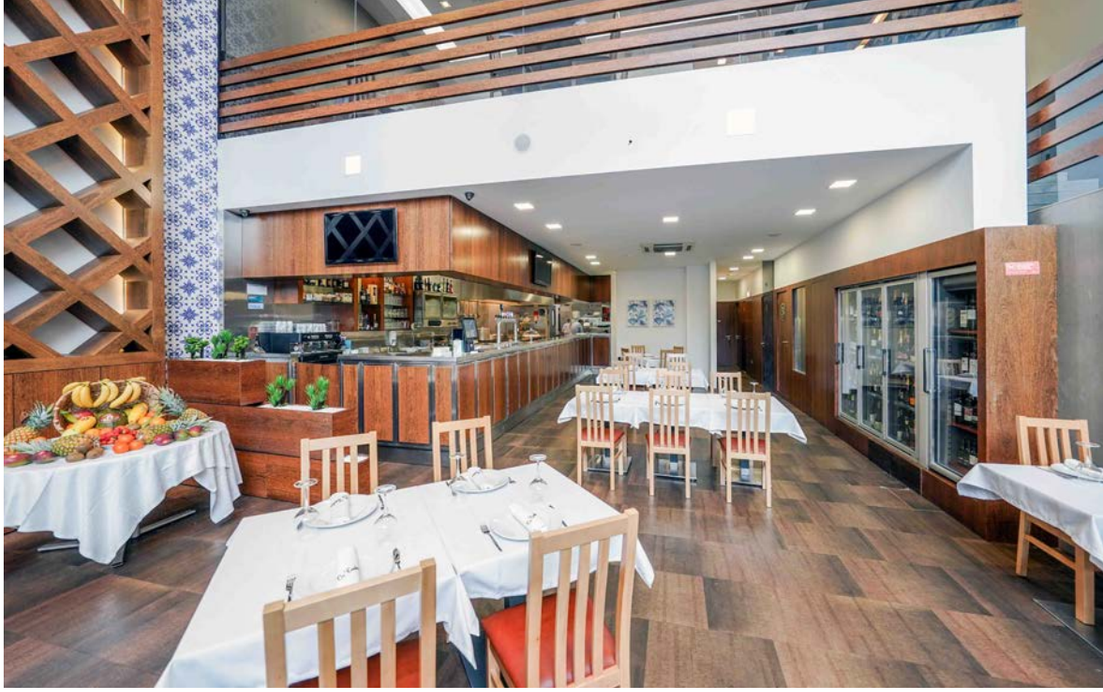
Braga já merecia uma marisqueira de referência, que pudesse ombrear com as melhores marisqueiras da zona de Matosinhos, uma das carências identificadas no distrito pelos promotores deste projeto inovador! Foi a pensar em responder a este desafio que Carlos Pereira, com experiência de 21 anos a gerir uma marisqueira conhecida nacionalmente, decidiu iniciar um projeto totalmente novo. Um espaço amplo, confortável, com um ambiente familiar. A base é, sem dúvida nenhuma, a qualidade, a oferta superior em todos os mariscos e peixes e uma equipa extraordinária para o(a) servir!

O melhor que o mar dá à sua mesa!

Se procura algo realmente surpreendente, saboroso e fresco, este é o espaço certo! Aqui pode provar o melhor marisco nacional vivo vindo diretamente do nosso mar (que vai desde o fantástico marisco vivo, como o lavagante, sapateira, lagosta, camarão gigante e camarão médio, navalheira, ameijoa, ostras, canilha, carabineiros, perceves). Estamos a falar de marisco com altos padrões de qualidade, máxima frescura e variedade. Para fechar, tal como os amantes do marisco gostam, um delicioso preguinho ou um bife da vazia ou do lombo, de carne selecionada.

Mas há mais: umas deliciosas Gambas à Guilho, Camarão Panado, Arroz de Marisco, Açorda de Marisco, Arroz de Tamboril com Marisco.

Para os amantes do peixe fresco, há muita coisa extraordinária para provar! Desde o rodovalho fresco, filetes de pescada fresca, robalo do mar, filete de polvo com arroz de polvo; o polvo assado no forno.



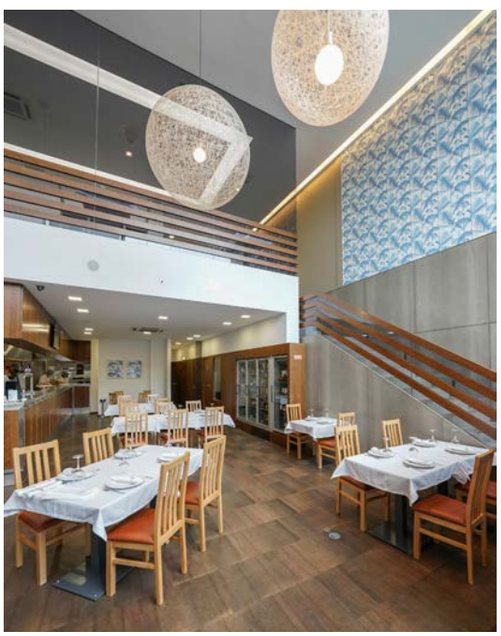
Todos os dias, as nossas especialidades!

Diariamente, além dos pratos da carta, a Marisqueira "Os Carlos" apresenta um prato fixo que são especialidades da casa: à terça-feira, Bacalhau à Moda de Braga. À quarta, Arroz de Pato; à Quinta, Rojões à Moda do Minho; à Sexta-feira, Vitela Assada. Ao sábado, tem um excelente Polvo no Forno e ao Domingo Tripas à Moda do Porto, feitas com um toque muito particular e genuíno.

Nas sobremesas, pode degustar umas Trouxas-de-ovos, Pão-de-ló, Semifrio de Chocolate, Pudim Abade de Priscos, Toucinho-do-céu, Mousse de Chocolate, Queijo da Serra ou as frutas de época, que pode escolher em exposição na entrada do espaço.

O acompanhamento perfeito para uma refeição perfeita

Além das referências dos melhores vinhos nacionais, espumantes e champagne, condizentes com a qualidade do espaço, a Marisqueira "Os Carlos" apresentam uma grande variedade de cervejas nacionais e internacionais.



TAKE-AWAY & DELIVERY

Não fique sem o seu marisco favorito e desfrute dos nossos sabores em sua casa! Pode passar na marisqueira e levar ou pode ligar a solicitar entrega em casa. Mais informações através dos contactos da Marisqueira "Os Carlos"

Avenida D. João II, 135
4715-303 Braga
917 131 877
marisqueira.oscarlos@hotmail.com

Encerrado:
Domingo à Tarde
Segunda Feira todo o dia

Marisqueira «Os Carlos»

A Marisqueira «Os Carlos»

DISFUNÇÃO DO PAVIMENTO PÉLVICO

O pavimento pélvico é constituído por diferentes estruturas e grupos musculares. É fundamental e indissociável do "todo" que é o nosso corpo mantendo uma estreita relação com outros grupos musculares como o diafragma, os multífidos e o transverso abdominal, importantes para a estabilidade do corpo. Maioritariamente constituído por tecido muscular, tem a capacidade de contrair e de relaxar e, tal como outros grupos musculares, necessita de ser cuidado para manter a sua funcionalidade otimizada.

Para além da capacidade de contrair/relaxar, tem também uma atividade tónica, de repouso, que auxilia a continência e a manutenção de uma postura adequada. Esta atividade é inconsciente mas pode ser inibida conscientemente para urinar, defecar ou permitir que a penetração ocorra. No entanto, é cada vez mais comum encontrar utentes com alterações desta estrutura, apresentando quadros de hipotonia (diminuição na força de contração) ou hipertonia (encurtamento destes músculos e incapacidade de relaxamento). Estas alterações podem estar na origem de sintomas como incontinência urinária e/ou fecal, dor perineal, dificuldade em conter os gases, obstipação, dor ou dificuldade na relação sexual que refletem uma disfunção dos músculos do pavimento pélvico. Frequentemente estes sintomas são associados a um períneo "fraco" no entanto, estudos recentes mostraram que muitas destas situações têm na sua origem um pavimento pélvico encurtado, capaz de contrair mas que não consegue relaxar.

Um pavimento pélvico "encurtado" é potenciado por muitos dos nossos hábitos e estilos de vida diários. Corremos de casa para ao trabalho, do trabalho para casa. Nesta correria, não escutamos o nosso corpo. Uma vontade de urinar que é adiada porque agora não dá jeito ou um intestino que quer esvaziar, mas só pode ser em casa. Esta inibição ou atraso no esvaziamento da bexiga ou intestino é conseguida á custa de uma contração voluntária dos músculos do períneo , obrigando-os a trabalhar em sobrecarga. Exercício de alto impacto, trauma direto ou cirurgia (parto e episiotomia), alterações posturais (posturas mantidas e assimétricas) conduzem também a um encurtamento destas estruturas, assim como a ansiedade e o stress , muito presente nos dias de hoje.

Na presença de um quadro de disfunção do pavimento pélvico, a Fisioterapia assume um papel de destaque na avaliação e tratamento deste grupo muscular. Uma das ferramentas usadas, e talvez a de maior importância, é a educação ao utente. O conhecimento do funcionamento e importância desta estrutura, vai conduzir-nos à adoção de hábitos diários que nos permitam manter um períneo saudável como a pática de exercício regular, uma boa alimentação, hidratação e sobretudo, respeitar sempre a vontade de ir ao WC . Os exercícios de consciencialização destes músculos e da sua adequada contração e relaxamento, ensino e consciencialização do padrão respiratório , alongamentos, reeducação postural global e técnicas específicas de terapia manual, constituem importantes estratégias terapêuticas que visam restaurar a função do pavimento pélvico

Na presença de algum destes sinais ou sintomas, é fundamental procurar ajuda. Fale com o seu médico ou fisioterapeuta. A Fisioterapia apenas atua na função dos músculos do períneo. Para garantir o sucesso da recuperação o ideal será sempre uma abordagem multidisciplinar com Ginecologista-Psicoterapeuta/ Terapeuta Sexual-Fisioterapeuta.

Amélia Costa
Fisioterapeuta em Saúde da Mulher e Pilates Clínico

LC-DESIGN®
marketing agency
CRIAMOS
A SUA LOJA ONLINE
NA MAIS AVANÇADA TECNOLOGIA
VENDA EM SIMULTÂNEO NAS PRINCIPAIS PLATAFORMAS *
FACEBOOK INSTAGRAM AMAZON MESSENGER EBAY GOOGLE STORE
YOU WISH WE PROVIDE
* sincronização automática em todas as plataformas.
geral@lc-design.pt
www.lc-design.pt

GR TURBO

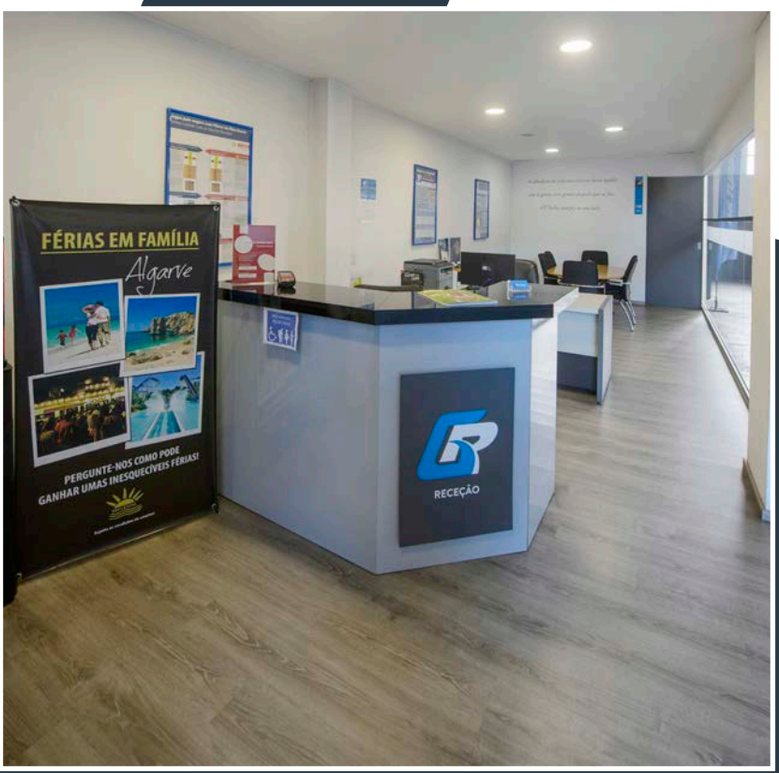
REPARAÇÃO AUTO, LDA

ESPECIALISTA EM MECÂNICA AUTOMÓVEL!

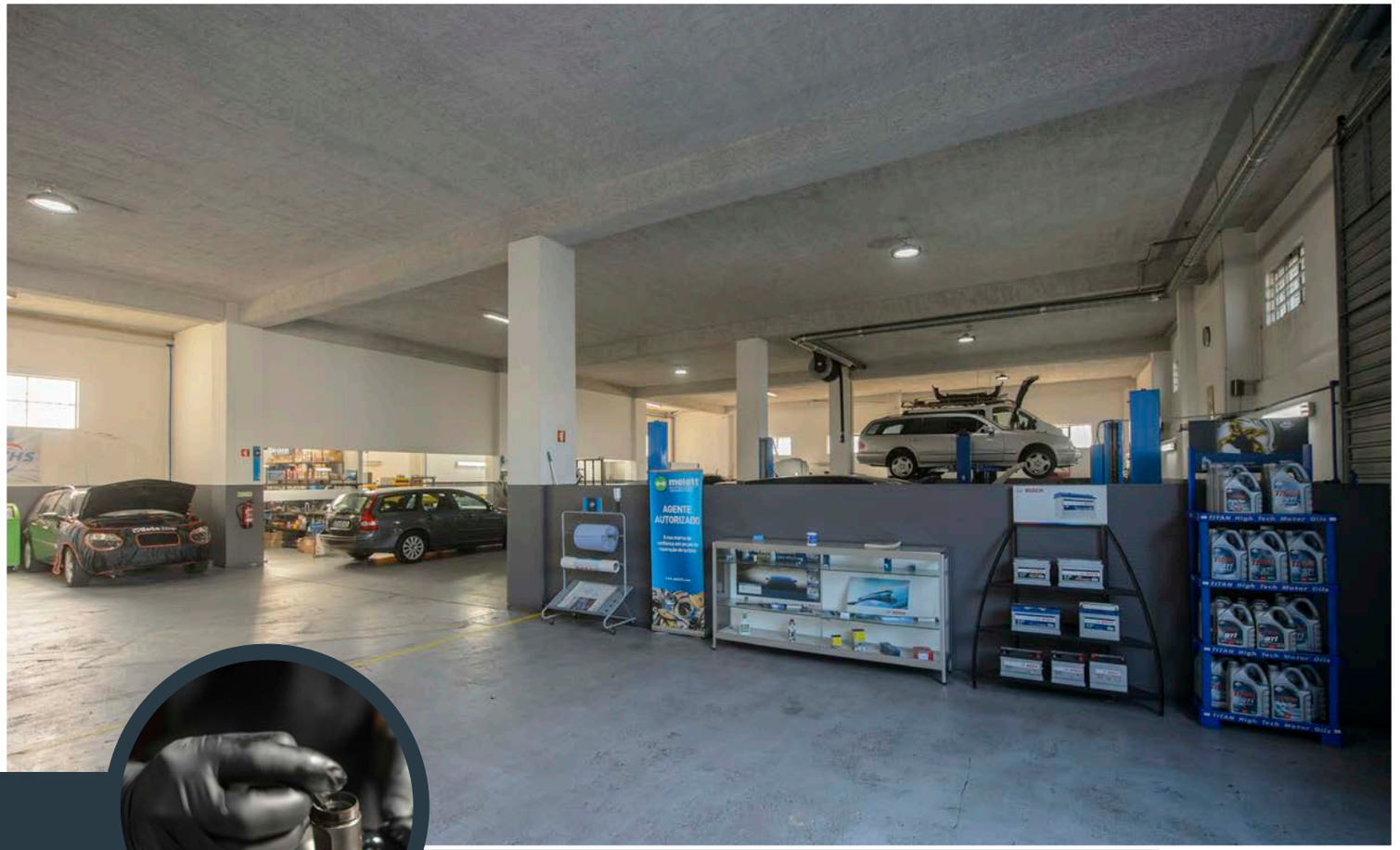
Criada por Ivo Rocha e Egídio Gomes, a GR Turbo – Comércio e Reparação Auto, Lda. foi fundada em 2015 com o objetivo de proporcionar um serviço de excelência para o seu automóvel, ostentando o selo de qualidade Bosch Service (é parceiro oficial Bosch Automotive Injection System).

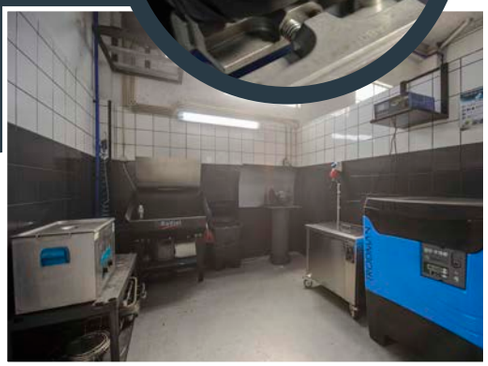
A GR Turbo oferece serviços altamente especializados na área da Mecânica Geral, Eletricidade e é especialista na Reparação de Bombas Injetoras e Turbos. A aposta em tecnologia de ponta (com máquinas que já estão preparadas para reparação das mais evoluídas bombas Common-rail) e em profissionais com experiência, conhecimento e formação na área permite à GR Turbo ser uma referência na área na zona Norte do país e trabalhar para outros profissionais da reparação automóvel. À qualidade de serviço alia-se a um preço justo e competitivo para todas as intervenções na sua viatura.

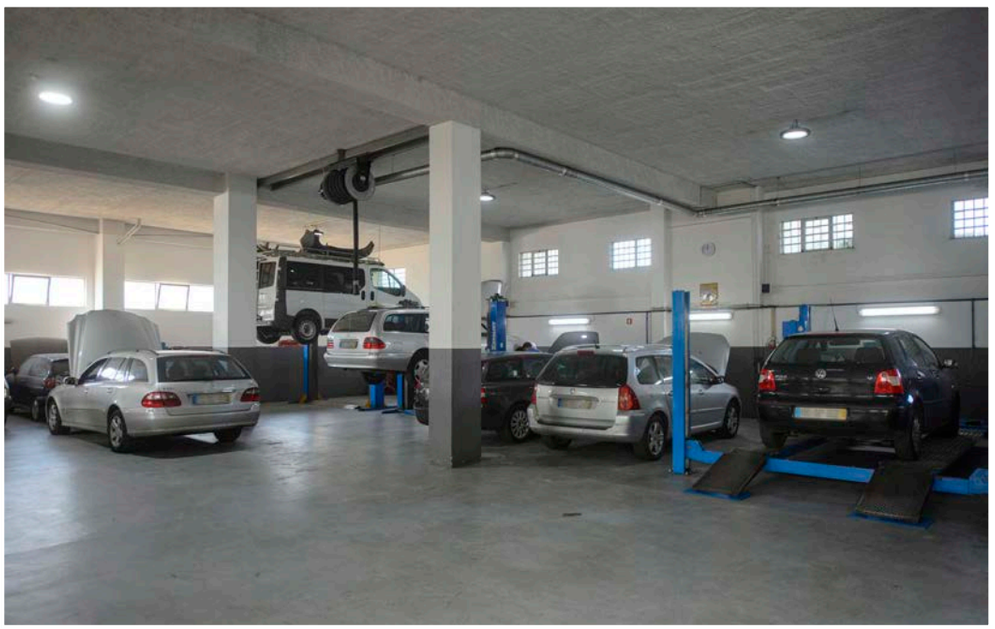
GR Turbo, a sua oficina!



Oficina Multimarca BOSCH







GR TURBO
REPARAÇÃO AUTO, LDA

HORÁRIO
Segunda a Sexta
09:00h - 12:30h
14:00h - 18:30h
Sábado
09:00h - 13:00h

Avenida São Lourenço, Nº 11 – Cave
4700-442 Celeirós - Braga

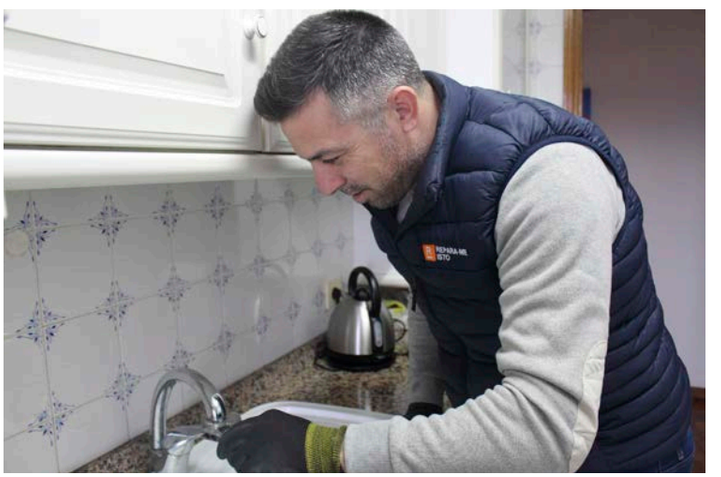
www.grturbo.pt
geral@grturbo.pt
facebook.com/GRTURBOBRAGA
253 191 255

REPARA-ME ISTO

ROCHA & REGATÃO

REPARAÇÕES, MANUTENÇÕES E OBRAS EM SUA CASA

A Repara-me Isto nasceu há quase 2 anos e promete continuar a inovar no mercado da assistência ao domicílio. Quando Alberto e Rita se juntaram para fundar a Repara-me Isto, os seus objectivos eram claros: Oferecer o melhor dos serviços, com um atendimento de qualidade e tendo como fim a satisfação total do cliente! A aposta na inovação e formação dos colaboradores faz parte da estratégia de crescimento da empresa, de forma a poder expandir o leque de serviços, quer em contexto doméstico, quem em contexto comercial.



O cenário atual de pandemia veio realçar a importância de algumas das práticas de higiene já aplicadas pela empresa, entre elas a utilização de protecção de calçado descartável. Além desta protecção e da máscara obrigatória, os técnicos também desinfectam as mãos imediatamente antes de entrarem na casa do cliente, de forma a garantir total segurança nas visitas em contexto residencial.

A Repara-me Isto realiza diversos tipos de serviços de assistência, dos quais se destacam a reparação e manutenção de aparelhos a gás, canalização e electricidade.

SERVIÇOS:

Canalização: Redes de águas e esgotos, autoclismos, torneiras, resolução de problemas com humidade e fugas de água e substituição de loiças sanitárias.

Electricidade: Iluminação, intercomunicadores e campainhas, quadros eléctricos, tomadas e interruptores, disjuntores e estores eléctricos.

Gás e Climatização: Instalação de redes de gás, caldeiras, esquentadores, cilindros, salamandras, ar condicionado e recuperadores de calor.

Pintura: Interiores, exteriores, superfícies, tectos e papel de parede.

Carpintaria e Ferragens: Mobiliário, soalho e taco em madeira, persianas, estores e fechaduras.

Construção: Remodelações em wc e cozinhas, telhados, revestimentos, pavimentos, paredes e tectos falsos, vidros, esquadrias em alumínio e PVC.

ORÇAMENTOS GRÁTIS

Contacte-nos

/reparameisto

Tel.: +351 938 059 121 | E-mail: geral@reparameisto.pt
www.reparameisto.pt | Certificado nº 129600 - PAR

REPARA-ME ISTO
ROCHA & REGATÃO

galardões

"A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

Galardões a atribuir

- Personalidade
- Carreira
- Saudade
- Altruísmo
- Artes e Cultura
- Associativismo
- Ciências e Educação
- Desporto
- Juventude
- Música
- Entidade
- Associação Cultural e Recreativa
- Associação Desportiva
- Empresa Setor Comércio e Serviços
- Empresa Setor Industrial
- Empresa Setor Rest./Past./Hotelaria
- Entidade Área Ensino
- Evento
- Instituição de Solidariedade Social
- Junta de Freguesia
- Organismo de Serviço Público

XXIII edição
2020

Comissão de Honra

Presidida pelo Sr. Presidente da República e integrando mais de vinte entidades do concelho de Braga

Júri

Composto por mais de seis centenas de elementos (individuais e institucionais), que deliberam em três fases distintas

https://galardoesanossaterra.direnor.pt/

Patrocinador oficial NEW HOPE JC GROUP

Organização direnor comunicação, estudos, consultadoria e divulgação regional, lda.

ALLMED
CLÍNICA

MEDICINA DENTÁRIA EM TEMPO DE PANDEMIA

Vivemos tempos estranhos para todos, seja qual for a nossa área profissional, não há ninguém que possa dizer que o famoso "Corona vírus", não veio alterar o seu dia a dia. Ele mexeu com tudo, desde o trabalho à vida pessoal, na escola e sobretudo com os afectos.
Afastou as pessoas, as famílias e os amigos, mudou todo o nosso dia a dia "normal".

Na minha área em especial, veio ainda com uma novidade, o medo da contaminação no acto médico, não fosse já suficiente o medo, a fobia e tudo o que não se aprecia no dentista, veio ainda o COVID-19, para atrapalhar a festa.

Agora o medo é das duas partes, do paciente e do pessoal clínico, o problema é que os problemas de saúde dentária não páram com a pandemia e o que já não estava bem, sem tratamento vai piorar.Portanto, pessoal clínico e paciente, tem que contornar o problema e continuar, como se costuma dizer e "segurar o touro" (o covid neste caso).

E por isso são tomadas todas as medidas que se conhecem para continuar a "cuidar sorrisos" com segurança. Aprendemos a sorrir e abraçar com os olhos, a viver com a máscara e os fatos espaciais, a criar empatia com aquilo que podemos, sem tocar.

Já vivemos com saudade dos abraços, dos beijos e dos sorrisos sinceros, sempre à espera de voltar ao nosso "normal", ele demora,mas volta, prometo que volta.

Até lá a nossa EQUIPA ALLMED, promete que tudo faz para continuar a cuidar do seu sorriso com todas as medidas de segurança e com todos os mimos e carinhos que pudermos encontrar e estamos sempre no sítio do costume para cuidar de si a sorrir.

SORRIMOS A PENSAR EM SI...SEMPRE.

Dra. Paula Rodrigues

ALLMED

geral.clinicaper@gmail.com
Facebook.com/Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues
Telef. 253 141 460/253 087 085
Avenida da Liberdade, 747

P Dispomos de estacionamento gratuito

cante'

FOOD & FRIENDS

UMA NOVA EXPERIÊNCIA GASTRONÓMICA PARA PARTILHAR

Chama-se Canté a nova sugestão gastronómica de Braga, um restaurante pensado por Miguel Marques que se apresenta como um espaço de partilha: de momentos, de amigos, de experiências de fusões inusitadas e sabores surpreendentes.

O nome é uma homenagem ao pai e aos seus amigos, tem origem num dizer típico da zona de Esposende e que significa "Quem dera!". A expressão representa, também, o otimismo, a alegria e a simplicidade que encontramos no interior. Numa decoração extraordinária pensada pelo arquiteto Nuno Capela, que aposta em tons terra e num formato de apresentação que conjuga o industrial com o minimalismo nórdico, a comida destaca-se pelo sabor. "Pensámos este projeto com um conceito virado para a partilha. A base da nossa cozinha é a gastronomia portuguesa, mas pretendemos que os pratos façam uma pequena viagem. Partimos de Portugal, mas tentamos ir à América do Sul e à Ásia. Por exemplo, podemos pegar no choco, que é típico, e depois acrescentamos um molho ou um acompanhamento que identificamos com outras latitudes", explica Miguel Marques. "Trabalhamos com ceviches, tártaros, carpaccios, nos pratos frios; ou nos quentes um pica-pau, com molhos de ingredientes típicos da Ásia, temos raia confecionada de forma diferente, com molhos totalmente surpreendentes".

Tornar a cozinha portuguesa mais 'sexy', com muito cuidado na apresentação, é a proposta. Mas há mais novidades: a carta é composta por pratos frios e pratos quentes e, dentro dos pratos quentes, há sugestões que dão para mais que uma pessoa. A carta vai mudar em cada estação, dando ênfase aos produtos de época, valorizando-os. Simultaneamente, muda também a garrafeira, que muda de forma a harmonizar com os novos pratos. "A nossa ideia é dar destaque ao produto de época, destacá-lo, dar alegria às nossas receitas. Aliás, esse é o objetivo do nosso espaço: proporcionar bons momentos a quem nos visita", garante.

A sala é versátil, adaptando-se a grupos maiores ou a um casal, por exemplo. À entrada, pode beber um cocktail na zona de bar, uma espécie de boas vindas que enquadra todo o restaurante.

Sem dúvida, um espaço a visitar!

cantefoodfriends

Rua do Forno, 17 R/C
4700-429 Braga
918 407 306
canterestaurante.pt

cante'
FOOD & FRIENDS

TREINAR AS EMOÇÕES

Podemos ser levados a pensar que a expressão "treinar as emoções" implica um processo de dessensibilização ou automação daquilo que somos e sentimos. Na minha opinião, e da forma como utilizo a expressão, é precisamente o contrário. Para mim, treinar as emoções pressupõe que as conheçamos, que saibamos como se sentem e para que nos servem. Acredito que treinar o nosso Fitness Emocional, mais do que tonar-nos autómatos, nos dá liberdade.

Há uns dias pedi a umas quantas pessoas para me darem um feedback relativamente aos treinos livres de domingo que a minha Academia faz. Foi interessantíssimo perceber, através das suas palavras, as mudanças significativas que ocorreram no espaço de meses.

E por que razão decidi eu fazer treinos livres de Fitness Emocional? A ideia surgiu em Março, pouco depois de iniciarmos o confinamento. Era necessário fazer algo para conectar as pessoas e para que todos pudéssemos ter mais ferramentas para manter a nossa sanidade emocional. Fizemos várias experiências, com formatos e temas diferentes, com PTs e estilos diferentes e o resultado é sempre o mesmo: proximidade! Era precisamente isso que queríamos, ajudar de alguma forma a criar laços e aproximar-nos num período em que todos estávamos enclausurados em nossas casas.

E, no momento em que escrevo isto, a "clausura" continua, não tão intensa mas igualmente necessária e aconselhada. Isto deixou-me a pensar que a normalidade está mesmo diferente e que, talvez, não bastem medidas remediativas para promover a conexão e a nossa saúde emocional. Talvez seja mesmo necessário começarmos todos a pensar numa nova forma de viver onde a nossa saúde emocional se torna o epicentro das nossas vidas, tão importante como as outras áreas.

A pergunta que coloco agora é: Saberemos nós fazê-lo?

A capacidade para aceitar e gerir a

adversidade, a resiliência para fazer face a situações menos agradáveis, a coragem para seguir em frente mesmo quando não sabemos bem para onde ir, tudo isto são competências humanas que têm como base uma boa Gestão Emocional. Ora, essa boa Gestão Emocional só se consegue com Literacia Emocional. Com isto quero dizer que saber mais sobre emoções nos ajuda a ser mais equilibrados, mais livres e, sobretudo, emocionalmente mais saudáveis.

Não se trata de ver o mundo mais cor-de-rosa, de ser mais positivo ou de verbalizar um mantra de "tudo vai ficar bem". Não é isso, não é uma questão de estilo ou personalidade. Trata-se de um esforço que está ao nosso alcance fazer para que aprendamos algo sobre nós, sobre o que nos move, sobre as razões pelas quais decidimos fazer as coisas. Se as emoções comandam a nossa vida, porque na verdade são como uma bússola ou um GPS, por que razão não aprendemos mais sobre elas?

Durante todo o século XX foram levadas a cabo inúmeras experiências que demonstravam que crianças que sabiam adiar recompensas tinham mais sucesso na vida. Aquelas crianças que conseguiam perceber que se aguardassem um pouco poderiam ter recompensas maiores do que se

agissem de imediato, eram as que mais tarde tinham vidas com melhores relações, mais equilibras e bem-sucedidas.

Sabemos hoje também que a criatividade precisa de liberdade, e que para sermos livres precisamos também de ser criativos. Sabemos também que sob tensão, (ansiedade, preocupação, medo) não temos como ser criativos, pois nesse modo de tensão, que visa sobretudo a sobrevivência, há determinadas áreas do nosso cérebro que não são capazes de funcionar. Apregoamos que queremos crianças criativas capazes de se expressar e criar coisas geniais. No entanto, damos pouco espaço para que a manifestem e agrilhoamo-las a uma educação com base em pressupostos da Era Industrial.

Na verdade, estamos todos agrilhoados a um modo de sobrevivência obsoleto que nos impede de encontrar soluções eficientes, funcionais e criativas para aquilo que a vida nos está a exigir. Os próximos anos exigirão um salto na forma como gerimos as nossas emoções, pois serão elas a base das respostas e soluções que todos precisamos de encontrar. Temos que compreender melhor a ligação entre o nosso cérebro e as nossas emoções para podermos dominar a arte de viver em equilíbrio.

Será que há outras alternativas? Na minha opinião não! Chegou a hora de assumirmos a responsabilidade de aprender um pouco mais sobre aquilo que como Humanos somos.

É importante referir que a Vida leva sempre a melhor, que a o Ser Humano não involui, que o caminho sempre foi para a frente, em todas as situações desafiadoras que como Homens vivemos. O que estamos a viver agora é mais uma etapa evolutiva, apenas mais uma na história da Humanidade...

Vamos então perceber o que nos está a ser exigido, ver o caminho que se abre diante de nós, descobrir o que vamos ter que aprender e depois... agir, fazer, empreender, criar. Nunca na história da Humanidade a evolução se fez sem ação. Treinemos então o nosso Fitness Emocional, preparemos para os tempos que se avizinham pois os resultados que obtivermos dependerão do nosso grau de preparação!

Ana Raquel Veloso
Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

Meliá Hotels & Resorts

Almoços / Jantares de Natal de Empresas e Gala de Reveillon, com a máxima Segurança e Higiene.

RESERVE JÁ:
+351 253 144 030 | melia.braga@meliaportugal.com

MELIÃ
BRAGA

Sou brasileira e mudei-me para Portugal há dois anos por motivos de trabalho. Quando saí do Brasil deixei a minha filha menor aos cuidados da minha mãe. Agora gostaria de trazê-la para estudar aqui em Portugal. Ela participou do processo de seleção para entrar na universidade e foi admitida em Braga. O que devo fazer para começar o processo de legalização e trazê-la para morar comigo?

PERTO DA VISTA, MAIS PERTO DO CORAÇÃO!

Cara leitora,

É possível um estrangeiro residente em Portugal solicitar também a residência dos seus familiares residentes noutros países. O processo de Reagrupamento Familiar é feito diretamente junto do órgão responsável pelos emigrantes e imigrantes em Portugal, o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF).

Sempre que o(s) familiar(es) se encontre(m) fora do território nacional, cabe ao titular do direito ao reagrupamento familiar (titular de autorização de residência válida em Portugal) solicitar junto do SEF a entrada e residência do(s) membro(s) da sua família.

O pedido é realizado mediante agendamento e é entregue presencialmente com impresso próprio assinado pelo requerente, ou seja, a pessoa que requer o reagrupamento familiar. O requerimento pode ser apresentado em qualquer direção ou delegação regional do SEF.

Uma vez apresentado o pedido, o SEF remete-o, após instrução e decisão, para a direção ou delegação regional da área de residência do requerente.

Os documentos necessários para efetuar o pedido são as cópias autenticadas dos documentos de identificação do(s) familiar(es) que se pretende(m) agregar e um comprovativo devidamente autenticado do vínculo familiar invocado. No caso da leitora, sendo o pedido a efetuar para uma filha nascida no Brasil, o documento em questão será a certidão de nascimento devidamente apostilada.

Além desses documentos, será ainda necessário um comprovativo de alojamento, podendo ser o contrato de arrendamento ou contrato de compra e venda de um imóvel sito em Portugal.

Também será necessário comprovar que o requerente dispõe de meios de subsistência suficientes para suprir as necessidades do membro da família que pretende quer agregar. Servem para este fim os extratos bancários, bem como o contrato de trabalho e recibos de vencimento.

Além disso, por vezes é exigido um comprovativo da situação de dependência económica, o que neste caso não se verifica, uma vez que a filha é estudante com menos de 24 anos de idade, presumindo-se assim que a mesma é dependente economicamente.

Por fim, será necessário juntar também o documento de matrícula no estabelecimento de ensino em Portugal, que no caso, pode ser o comprovativo de matrícula na universidade do Minho.

Após o deferimento do pedido de reagrupamento familiar, o SEF comunica ao Ministério dos Negócios Estrangeiros para que se inicie o processo de concessão de visto de residência junto do Consulado respetivo.

De referir, concluindo, que depois da entrada em Portugal do(s) familiar(es) que se pretende(m) agregar, devidamente munido(s) do visto de residência, deverá(ão) este(s) desde logo dirigir-se ao SEF para comunicar(em) a sua entrada em território nacional e solicitar(em) a concessão de autorização de residência.

Paula Viana
VS Advogados
www.vsadvogados.pt

Faça as suas perguntas para
consultajuridicanasim@gmail.com
e veja as respostas publicadas nas
edições da Revista SIM.

Av. 31 de Janeiro, nº 262
4715-052 Braga
TEL:+351 253 267 314/5
GERAL@VSADVOGADOS.PT
Largo 5 de Outubro nº 22
4940-521 Paredes de Coura
TLM:+351 913 428 917

VISAGE

perfumaria

O ANIVERSÁRIO É NOSSO MAS A FESTA É SUA!

Neste NATAL, aproveite as grandes promoções que temos ao seu dispor, em perfumes e produtos de beleza

O nosso estabelecimento é seguro e cumpre todas as regras da DGS mas se preferir atendemos por marcação ou via redes sociais e entregamos os produtos comodamente na sua casa sem qualquer custo acrescido.

SERVIÇOS DE ESTÉTICA:

- Epilação Tradicional / Depilação Laser System
- Manicure Tradicional / Vernis Gel / Unhas de Gel
- Pedicure / Hidrolinfa
- Limpeza de Pele / Hidratação
- Massagem / Drenagem / Electroestimulação
- Radiofrequência

Visite-nos em:
Rua 25 de Abril
Centro Comercial Granjinhos R/C Loja 530
4710-913 Braga
www.visageperfumaria.com
geral@visageperfumaria.com
facebook.com/perfumaria.visage

DELICIOSO
DESDE A PRIMEIRA GARFADA!

A inspiração está na cozinha italiana e nada melhor que a 'Roma Portuguesa', como é conhecida Braga, para mostrar que a comida pode contar histórias e levar-nos a visitar sítios distantes sem sairmos da nossa cadeira. O Fornito surgiu com a intenção de levar os seus clientes em verdadeiras viagens de sabores, apostando em receitas genuínas, nos melhores ingredientes e até na melhor forma de confecionar cada prato. Por isso, todas as pizzas e pratos que vão ao forno são finalizados no Marana Forni, conhecido por ser o melhor forno que existe e que tem uma pedra giratória no interior que permite que os ingredientes cozinhem de forma uniforme. Aqui fazem-se pizas absolutamente deliciosas!

No Fornito, pode provar pratos como a pasta Tagliatelle de Camarão, o Spaghetti Nero, de inspiração italiana, mas também há sugestões de outros pontos do globo, como o bife Wellington ou o Entrecôte. E se quer experimentar sabores diferentes, venha provar a nossa francesinha especial, feita no nosso forno a lenha! As sobremesas são divinais!

TODOS OS DIAS, UM BUFFET DIFERENTE!

À sua disposição tem um buffet (que funciona todos os dias, exceto sábado e domingo), com uma variedade de saladas, sopas e pratos principais que surpreendem pela qualidade, sabor e cores vibrantes! Para acompanhar, várias referências de vinhos e espumantes, a maioria de origem italiana, para acompanhar da melhor forma cada um dos pratos!

Rua Cândido de Sousa, 25 | Braga
253 725 392

Fornito Restaurante & Pizzaria

fornito
Restaurante - Pizzaria

ADIÓS... TRUMP!

A DERROTA DE TRUMP FOI UM ALÍVIO PARA TODA A EUROPA

Não se trata de uma reação epidémica, mas de algo mais profundo. De facto, os europeus pouco tem a referir de positivo nas relações de Trump com o velho continente.

Trump mostrou ao logo do seu mandato não gostar da União Europeia ,mas amor com amor se paga, a União Europeia também não ficou a gostar de Trump pelas posições que tomou quer em relação ao Brexit , onde não tinha que se imiscuir, quer no que diz respeito ao abandono das negociações de uma Parceira Transatlântica ,em marcha com Barac Obama, passando para a simples posição de um adversário comercial ,quer ainda no que diz respeito ao acordo nuclear com o Irão , alterações climáticas e Organização Mundial de Saúde .

Com a eleição de Joe Biden é possível o retomar das negociações para uma Parceria Transatlântica ou um acordo de livre comércio renovado e alargado, no entanto será um processo difícil até porque decisões de ambos os lados tomados durante a presidência de Trump ainda estão a produzir efeitos. Uma coisa é certa havendo vontade política de ambos os lados, o que parece não faltar, as relações entre a União Europeia e os Estados Unidos serão certamente mais frutuosas, na linha alias do que é tradicional.

Na europa apenas lamentam a saída de Trump, os movimentos populistas de extrema direita racista e xenófoba, que viam em Trump o inspirador ideológico. Neste aspeto também é bom para a Europa a sua saída.

Apesar de ter felicitado Biden, Boris Johnson também não deve estar muito satisfeito. Desde logo pela perda do apoio dado por Trump ao Brexit, que se sabe ter custos elevados para a União Europeia e para o Reino Unido, acenando com um bom acordo comercial que poderia compensar as perdas que o Reino Unido vai ter com a sua saída do Mercado Único.

As divergências de Trump com a União Europeia são vastas e profundas com destaque para luta contra as alterações climáticas. De recordar que Trump consumou a saída do Acordo de Paris já em período de contagem de votos enquanto o agora presidente eleito Joe Biden prometeu em campanha que um de seus primeiros atos presidenciais seria reverter essa decisão.

O regresso dos Estados Unidos ao Acordo de Paris para uma ação concertada no âmbito das Nações Unidas é absolutamente fundamental para o sucesso da luta contra o aquecimento global.

Para António Guteres, Secretario Geral da ONU a luta contra as alterações climáticas é talvez o maior desafio que se coloca à humanidade. "É uma ameaça existencial para o planeta e para as nossas próprias vidas", afirmou António Guterres que lança também um apelo a uma ação conjunta e concertada "Ou estamos unidos ou estamos perdidos", avisou o secretário-geral da ONU, apelando, em particular, à adoção de "verdadeiras medidas de transformação nos domínios da energia, transportes, agricultura, indústria, no nosso modo de vida, sem as quais estamos perdidos".

De facto "sem uma ação drástica e urgente, será cada vez mais difícil para o ser humano adaptar-se aos efeitos devastadores do aquecimento global."

A União Europeia já está a fazer esse caminho

Em 11 de dezembro de 2019, a Comissão apresentou a sua comunicação sobre o Pacto Ecológico Europeu que representa uma nova estratégia de crescimento para a UE, visando fazer dela uma sociedade justa e próspera, com impacto neutro no clima e dotada de uma economia moderna, eficiente em termos de recursos e competitiva.

A UE comprometeu-se a alcançar a neutralidade climática até 2050. Para atingir este objetivo será necessária uma transformação da sociedade e da economia europeias que terá de ser eficaz em termos de custos e justa, bem como socialmente equilibrada. O Pacto Ecológico Europeu prevê um plano de ação para:

-impulsionar a utilização eficiente dos recursos através da transição para uma economia limpa e circular,

-restaurar a biodiversidade e reduzir a poluição.

A nível da política externa Joe Biden também afirmou que vai renegociar um acordo nuclear com o Irão e trazer Teerão de volta à diplomacia o que abre perspetivas de ultrapassar outro diferendo com a Europa.

Joe Biden também se propõe reverter outra decisão de Trump absolutamente contranatura na situação de pandemia que estamos a viver. Em julho deste ano Trump deu início a um processo formal de retirada dos EUA da Organização Mundial da Saúde, da qual seu país é o maior financiador.

O tratamento de Trump à pandemia de Covid-19 foi absolutamente despropositado em todos os aspetos e minou o seu maior trunfo eleitoral, o crescimento económico verificado nos primeiros anos do mandato ,Joe Biden já anunciou que o combate à pandemia é a sua primeira prioridade.

Luísa Rodrigues
Licenciada em Relações Internacionais

Doca Mar
Marisqueira

take away

marisco

Vamos ter consigo!

facebook.com/docamar

Avenida 31 de Janeiro
S.Victor Braga
Tel: 253 063 348
restaurantedocamar@gmail.com

NATAL

Presentes para trail runners

A Trail-Running.pt sugere alguns equipamentos para oferecer aos adeptos da corrida em trilhos

COMPRESSPORT
3D Thermo UltraLight Racing Hoodie black

Este hoodie foi projetado para levar atletas e desportistas além das altitudes mais extremas, oferecendo alta proteção térmica, extrema leveza e conforto excecional. O seu corpo mantém uma temperatura constante, independentemente da temperatura externa. Feito de fibras termo ultraleves 3D, evacua imediatamente a transpiração. A trama 3D nas costas e nos antebraços fornece um leve suporte muscular. Ultrafino e leve - 135 gramas - cabe facilmente no bolso, cinto ou mochila. O 3D Thermo UltraLight Racing Hoodie cumpre os requisitos do equipamento obrigatório das maiores corridas de trail running.

PVP: 99,00 €
www.compressport.com

HOKA ONE ONE
Torrent 2

A segunda versão das Torrent vem novamente ao encontro dos amantes da montanha, oferecendo agilidade e velocidade em percursos exigentes e técnicos. A entressola com a plataforma Profly assegura o amortecimento e a responsividade. A sola com um desenho multidirecional garante excelente tração em todo o tipo de terreno.
O upper produzido com uma malha técnica com 30% de material reciclado, conta também com um material reforçado para proteger de possíveis elementos que surjam no percurso.

Peso: 264 gramas (42 homem)
Drop: 4 mm

PVP: 125,00 €
www.hokaoneone.com

KAILAS
Fuga Pro 3

As Fuga Pro 3 são um modelo completamente atualizado do premiado pela ISPO, Fuga Pro, para maior conforto, flexibilidade e durabilidade. A biqueira mais larga e sem costura oferece mais conforto. O sistema Quick Lacing permite um melhor envolvimento em torno do meio-pé e a malha reforçada é mais durável. Tal como as suas antecessoras, que levaram Scott Hawker ao terceiro lugar na edição de 2019 do Ultra Trail du Mont Blanc - UTMB, as Fuga Pro 3 contam com sola Vibram Litebase Megagrip, que garante excelente aderência e menos volume. Sapatilhas polivalentes, leves, todo-o-terreno, rápidas e confortáveis, adequadas para corridas de longa distância.

Peso: 256 gramas (42 homem)
Drop: 8 mm

PVP: 202,00 €
www.kailasgear.com

SALOMON
Sense Jacket

O Sense Jacket é um casaco de corrida minimalista e resistente às intempéries, que também é leve, impermeável e à prova de vento para o proteger nos trilhos. Os orifícios nos painéis com corte a laser posicionados estrategicamente permitem melhor ventilação, tornando o casaco ainda mais respirável. Com um bolso para guardá-lo, o casaco dobra-se até ocupar apenas a palma da mão. O tecido corta-vento do casaco tem um acabamento repelente à água (DWR) que o protege da chuva sem esforço. O Sense Jacket também ajuda a controlar a temperatura do corpo. A cintura e o pulso elásticos proporcionam um melhor ajuste sem aumentar o peso: com apenas 95 gramas, ele dobra-se e encaixa perfeitamente no bolso do forro.

PVP: 90,00 €
www.salomon.com

LA SPORTIVA
Jackal

As Jackal são as sapatilhas ideais para ultra distâncias e exercícios em distâncias médias, graças ao amortecimento excecional garantido pela inovadora tecnologia Infinitoo ™ de elevado retorno de energia. Já foram consideradas como o "cruzamento" ideal das Akasha e das Kaptiva numas sapatilhas para grandes distâncias. Cada detalhe, da parte superior à sola, é projetado para aumentar o conforto do pé em longas distâncias. Ajuste amplo e confortável, concebido para uso em ultra maratonas. Língua elástica envolvente e macia para máxima liberdade de movimento com fole para proteger contra pedras e lama.

Peso: 300 gramas (homem)
Drop: 7 mm

PVP: 159,99 €
FB/lasportiva.es
FB/laSportivaPortugal
IG:@lasportivaspain

ON
Cloud X

As Cloud X são sapatilhas ideais para corridas curtas e treinos de várias modalidades, com garantia de estabilidade. agilidade e versatilidade. Usa materiais com a maior qualidade e menor peso. Flexível e resistente, o cabedal de malha projetada possui padrão trançado focado na funcionalidade, para maior durabilidade, respirabilidade e agilidade. Reativa e dinâmica, a sola CloudTec® em superespuma Helion™ foi criada especialmente para movimentos explosivos em todas as direções. Blocos almofadados e moldados no calcanhar garantem uma proteção suave e o Speedboard™ impulsiona todas as suas passadas. As laterais mais altas garantem estabilidade e agilidade. Estas sapatilhas não são para os trilhos, mas sim para todo o trabalho de "casa" feito no ginásio e na estrada.

Peso: 240 gramas (homem)
Drop: 6 mm

PVP: 149,95 €
FB/onrunning

migas

ALTICE FORUM BRAGA

Forum Braga
geral@migaitasforum.pt
www.migaitasforum.pt

965 311 576 · 965 311 585

THEATRO CIRCO

BRAGA

B-FACHADA (MÚSICA)

SÁBADO | 21:30 | SALA PRINCIPAL
12 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 6 €

Escreve canções que dão mostras de ser recebidas como ciência social, mas o inverso também é verdadeiro. Tem muitos descendentes, mas é mais que a soma dos por si influenciados. Na música popular portuguesa do século XXI não há outra figura como B Fachada, o nome artístico de Bernardo Fachada, compositor, multi-instrumentista, produtor. O seu impacto conjunto testa os limites daquilo que, neste domínio, se entende por produção cultural.

CASA DAS ARTES

FAMALICÃO

PRÓSPERO (TEATRO)

QUINTA, SEXTA-FEIRA E SÁBADO, 20:45 | 26, 27 E 28 DE NOVEMBRO | GRANDE AUDITÓRIO 6 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 3 €

Criação Ensemble - Sociedade de Actores, Coprodução Ensemble/Casa das Artes de Famalicão A partir de A TEMPESTADE de Shakespeare, Pedro Galiza e Jorge Pinto criam um solo. Antes de mais, a ideia de um solo. Não de um monólogo, mas sim de um solo. A ideia de um só ator que se enfrenta a um público recorrendo, quase exclusivamente, a si próprio, ao seu corpo e à sua voz, ferramentas primeiras no exercício de significação teatral que é posto em movimento, ferramentas que, para lá do texto, operam continuamente sobre o espectador. Taumaturgo, a este único ator está reservado um poder imenso: a sua perspetiva é a única pela qual se medeia a comunicação com o público, fazendo dele o solitário senhor do espaço, do tempo e da ação, barro que molda conforme as suas necessidades performáticas. A Tempestade encerra, nas entrelinhas dos seus versos, uma despedida simbólica, uma última vénia e, deslaçando o texto, deixa que se desenhe a figura de Próspero como reflexo do próprio autor, personagem feita homem feita metáfora, um vulto que se solta na página e no palco em processo, talvez, de extrospeção, coroando-se em cena, por meio de uma biografia ficcionada, uma vida que se avalia digna de celebração. Minimalismo como tendência e a metáfora como arma cénica de eleição, recusando-se ilustrações de toda a ordem.

CCVF

GUIMARÃES

O PALÁCIO (EXPOSIÇÃO)

5 DEZEMBRO 2020 A 6 MARÇO 2021

15 Anos de Arte Contemporânea (2006/2020)
"O Palácio", enquanto momento expositivo, celebra, revive e expande aquilo que foi a matéria vital deste lugar de apresentação nos últimos 15 anos. Ao reunir de forma plural obras de todos os que por este lugar deram a ver, esta coletiva torna-se numa oportunidade rara de percecionarmos transversalmente aquilo que foi a dinâmica e singularidade programática do Palácio Vila Flor no contexto das artes plásticas e visuais.

O mar à sua mesa

Clean & Safe
TURISMO DE PORTUGAL
Establishment complying with Health Measures · portugal ·

Visite a nossa pagina em

www.manjardomar.pt

Rua Dr. António Francisco Gonçalves nº18 (Largo de S.Sebastião) Vila de Prado · Tel: 253 924 800 | Tlm: 912 611 480 · manjardomar@hotmail.com

BEAUTY BY COSTA'S
gabinete de estética

Sinta-se bonita, sinta-se bem!

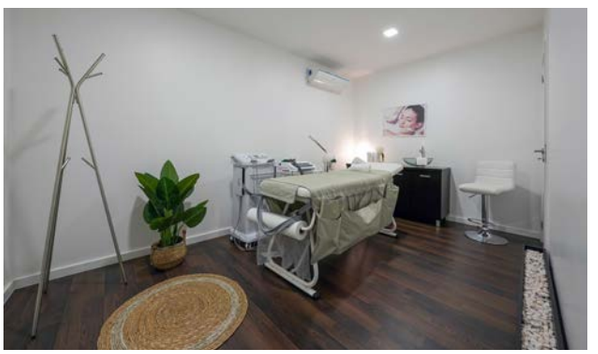
Daniela Costa inaugurou o seu espaço há seis anos e pode dizer-se que é na qualidade que está a chave do sucesso. Baseando toda a sua prática nos mais avançados tratamentos disponíveis no mercado, a profissional conta com uma equipa multifacetada e com experiência para proporcionar os melhores cuidados de beleza.

Com um serviço completo de tratamentos do corpo e rosto, Daniela Costa recriou no seu espaço todo o conhecimento adquirido ao longo de mais de 15 anos de trabalho na área da beleza e estética. O espaço BEAUTY BY COSTA'S é um retiro que merece, um espaço onde encontra uma equipa com profissionais de excelência, pronta para cuidar de si!

Beauty by Costa's

SERVIÇOS

- Manicure e Pedicure
- Unhas de Gel / Acrílico
- Verniz de Gel / Gelinho
- Epilação
- Depilação a laser
- Threading
- Maquilhagem
- Massagens
  (Terapêutica, Relaxamento, Modeladora)
- Tratamentos de Corpo
- Tratamentos de Rosto
- Solário
- Parceria com Sónia Fernandes



Av. Igreja - Lage
4730-240 Vila Verde
912 226 873

BEAUTY BY COSTA'S
gabinete de estética

SONIA FERNANDES

DERMOPIGMENTAÇÃO & ESTÉTICA

BLACK *Friday*

DESCONTO
50€
Harmonização Facial

DESCONTO
20%
Rosto Nutrido e iluminado com Coquetel de Mesoterapia Multivitaminico

DESCONTO
50%
Criolipolise 4 manipulos + 1 depurclean de 250 ml + 1 sessão Pressoterapia

Microblading de Sobrancelhas técnica fio a fio
DESDE
80€

DESCONTO
20%
Micropigmentação de Eyeliner

DESCONTO
20%
Micropigmentação de Lábios

DESCONTO **20%** **Micropigmentação de Sobrancelhas**
TÉCNICA SHADING

CAMPANHA VÁLIDA DE 02 A 30 DE NOVEMBRO

Visite-nos!

CURSOS

- DESIGN DE SOBRANCELHAS
- MICROPIGMENTAÇÃO DE SOBRANCELHAS
- MICROPIGMENTAÇÃO DE LÁBIOS
- MICROPIGMENTAÇÃO DE OLHOS (EYELINER)
- CRIOLIPÓLISE
- MICROBLADING

Master em Mipropigmentação Profissional & Estética Avançada

SONIA FERNANDES

DERMOPIGMENTAÇÃO & ESTÉTICA

PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS, MAIS DE 30 PARCEIROS NO NORTE DO PAIS.

R. António Marinho 62, 4700-361 Braga | 967 623 772 | facebook.com/Sonia-Fernandes-Micropigmentação-e-Estetica

Vergadela®
interiores
20 anos

Vergadela®
interiores

Atelier e Show Room
Rua de Pousada,n.º32 – Tenões
4715-381 Braga – Portugal
Tel./Fax +351 253 276 111
vergadela@vergadela.pt

www.vergadela.pt
facebook.com/vergadelainteriores

COSCIA

LA VERA PERLA DAL 1919

PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

Rua do Souto 48 ▪ Tel.: 253 201 280
geral@piresjoalheiros.pt