

# sim<sup>®</sup>

REVISTA DO MINHO

13  
anos



256  
revistasim  
JAN/FEV

ANO:13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA QUINZENAL



# ALEX LIBERALLI

A Música em tempos de Distância

Pág. 4-5

# NINGUÉM PRECISA DE SABER QUE USA UM APARELHO DENTÁRIO...

O Aparelho Lingual Invisível é a única solução quando quer realizar um tratamento ortodôntico com a máxima descrição.







# ALEX LIBERALLI

**Falar do cenário musical bracarense das últimas décadas não é possível sem falar da protagonista da capa da revista SIM deste mês.**

**A**lessandra Liberalli, conhecida como Alex Liberalli nasceu na cidade de Niterói no estado do Rio de Janeiro. É atriz desde os 11 anos de idade, cantora e letrista desde os 15 e cantora profissional desde 1993. A residir em Braga desde 1989, e com 27 anos de carreira como cantora, Alex Liberalli conta na sua discografia com 6 Discos editados, 1 DVD, 9 participações como convidada especial em vários álbuns de artistas e a participação em 21 álbuns de coletâneas de música nacional e internacional.

É vocalista das bandas Trio Pagú e Pela Estrada com Elis Project, fundadora e actual integrante da Editora de Música Mobydick Records, e também fundadora e administradora do Nova Arcada Braga Blues Internacional Festival.

Durante o seu extenso e brilhante percurso na música, foi também vocalista das bandas Dona Carioca, Monstro Mau e Big Fat Mamma.

Para além de uma persona musical carismática e multifacetada, Alex Liberalli é também empresária e Youtuber. Durante a pandemia, desdobrou-se em projetos, dos quais o "Papo de Artista", em que conversou regularmente com diversos músicos do panorama nacional e internacional.

Falar de Alex Liberalli não é só respirar a sua extrema resiliência e dedicação integral à música. É também sentir a inspiração de uma

peessoa batalhadora, que não esmorece e que encontra nas suas paixões as respostas.

Vale a pena seguir o percurso desta enorme artista e ser humano. Os Trio Pagú preparam o lançamento de um novo álbum ainda este ano. Feliz 2021 com muita Bossa Nova!



✍ Cândia Pinto  
📷 Gonçalo Delgado  
Vestido: Embrace Inc

# ALEX LIBERALLI

## A DISTÂNCIA É UM MURO, O AMOR A REVOLUÇÃO



### CÂNDIDA PINTO

Designer de moda, stylist e criadora da marca Embrace Inc., estudou entre Braga, Viena e Berlim. Foi colaboradora da ELLE alemã e da ELLE portuguesa, especializou-se posteriormente em Moda, Costura e Costura Avançada. Tem formação complementar em Tecnologias da Informação e da Comunicação e E-Commerce. É coordenadora da área de Moda da Revista Sim, bem como de equipas de produção de moda. A sua marca Embrace Inc. tem vestido diversas figuras públicas para eventos de relevo, como MTV Red Carpet Awards e Globos de Ouro.

[WWW.FACEBOOK.COM/EMBRACE.INC](http://WWW.FACEBOOK.COM/EMBRACE.INC)  
[WWW.INSTAGRAM.COM/EMBRACE\\_INC](http://WWW.INSTAGRAM.COM/EMBRACE_INC)  
 CANDIDA.MCTP@GMAIL.COM



**Q**ual é a distância que vai de um encontro a um final, de um briefing a uma peça de roupa completamente terminada (se é que isso existe)? Podia esta crónica ser uma explicação a estas (para mim) quase transcendentais perguntas. Acaba sim por ser um elogio a uma mulher monumental, com um percurso ímpar, uma artista sem a qual não podemos falar de música em Braga nas últimas décadas. Alex Liberalli, vocalista dos Trio Pagú (a banda que, ao lado de Budda e Nico Guedes, integra desde 2004), ligou-me em Fevereiro de 2020 para lhe criar um vestido que representasse o imaginário e filosofia do novo álbum da banda, "Amor".

Quando me sentei com ela pela primeira vez no Chave D'Ouro para nos conhecermos e falarmos sobre o que íamos fazer, senti logo que estava na presença de uma pessoa especial. "Qual é a tua música preferida do vosso álbum novo? Eu vou querer ouvir tudo antes de desenhar." "Distância. Mas para ouvir, tens que te sentar sossegada, ouvir mesmo." E, sem saber, eu desenhei o vestido naquele preciso momento, dentro da minha cabeça. Foi assim que eu conheci esta mulher linda, que hoje é a minha amiga Alex. Há coisas que acontecem quase sem pensar, só no pulsar das conversas e da nossa vida, e este vestido foi assim.

A história de vida da Alex ficou comigo, e daí surgiu uma vontade de escrever na Sim sobre ela e o Trio Pagú. Dias antes de a pandemia nos fechar a todos numa incógnita, telefonei-lhe: "Alex, vou daqui a dois dias para a Bélgica. Queres marcar a entrevista para quando eu voltar?" A resposta dela, tão simples, ficou a ressoar na minha mente durante tempos e tempos, muito depois do nosso encontro: "Não, querida. Nunca deixes para amanhã o que podes fazer agora." A verdade é que nos encontramos, falamos, trocamos ideias e angústias que já tínhamos naquela altura, mesmo sem saber o que aí vinha. Eu fui na minha viagem e, ao subir as escadas do avião, voltei a lembrar-me desta mulher, Alex Liberalli. À minha frente, na entrada para o avião, uma teenager com umas calças da Nike, com uma lista lateral que dizia "There's no Time for next Time".

Não é à toa que o Trio Pagú convoca nos seus concertos um ambiente envolvente, carismático e intimista. Estes três músicos de coração, que são família, falam entre si quase sem palavras, e com os outros com sorrisos e através da música. "Amor", o álbum que retrata o sentimento que faz girar o planeta, e que o ilustra em todas as suas formas, cores e raças, foi a banda sonora da minha entrada em 2021. Hoje, ao som da vossa bossa nova, brindo ao vosso sucesso, ao novo álbum que está para ser lançado este ano e a muitos mais projetos juntos.

📷 Vítor Ferreira  
 Vestido: Embrace Inc

# 100 ANOS DE HISTÓRIA

# C

hegados a 2021, o SC Braga comemora o seu centenário. Não da forma como gostaria, já que esta pandemia obriga a resguardo por parte de todos, mas com orgulho no que está para trás.

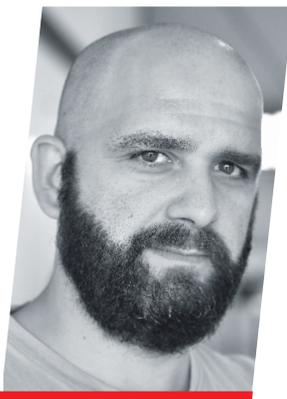
Se nos primeiros 80 anos o percurso foi algo periclitante, dependendo muitas vezes da boa vontade e carolice de bravos bracarenses, nos últimos 20 anos a profissionalização do clube levou-o a patamares de excelência nunca antes pensados, tanto no futebol como nas modalidades.

A figura de António Salvador é incontornável neste processo: 'pegou' no clube em 2003, com extremas dificuldades financeiras e institucionais, com problemas a todos os níveis, e, em poucos anos, criou uma estrutura sólida, capaz, que permite sonhar com outros voos.

Nem o adepto mais ferrenho e otimista acreditava que isto que se vive atualmente fosse possível. Os resultados eram escassos, a equipa de futebol, o motor do clube, salvava-se com muito custo, em algumas épocas; em termos de modalidades, o Atletismo e a Natação eram as mais estruturadas, movidas por resultados impressionantes, principalmente em femininos.

Hoje, a realidade é diferente, o clube tem outras possibilidades, permite-se pensar noutros projetos que era impossíveis há 20 anos. Não só para formar jovens nas mais variadas modalidades com grande qualidade, mas também para captar grandes valores mundiais que ajudem esses jovens a evoluir mais rapidamente. Isso aconteceu no futebol de praia e no futebol feminino com o sucesso que se vê, assim como no futebol de há alguns anos a esta parte.

As bases estão lançadas. Falta, agora, a cereja no topo do bolo que António Salvador quer dar aos sócios e adeptos antes de deixar a presidência: ser campeão nacional de futebol masculino. A ver vamos quando será possível tal façanha... mas para já, uma certeza: o timoneiro dos últimos 18 anos quer continuar.



Manuel Costa



#### 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:

Auśra 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,  
Jorge Santos, Luísa Rodrigues, Maria Helena, Miguel  
Marote Henriques, Paula Viana, Raquel Martins, Sónia  
Vaz

#### COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

#### SEDE ADMINISTRAÇÃO & PUBLICIDADE

Avenida Liberdade 642, 2º andar, sala 9.  
4710-249 Braga  
geral@revistasim.pt  
www.revistasim.pt  
facebook.com/revistasim  
253 213 223  
961 791 966  
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

#### PROPRIEDADE (SEDE):

Frases Soltas Lda 100%  
NIPC 508296889  
ERC n.º - 125311

#### 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

Statuto Editorial disponível em [www.revistasim.pt](http://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**



# 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 excepcional 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

# PROJETO “VIRAR A PÁGINA” COMPLETA 10 MESES DE REFEIÇÕES SOLIDÁRIAS

**A** 16 de janeiro, o projeto “Virar a Página” completou 10 meses de refeições solidárias, preparando e distribuindo, a cidadãos carenciados da cidade, duas refeições diárias.

No momento em que o país iniciou o segundo confinamento geral, o projeto VAP confirma que não irá fechar, nem interromper a seu serviço de emergência alimentar, que dura já desde março de 2020. Explicam ainda, “preparamo-nos, aliás, para uma nova vaga de pedidos de ajuda”, afirma Helena Pina Vaz, da coordenação do projeto.

Para além das necessidades relacionadas com a falta de alimento, situação de carência particularmente agravada com o aparecimento da pandemia, o projeto VAP acompanha de perto os beneficiários, tendo sido possível conhecer a situação particular de cada uma dessas pessoas. Neste momento, o VAP tem vindo também a ajudar a equipar as casas destas famílias, que conhecem agora com grande proximidade, ajudando também na procura de empregos.

“É impossível ignorarmos as necessidades que conhecemos, que vieram ao nosso encontro. Muitas destas pessoas, não têm os bens mais elementares nas suas casas”, explica ainda Helena Pina Vaz, “as necessidades são estremas e procuramos que as pessoas reequilibrem a sua vida e possam virar a página mesmo. O nosso serviço tem de permitir que as pessoas vivam com dignidade e a promoção da paz social passa, garantidamente, pela correção das injustiças. Por tudo isto, não desistiremos”.

O VAP insiste no pedido de apoios regulares, como as contribuições dos



“Amigos do Virar a Página”. “Podem começar o ano da melhor forma apoiando o nosso projeto com 1 euro! Euro a euro viramos muitas páginas”, apelam.

No total, o projeto Virar a Página foi responsável por servir um total de 120.000 refeições, cerca de 400 as refeições solidárias entregues todos os dias.

## AGRO PASSA PARA SETEMBRO DE 2021

**A** InvestBraga – Agência para a Dinamização Económica E.M. avançou com o adiamento da 53ª Agro – Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação. A feira, inicialmente prevista para o primeiro trimestre de 2021, deverá ocorrer de 16 a 19 de setembro de 2021.

“Queremos que a Agro aconteça num ambiente de qualidade e com a segurança a que já habituámos expositores e visitantes, melhorando, simultaneamente, a experiência de todos os que possam passar pelo Altice Forum Braga durante a feira”, avança Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga.

Apesar de dispor de um plano de contingência rigoroso, que cumpre todas as recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS), a InvestBraga não encontrou outra opção que não a de alterar o calendário do certame. “Dada a incerteza associada à pandemia neste primeiro trimestre, não tivemos outra alternativa e avançámos com o reagendamento da feira. Acreditamos que em setembro já possam existir condições para a concretização da Agro. Contamos também que o certame, em 2022, volte a acontecer no primeiro trimestre do ano, retomando a posição que costuma ocupar Na agenda nacional de feiras agroalimentares”, acrescenta o responsável pela organização da histórica feira bracarense.

Recorde-se que este é um dos mais importantes certames de agricultura do Noroeste Peninsular e o mais relevante no Norte de Portugal, sendo a Agro a única feira nacional a integrar a Eurasco – European Federation of Agricultural Exhibitions and Show Organizers.



De sublinhar que a InvestBraga está a acompanhar a evolução pandémica e o quadro de medidas impostas pelas autoridades competentes.

---

# O RENTING PARA EMPRESAS QUE DECIDEM O FUTURO

---

Para a sua empresa, a capacidade de decisão é fundamental. Por isso, a Lexus oferece agora a solução de Renting em cooperação com a KINTO One que dá total poder de decisão às empresas.

KINTO One

---

## A DECISÃO É SUA

---

Pode optar por um contrato de 24 a 60 meses. A partir daqui, o seu negócio tem assistência 24 horas por dia. Qualquer que seja a sua decisão, pode contar com:

- Impostos incluídos
- Manutenção preventiva e corretiva
- Pneus
- Seguro de danos próprios
- Gestão de sinistros
- Viatura de substituição



KINTO One

---

## A MOBILIDADE TORNADA SIMPLES

---

Na Lexus, sabemos que com uma maior mobilidade, há muito mais lugar para a sua empresa crescer. Veja como a solução de Renting da KINTO One ajuda a tornar a mobilidade mais simples no dia a dia da sua empresa:

### **Mobilidade personalizada**

Uma mobilidade completa e inovadora, que adapta um conjunto de soluções flexíveis às suas necessidades.

### **Controlo e previsão de custos de mobilidade**

No valor da renda, estão incluídos todos os custos ligados à manutenção, impostos, pneus, seguros, assistência 24H, entre outros.

### **Um único ponto de contacto**

Estamos à sua total disposição para qualquer esclarecimento relativo à sua mobilidade.

### **Proximidade**

Valorizamos acima de tudo a proximidade nas relações e por isso criámos soluções com base na simplicidade e flexibilidade.



EM COOPERAÇÃO COM

**KINTO**  
ONE

[www.vote.ebdest.in](http://www.vote.ebdest.in)

CIDADE NOMEADA

MELHOR DESTINO EUROPEU 2021



BRAGA

Cidade autêntica



Até  
10 fev.

2000 ANOS. UM  
DESTINO.

VOTE BRAGA





# 100 ANOS DE EXCELÊNCIA

“Foi no ano 21 que o meu Braga nasceu,  
Mas a força bracarense  
estudou e ele cresceu.

Desde toda a sua história,  
já tem grandes tradições.  
No ano 66, na Taça de Portugal,  
arrumou os tubarões.

Todos querem derrubar-te  
mas a tua gente não quer.  
Vamos para o campo lutar,  
venham eles quem vier.

Ó meu Braga, Ó meu Braga  
Dá um gosto à tua gente.  
Quando o tema é vencer  
E com a força do querer,  
Tu és polivalente!

Braga, Braga, Braga, Vamos para a frente,  
Braga, Braga, Braga, olha a tua gente.  
Braga, Braga, Braga, és a nossa glória,  
Braga, Braga, Braga, vamos para a vitória!”

Passaram 100 anos desde a fundação do clube mais representativo do concelho de Braga e da região do Minho, que conheceu um crescimento surpreendente nos últimos 20 anos, fruto da ação de um homem: António Salvador. Se antes as maiores glórias do clube estavam ligadas à Taça de Portugal de Futebol e aos êxitos da fantástica equipa de atletismo feminino, atualmente é no futebol masculino, no futebol de praia e no futebol feminino que o SC Braga tem dado cartas e mostra a sua força. E, sendo o futebol masculino, a modalidade com maior impacto, o sonho que preenche a cabeça dos verdadeiros braguistas é só um: vencer o campeonato nacional pela primeira vez na história.

# ANTÓNIO SALVADOR

PRESIDENTE DO SC BRAGA



**“O meu maior desejo é continuar a ver o SC Braga a crescer!”**

**É**, sem dúvida, a figura do clube nos últimos 20 anos e uma das principais dos 100 anos de história. António Salvador chegou em 2003, no meio de uma crise institucional e financeira, e em poucos anos levou o clube a patamares nunca antes sonhado pelos adeptos. Não só no futebol, onde há para contar um segundo lugar no campeonato, presenças na Champions, presença na final da Liga Europa, conquista da Taça de Portugal 50 anos depois ou de duas Taças da Liga; mas também nas modalidades. É certo que o Atletismo não tem a projeção dos anos 1980, mas outras surgiram com a mesma qualidade, como o Futebol de Praia ou o Futebol Feminino.

**Nas últimas eleições, afirmou que tinha ambição e queria criar condições para o SC Braga ser campeão nas comemorações do centenário. Face aos investimentos das outras equipas e à situação de pandemia, o desejo terá de ser adiado?**

Trabalhamos todos os dias para ganhar o próximo jogo. Essa é a nossa mentalidade, esse é o nosso objetivo. Temos ambição de fazer sempre mais e melhor. De continuarmos a crescer de forma sustentada e de continuarmos a seguir o caminho da sustentabilidade competitiva nos mais altos patamares da classificação. Obviamente que continuam a haver diferenças muito grandes em termos orçamentais em relação aos chamados três grandes e isso complica esse desejo. Diferenças essas agravadas pela questão dos direitos televisivos. A política de divisão das receitas teria

de mudar para que houvesse maior equilíbrio no futebol português. Não se trata de uma questão de adiamento, pois acredito firmemente que o SC Braga será um dia campeão. Aliás, tanto acredito que, se não fosse o caso do túnel do Vandinho, o SC Braga já teria atingido esse objetivo.

**Passaram quase 18 anos desde que assumiu o clube. O que sente quando olha para trás, em que se passou de uma situação de falência para lutar pelo pódio dos clubes mais importantes a nível nacional, conseguindo até participações na Champions, ou finais europeias?**

Estamos muito orgulhosos de todo o trabalho que foi feito ao longo dos últimos 18 anos. O crescimento do SC Braga em todas as vertentes do clube é para lá de evidente. Mas, estamos igualmente convictos de uma coisa: ainda há muito caminho

para percorrer; muitas coisas para fazer; muitos objetivos para alcançar. O difícil não é chegar ao topo de vez em quando. Difícil é estar lá sempre!

**Os sócios têm memória e sabem o que era o clube há 20 anos. Da forma como está organizado, clube e SAD, é impossível regressar a esse ponto?**

Não gosto nem quero fazer futurologia. O que posso garantir é que, nos últimos 18 anos e até ao dia em que deixar o clube, nunca iremos hipotecar o futuro e a integridade financeira do SC Braga. Independentemente dos bons resultados financeiros que temos obtido (e que estão à vista de toda a gente), não nos desviámos um milímetro que seja do caminho da sustentabilidade. Não daremos passos maiores que as pernas.



**Carlos Carvalho, que já deu várias provas de amor ao clube, a que associa uma grande capacidade profissional, é o homem certo para atingir o objetivo do título?**

Carlos Carvalho tem contrato até 2021 e espero, sinceramente, que fique no clube por muitos e bons anos. É alguém de Braga, que conhece muito bem o clube, que sente o SC Braga e que alia tudo isso com uma enorme qualidade enquanto profissional. Desejo o melhor do Mundo ao mister Carlos Carvalho, pois isso é desejar o melhor do Mundo ao SC Braga.

**É possível pensar-se em títulos e, simultaneamente, em negociar os melhores jogadores (abaixo da cláusula)? Ou pretende fazer um esforço suplementar durante esta e a próxima época?**

De uma vez por todas: o SC Braga é um clube vendedor. Mas é o SC Braga, como são todos os restantes clubes em Portugal! Portanto, para mantermos as contas no verde, temos sempre que encaixar entre 12,5 a 15 milhões de euros, por época, com a venda de ativos. Este ano, com a almodada financeira do lucro que obtivemos nas contas da SAD (22 milhões de euros), conseguimos evitar a venda de jogadores no mercado de verão e, muito provavelmente, neste mercado. Mas continuamos a ter a obrigatoriedade de vender. E teremos de o fazer até ao final da temporada. Isto é ponto assente.

**- Para se ter uma noção, qual a dimensão dos prejuízos que esta pandemia está a causar no SC Braga?**

Em termos de impacto direto da pandemia, e com a época fechada, estimamos ter um prejuízo a rondar os 4 milhões de euros entre bilhética, corporate, camarotes e merchandising.

**Teme que a paragem dos campeonatos de formação possa atrasar a evolução dos valores emergentes da Cidade Desportiva? Há alguma forma de contornar ou minimizar esta situação? Há clubes a inscreverem os jovens em equipas do Campeonato de Portugal....**

Esse é um problema grande para nós e para todos os clubes. Estamos a competir com equipas de sub-23 e B, mas claro que é um entrave ao crescimento da formação. E isto vai refletir-se,

não agora, mas sim daqui a três ou quatro anos. É algo, aliás, que não consigo entender: se as escolhas continuam abertas, questiono-me o porquê do futebol de formação ao ar livre não poder seguir o mesmo caminho... A nossa aposta é, claramente, na formação. Esta época, por exemplo, temos vários jogadores forjados na Cidade Desportiva no plantel principal: David Carmo, Bruno Rodrigues, Francisco Moura, Rodrigo Gomes e, mais recentemente, o Vítor Oliveira. Não dizemos apenas gostamos de apostar em jovens valores: formamos e apostamos neles de forma efetiva. Não queremos ser uma fábrica de jovens, mas sim um clube com uma matriz clara de aposta no talento emergente criado e moldado na nossa Cidade Desportiva.



**“Vou recandidatar-me”**

**Várias pessoas já disseram que, em termos de condições e modernidade, a Cidade Desportiva é a melhor do país. É o ponto alto dos seus mandatos à frente do clube?**

É um projeto de interesse nacional. É algo que eu queria fazer desde o primeiro momento em que assumi a liderança do clube, pois tenho a firme convicção de que, com a Cidade Desportiva, o futuro do SC Braga está assegurado. É lá que está a base para o crescimento do clube; é lá que está o presente e o futuro. Oferecemos aos nossos treinadores e aos nossos jovens ativos condições de excelência para continuarem a crescer. E isso é tremendamente importante para a sustentabilidade do clube.

**O Braga é uma das melhores equipas mundiais de Futebol de Praia, uma aposta recente, mas que deu frutos rapidamente. Vai ser possível continuar a captar os melhores jogadores mundiais ou será inevitável o clube voltar-se para a formação?**

A aposta no Futebol de Praia foi amplamente acertada e trouxe-nos grandes conquistas. Fomos duas vezes campeões do Mundo, três da Europa e seis vezes de Portugal. Além do mais, somos os líderes do ranking mundial. E isto é muito importante para a projeção internacional da imagem do SC Braga. Vamos manter a aposta nesta modalidade.

**O futebol feminino, que é um dos outros projetos de sucesso da sua presidência, acaba de ganhar mais um título nacional. Como foi possível criar um projeto ganhador, mesmo sabendo que Benfica e Sporting apostam tanto nesta área?**

Apostando no crescimento do projeto, com atletas de qualidade e que, desde logo, entenderam a grandeza do símbolo que defendiam, Um projeto credível e que é a prova cabal de que é possível conquistar títulos de destaque fora do espetro dos chamados três grandes.

**Quais os desejos que tem para o centenário?**

Que o SC Braga continue a crescer e a afirmar-se como uma referência nacional e internacional em várias áreas de intervenção. Com os pés bem assentes no chão, continuaremos a trilhar o nosso caminho, subindo patamares época após época. Os meus desejos, a nível desportivo, é que a pandemia seja controlada de uma vez por todas, pois futebol sem adeptos... não tem alma nem coração.

**Este é o seu último ano como presidente ou pondera candidatar-se? O que vai fazer a diferença na sua decisão?**

Para mim seria fácil sair no contexto atual: um clube estável, com os melhores resultados financeiros da sua história, com títulos e com classificações muito positivas nos últimos anos. Mas, face ao contexto de enorme dificuldade que vivemos e que, infelizmente e muito provavelmente, continuaremos a viver no futuro (especialmente em termos económicos), seria um ato de cobardia não me recandidatar. Além disto, há ainda a conclusão da Cidade Desportiva, obra essencial para o clube, que já poderia estar concluída se não fosse a pandemia, mas que irá ser inaugurada no início do próximo ano. Por tudo isto, serei candidato nas próximas eleições. Há muito trabalho a fazer e acredito que o melhor ainda está para vir.



# OS TROFÉUS DO FUTEBOL

São muitos os troféus que 'pintam' o museu do clube, mas os do futebol sénior são talvez os que os adeptos recordam com mais carinho. Ao longo dos 100 anos, o SC Braga já conquistou vários títulos, embora ainda falte juntar à coleção o mais almejado: o título de campeão nacional.



## Campeão da II Divisão 1946/47 e 1963/1964

Depois de ultrapassar duas fases, o SC Braga disputou a fase final com Lusitano VRSA, UD Oliveirense e Onze Unidos FC. Seis vitórias e duas derrotas foram suficientes para chegar ao primeiro lugar e marcar presença na primeira divisão de futebol pela primeira vez da sua história. O clube manteve-se no campeonato principal até 1955-56, mas apenas por uma época. Em 60/61, voltaria a cair para o segundo escalão, regressando em 63/64. Os Gverreiros do Minho voltaram a vencer o campeonato da II Divisão, desta vez decidindo o vencedor numa final frente ao Torreense, que os arsenalistas venceram por 2-1.

## Taça de 1966

**SC BRAGA 1-0 VIT. SETÚBAL**

**Domingo, 22 Maio 1966**

**Estádio Nacional do Jamor**

As aspirações eram muitas, mas a verdade é que poucos acreditavam que Adão, Perrichon ou Canário levassem de vencida a superequipa do Vitória de Setúbal, onde Moutinho Félix (pai de José Mourinho), Jaime Graça, Augusto Martins ou José Maria eram algumas das estrelas consagradas do futebol nacional. E não era só isso: 20 dias antes, o Setúbal tinha cilindrado do SC Braga por 8-1, em jogo a contar para o campeonato nacional. Para confirmar que nestas coisas os nomes nada valem, mas antes o espírito de sacrifício e o jogo de equipa, o Braga pulverizou previsões e venceu a Taça, com Perrichon a marcar o único golo que provocou a festa em Braga, durante uma semana.



## Taça Federação 1977

**BRAGA 2-0 ESTORIL**

**30 de Junho de 1977**

**Estádio Municipal de Coimbra**

Esta prova realizou-se apenas uma vez (talvez, por isso, caia no esquecimento), na época 76/77 e teve como vencedor o SC Braga. Disputada entre os vencedores das quatro zonas que dividiam o país, a prova foi conquistada pela equipa bracarense, que levou a melhor sobre o Guimarães, na fase de grupos. Nas meias-finais, bateu o FC Porto (com quem, poucas semanas antes, tinha perdido a Taça de Portugal) e, na final, o Estoril, que foi o vencedor das duas zonas Sul.

## Taça Intertoto 2009

### O primeiro troféu do novo milénio

A última edição da prova teve como vencedor o clube bracarense. Apesar de ser uma competição sem fase final ou finalistas, a verdade é que a conquista do SC Braga foi o corolário de uma excelente prestação na antiga Taça UEFA de 2008/09. O sistema de atribuição da Taça Intertoto era a seguinte: a equipa que chegasse mais longe na Taça UEFA, via Intertoto, seria designado o vencedor. Após vencer o Sivasspor, os Gverreiros ultrapassaram MFK Petrzalka e ficaram em terceiro num grupo composto por VfL Wolfsburg, Milan, Portsmouth e Heerenveen (por esta ordem). Nos Dezasseis-avos de Final, o adversário foi o Standard de Liège, ultrapassado com um empate fora e uma vitória em casa. Nos oitavos, o adversário foi o PSG, que só conseguiu derrotar o SC Braga na segunda mão, com um golo Hoarau com alguma sorte à mistura e que os bracarenses, certamente, não esquecem. Ainda assim, foi o primeiro título da era Salvador.



## Taça da Liga 2013

**SC BRAGA 1-0 FC PORTO**

**Sábado, 13 Abril 2013**

**Estádio Cidade de Coimbra**

Uma marca na época dourada do SC Braga

Apesar de não ter conseguido o objetivo de entrar na Liga dos Campeões, a época foi positiva para o SC Braga, que conquistou a Taça da Liga diante do FC Porto, recheado de grandes jogadores. Depois de um percurso imaculado, em que deixou pelo caminho o grande rival Guimarães, na fase de grupos, e o Benfica na Pedreira, o SC Braga foi mais forte e levou de vencida o campeão nacional desse ano. José Peseiro era o treinador do Braga.

## Taça de Portugal 2016

**SC Braga 2-2 (4-2)g.p.FC Porto**

**Domingo, 22 de Maio de 2016**

**Estádio do Jamor, Lisboa**

50 anos depois, a mesma alegria

Passaram-se cinco décadas desde a última conquista. Os Bracarenses tinham tido uma final para esquecer um ano antes, quando se deixaram empatar nos últimos minutos frente ao Sporting, depois de estar a vencer por 2-0 e acabariam por perder nas grandes penalidades. Em 2016, a história escreveu-se da mesma forma, mas o capítulo final teve um desfecho diferente: desta vez, com o FC Porto como adversário, os bracarenses também permitiram a recuperação de dois golos, mas nos penáltis acabaram por ser mais forte, com Marcelo Goiano a dar o pontapé de saída para uma grandiosa festa na cidade.



## Taça da Liga 2020

**SC BRAGA 1-0 FC PORTO**

**Sábado, 25 de Janeiro de 2020**

**Estádio Municipal de Braga**

O último troféu dos bracarenses aconteceu em casa. Braga recebeu três anos seguidos a final da Taça da Liga e, se no primeiro caiu nas meias finais e no segundo nem conseguiu estar na Final Four, no último ano, vitória frente ao Porto, depois de ultrapassar o Sporting. Grande festa que se seguiu, com a cidade a festejar novo título menos de quatro anos depois.



# MOMENTOS CHAVE DE 100 ANOS DE HISTÓRIA

Naturalmente, os títulos valem muito para os adeptos. No entanto, há momentos que marcam uma era, que assinalam um ponto de viragem ou confirmam o crescimento do clube. Além dos momentos que já destacámos no futebol, há muitos outros que permitiram que o clube seja hoje conhecido nacional e internacionalmente.



## Final da Taça de Portugal 1982

**SPORTING 4-0 SC BRAGA**

**Domingo, 30 Maio de 1982**

**Estádio do Jamor**

**Dores de Crescimento**

Depois de um percurso muito bom até à final, o SC Braga acaba por perder de forma contundente na final. 4-0, num jogo em que foi o treinador arsenalista Quinito a atrair para si todas as atenções, apresentando-se na final de smoking. Para o técnico, era a melhor forma de ir para uma festa. Infelizmente, não foi um dia de boas memórias para o SC Braga.



## Taça de Portugal 1998

**FC PORTO 3-1 SC BRAGA**

**Domingo 24 Maio 1998 - 17h00**

**Estádio Nacional do Jamor**

**Novamente derrotados**

Depois de bater o Benfica (num jogo no 'velhinho' 1º de Maio de que todos se recordam) e o Sporting, o Braga teve mais um adversário de peso na final. O FC Porto ganhava tudo nessa época, com Mário Jardel a ser uma verdadeira máquina de golos. Ainda assim, espetacular prestação dos Gverreiros do Minho: o Porto entrou a vencer por 2-0, o Braga reduziu por Sílvio e, depois, um penalty escandaloso que ficou por marcar que poderia dar o 2-2 e quem sabe outro resultado. O SC Braga não ganhou a Taça, mas ganhou uma legião que, nos anos seguintes, cerraram fileiras.



## Atletismo Feminino 1980'/90'

É uma das grandes marcas na história do clube. Lideradas por Sameiro Araújo e com nomes como Albertina Machado, Conceição Ferreira, Manuela Machado ou Fernanda Marques, o SC Braga tinha uma superequipa de atletismo feminino, com várias vitórias nacionais e internacionais. Foram 7 europeus de estrada (1986, 1987, 1988, 1990, 1991, 1992 e 1993) e mais 6 nacionais, 7 títulos Europeus de corta mato (1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992 e 1993) e 11 nacionais, presenças em Jogos Olímpicos, entre outros títulos. O melhor clube português era, sem qualquer dúvida, o SC Baraga.

Natação Feminina anos 90



## Natação Feminina anos 90

A equipa de natação feminina do SC Braga deu cartas no início dos anos 90, criando uma superequipa e conquistando três títulos nacionais em 1992-1993, 1995-1996, 1996-1997, depois de vitórias consecutivas nos anos anteriores na 3ª e 2ª divisões. Atualmente, a grande esperança do clube chama-se Tamila Holub, que tem conseguido resultados extraordinários na modalidade.

# REFRIVIA

EQUIPAMENTOS HOTELEIROS • FRIO INDUSTRIAL • AR CONDICIONADO



ASSISTÊNCIA TÉCNICA 24H



Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos 4700-154 BRAGA  
TELEF: 253 624 265 · EMAIL: geral@refrivia.pt

[www.refrivia.pt](http://www.refrivia.pt)





### Liga Europa 2011

FC PORTO 1 - 0 SC BRAGA

Quarta 18 Maio 2011

Aviva Stadium (Irlanda)

#### Demonstração da força de uma Legião

Depois de conseguir a qualificação para uma Champions, o SC Braga chegou à final da Liga Europa, num percurso brilhante e que demonstrou o crescimento do clube. Mais que uma final, foi uma demonstração de que os bracarenses podem sonhar! O resultado não foi o desejado, mas, provavelmente, com mais experiência e cabeça fria, algumas jogadas teriam sido desenhadas de outra forma. O SC Braga demonstrou que, com trabalho e sacrifício, com uma massa adepta presente, tudo é possível, mesmo contra adversários com recursos financeiros infinitamente superiores.



### Título de Juniores 2013/2014

Pode parecer pouco relevante, mas a verdade é que apenas por duas vezes o clube conseguiu tal façanha. Depois de vários anos de investimento na academia, o SC Braga colheu os primeiros frutos em 2014, com um título nacional que revelou vários valores, como Tiago Sá ou Gil dias. A aposta na Cidade Desportiva começou muito antes da sua abertura, com a criação de uma estrutura profissional para acompanhar os jovens bracarenses, tornando-os melhores jogadores e também fazendo-os evoluir na componente humana.



### Inauguração da Cidade Desportiva 2017

É um dos marcos da presidência de António Salvador. A Cidade Desportiva é considerada uma das melhores do país, se não a melhor, e tem feito crescer os jovens da formação de forma indiscutível. Quando um clube tem infraestruturas desta qualidade, só pode ambicionar chegar mais longe. Além do futebol, a Cidade Desportiva tem, também, campo de futebol de praia.



### Títulos europeus e mundiais no Futebol de Praia

Um projeto com pés e cabeça, pensado para ganhar tudo... e ganhou mesmo! Desde 2017, o SC Braga venceu a Euro Winners Cup, uma espécie de Liga dos Campeões da Modalidade, e foi rei mundial em 2019 e 2020. A nível nacional, desde 2013 que apenas não venceu por duas ocasiões, em 2016 e 2020. Números impressionantes, portanto. A aposta numa equipa de luxo, com internacionais (campeões mundiais pela seleção nacional) e valores da seleção brasileira, outro gigante da modalidade, fazem uma mistura explosiva que tem dinamitado recordes.



### Futebol Feminino, outro projeto de sucesso!

2018/19 marca de forma indelével a aposta do SC Braga no futebol feminino! Conquistou o campeonato com muita classe e já participou na Liga dos Campeões, uma experiência que as jogadoras não vão esquecer. O clube tem colecionado títulos, como o último já em Janeiro: a Taça de Portugal frente ao Benfica, um clube que faz investimentos estratosféricos na modalidade e a prova de que é um projeto vencedor!

Com tecnologia de ponta  
e uma equipa de excelência,  
O HOSPITAL LUSÍADAS  
BRAGA ESTÁ PRONTO  
PARA CUIDAR  
DE SI.



## ÁREAS

### Consulta

### Bloco Operatório

### Imagiologia

Ressonância Magnética  
TAC  
Ecografia  
Mamografia  
Raio-x

### Exames

Gastroenterologia  
Cardiologia  
Oftalmologia  
Otorrinolaringologia  
Pneumologia  
Outros

### Análises Clínicas

## ESPECIALIDADES

Anestesiologia  
Cardiologia  
Cardiologia Pediátrica  
Cirurgia Cardiorácica  
Cirurgia Geral  
Cirurgia Maxilo-Facial  
Cirurgia Pediátrica  
Cirurgia Plástica e  
Reconstrutiva  
Cirurgia Vascular  
Dermatologia  
Endocrinologia  
Estomatologia  
Gastroenterologia

Ginecologia-Obstetrícia  
Hematologia Clínica  
Imunoalergologia  
Medicina Dentária  
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

**ACORDOS COM OS PRINCIPAIS SEGUROS E CONVENÇÕES, INCLUINDO ADSE  
GASTROENTEROLOGIA E CARDIOLOGIA COM ACORDO SNS/P1**

ATENDIMENTO SEM MARCAÇÃO

**8h-24h**

Informações e marcações:  
**+351 253 079 579**

**Hospital Lusíadas**  
Braga

# JOEL PEREIRA

DIRETOR GERAL DAS MODALIDADES



**“O segredo é o empenho e trabalho de todos para conseguirmos os nossos objetivos”**

**T**rabalha com o SC Braga desde 2017 e tem acompanhado o percurso das modalidades de perto. Joel Pereira elogia o trabalho que está a ser feito em toda a linha, sem destacar pessoas, mas entregando os louros à estrutura e às equipas. A pandemia tem causado graves estrangimentos às modalidades, principalmente, à formação, não só pela falta de competição, mas também pela dificuldade de conseguir sponsors, pela falta de visibilidade.

**Contrariamente ao que acontecia há 15 ou 20 anos, salvo algumas exceções, como o atletismo, a natação ou o basquetebol, e depois o futsal, as modalidades do Braga nunca tiveram a visibilidade que têm hoje. Como foi possível chegar-se aqui?**

Foi possível chegar até ao ponto em que nos encontramos nos dias de hoje pela excelente estrutura do clube e pela equipa que trabalha diariamente no apoio às modalidades. Temos conquistado inúmeros títulos nacionais e internacionais, quer a nível individual, quer coletivo, permitindo que as nossas modalidades possam ter a visibilidade que têm hoje. A equipa de comunicação do clube e a própria NEXT têm uma grande fatia do mérito dessa divulgação. Hoje, as modalidades do clube têm uma ligação muito forte à comunidade e à cidade e essa identidade também ajudam.

**Quais as modalidades que gostaria de destacar, pelo trabalho feito ao longo destes anos, e quais as apostas ganhas?**

É injusto estar a destacar uma modalidade em detrimento de outra. Quero realçar todas as modalidades e o excelente trabalho que os diretores, atletas, treinadores, médicos, fisioterapeutas, motoristas e demais staff desenvolvem diariamente no clube. Há uma modalidade que tem estado na ribalta pelos títulos que tem conquistado a nível internacional: o Futebol de Praia. Como é lógico, tem tido uma notoriedade superior às outras devido aos títulos nacionais e internacionais de grande relevo e podemos considerar que foi uma aposta ganha. No entanto, todas as modalidades que temos no seio do clube, todas elas com especificidades diferentes, são apostas ganhas pelo projeto social e desportivo.

**Qual o papel dos sponsors em todo o processo, a fazer andar a máquina?**

Todos os clubes precisam de patrocinadores e parceiros comerciais e o SC Braga não foge à regra. Os sponsors são muito importantes para que as modalidades possam crescer os seus orçamentos e para que o clube possa aumentar a sua aposta. Os sponsors são também importantes do ponto de vista da comunicação e da ligação que criam com a comunidade.

**De que forma é que o COVID está a afetar as restantes modalidades?**

O Covid-19 tem afetado os clubes a todos os níveis, pois há uma quebra nas receitas, que no futuro poderá trazer alguns obstáculos. Nas modalidades sofremos bastante com o facto de a formação não poder competir. O desporto de formação não devia estar parado porque é essencial para o bem-estar e saúde das camadas mais jovens.



**“O desporto de formação é essencial para a saúde dos mais jovens, não devia ter parado”**

**Como olham os sponsors para esta paragem, depois de terem feito investimentos no sentido de apoiarem as equipas? Teme que nos próximos anos se percam apoios de forma irreversível?**

Infelizmente, os apoios esta época já não foram muitos porque as empresas fizeram marcha-atrás no investimento no desporto. Os clubes desempenham um papel primordial na sociedade e o SC Braga trabalha diretamente em prol da comunidade no ensino das mais diversas modalidades, principalmente na faixa dos 4 aos 18 anos. Estamos a falar de uma associação desportiva com utilidade pública e onde praticam desporto diariamente milhares de jovens.

**Como se poderá inovar e reinventar o futebol de praia, quando já se ganhou tudo?**

De facto, o futebol de praia, desde que foi aposta do clube, já arrecadou 12 títulos. Estamos tranquilos em relação ao futuro, porque sei quem tenho a trabalhar neste projeto. São Homens com H grande, com um carácter e uma competência enormes e destaco o Bruno Torres, o nosso capitão e treinador, que é um ser humano fantástico, com uma dedicação ímpar ao clube. Portanto, penso que o futuro está garantido. Há que continuar a trabalhar como sempre trabalhamos e, se assim for, ficaremos sempre mais perto de vencer.

**A reestruturação do futsal está em marcha, numa área onde outros clubes investem milhões. Ainda assim, é satisfatório o percurso que está a ser feito? Poderá a voltar a ser competitivo como era há 5 ou 6 anos?**

O futsal é umas das modalidades que mais apostamos no clube e que os sócios e adeptos têm um carinho especial. O futsal do SC Braga/AAUM não está em reestruturação. O projeto passa por uma clara aposta na formação. Aliás, é uma das áreas chave dentro do clube e transversal, do futebol às modalidades. Quando cheguei há 3 anos e meio ao clube decidimos apostar na formação e em pouco tempo conseguimos vencer a Taça

Nacional com a nossa equipa Sub-20 e disputar o Campeonato Nacional, onde estávamos a lutar pelo título com o Sporting e Benfica que foi interrompido pelo Covid-19. Vários jogadores dessa equipa integram hoje a equipa sénior e são o futuro do SC Braga/AAUM. Sabemos das dificuldades que temos no nosso campeonato. Mas no Braga nunca viramos a cara à luta e o futsal será uma das modalidades que continuaremos a apostar. Não nego que é uma das mágoas que tenho nestes 3 anos e meio: não ter arrecadado um título no futsal para o SC Braga, apesar das duas finais. Vamos continuar a trabalhar afincadamente no projeto que temos delineado para a modalidade.

**Qual o desejo para o ano de centenário, para as modalidades do clube?**

O primeiro desejo é que esta pandemia termine o mais rápido possível e que voltemos ao funcionamento normal para que, juntamente com os nossos sócios e adeptos, possamos partilhar a paixão pelo SC Braga, lado a lado. Espero que o ano de centenário, apesar dos tempos que vivemos, seja um ano positivo do ponto de vista desportivo e que seja traduzido com títulos individuais e coletivos. Além disso, que seja um ano em que o SC Braga consiga levar aos Jogos Olímpicos o maior número de atletas de sempre na sua história.



## BRAGA NOMEADA PARA 'MELHOR DESTINO EUROPEU 2021'

**B**raga é umas das 20 Cidades nomeada para Melhor Destino Europeu em 2021. As votações decorrem online entre dia 20 de Janeiro e 10 de Fevereiro. O apoio de todos é essencial para que Braga possa continuar o seu percurso de afirmação no contexto turístico internacional. Vote a partir do dia 20 de Janeiro em [www.vote.ebdest.in](http://www.vote.ebdest.in).

Após ter sido distinguida como segundo Melhor Destino Europeu em 2019, a escolha de Braga por parte da organização deve-se ao facto de, além de ser um dos destinos europeus com maior crescimento turístico na Europa, ter sido uma Cidade que rapidamente implementou diversas medidas de saúde pública para proteger a sua população contra a pandemia de Covid-19, tendo inclusivamente sido mencionada pela OCDE como exemplo de boas práticas nesta matéria.

A estes factores juntam-se o desenvolvimento sustentável do turismo em Braga e a distinção, pela Comissão Europeia, como uma das cidades com melhor qualidade de vida e mais felizes da Europa.

Sob o mote '2000 Anos, Um Destino', Braga possui uma oferta turística que apela a diferentes perfis de viajantes e mercados, aliando história, juventude, natureza, espiritualidade, gastronomia, cultura e inovação. Braga foi recentemente reconhecida pela Forbes como um dos melhores destinos para viver e investir na Europa e está entre os 10 destinos mais consultados pelos viajantes britânicos, brasileiros, espanhóis e americanos no site EBD nos últimos 12 meses, entre uma oferta de mais de 300 destinos.

Braga é o único destino nacional nomeado para receber esta distinção em 2021. O destino vencedor e os nomeados beneficiam de um aumento do número de visitantes e da visibilidade internacional, o que ajudará à retoma do sector turístico na Cidade no período pós-Covid-19.

Criada em 2009, a European Best Destinations, organização sediada em Bruxelas, promove a cultura e o turismo na Europa e distingue, desde 2010, as cidades mais modernas e atraentes para visitar na União Europeia. Este é considerado o maior evento de e-turismo da Europa.

peixoto S  
materiais de construção. Lda



SHOWROOM  
PEIXOTO'S

Rua do Marmeleiro nº 29 • Real Braga • T: 253 607 270 /1 • F: 253 607 278

Email: [geral@peixotos.pt](mailto:geral@peixotos.pt)

Site: [www.peixotos.pt](http://www.peixotos.pt)



# PROJECTO 'PADRINHOS DO CORAÇÃO' CONCRETIZOU SONHOS DE NATAL DE CRIANÇAS INSTITUCIONALIZADAS



**N**esta quadra natalícia, o Município de Braga desafiou os colaboradores do universo municipal a ajudar a concretizar os sonhos de Natal de cerca de duas centenas de crianças e jovens institucionalizadas.

Os presentes resultantes do projecto 'Padrinhos de Coração' foram entregues às respectivas instituições pela vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Sameiro Araújo, que destacou a "adesão incrível dos funcionários da Autarquia e das Empresas Municipais".

Para além dos colaboradores do universo municipal que individualmente apadrinharam uma criança, também cada instituição foi presenteadada por empresas e personalidades da Cidade que se associaram ao projecto. O Centro

Social Padre David recebeu materiais de estudo e uma televisão oferecidos pelo jogador do Barcelona, Francisco Trincão. A empresa Bernardo da Costa ofereceu uma consola ao Colégio de São Caetano, e o Instituto Monsenhor Airosa recebeu o seu presente através dos funcionários do Braga Parque. O Colégio Nossa Senhora das Graças teve como padrinhos a Polícia Municipal, enquanto a Fundação Bonfim foi apoiada pelos Transportes Urbanos de Braga.

A Protecção Civil Municipal apadrinhou as Oficinas de São José e a Associação de São José conta com a 'Leroy Merlin' que irá remodelar o jardim exterior da instituição.



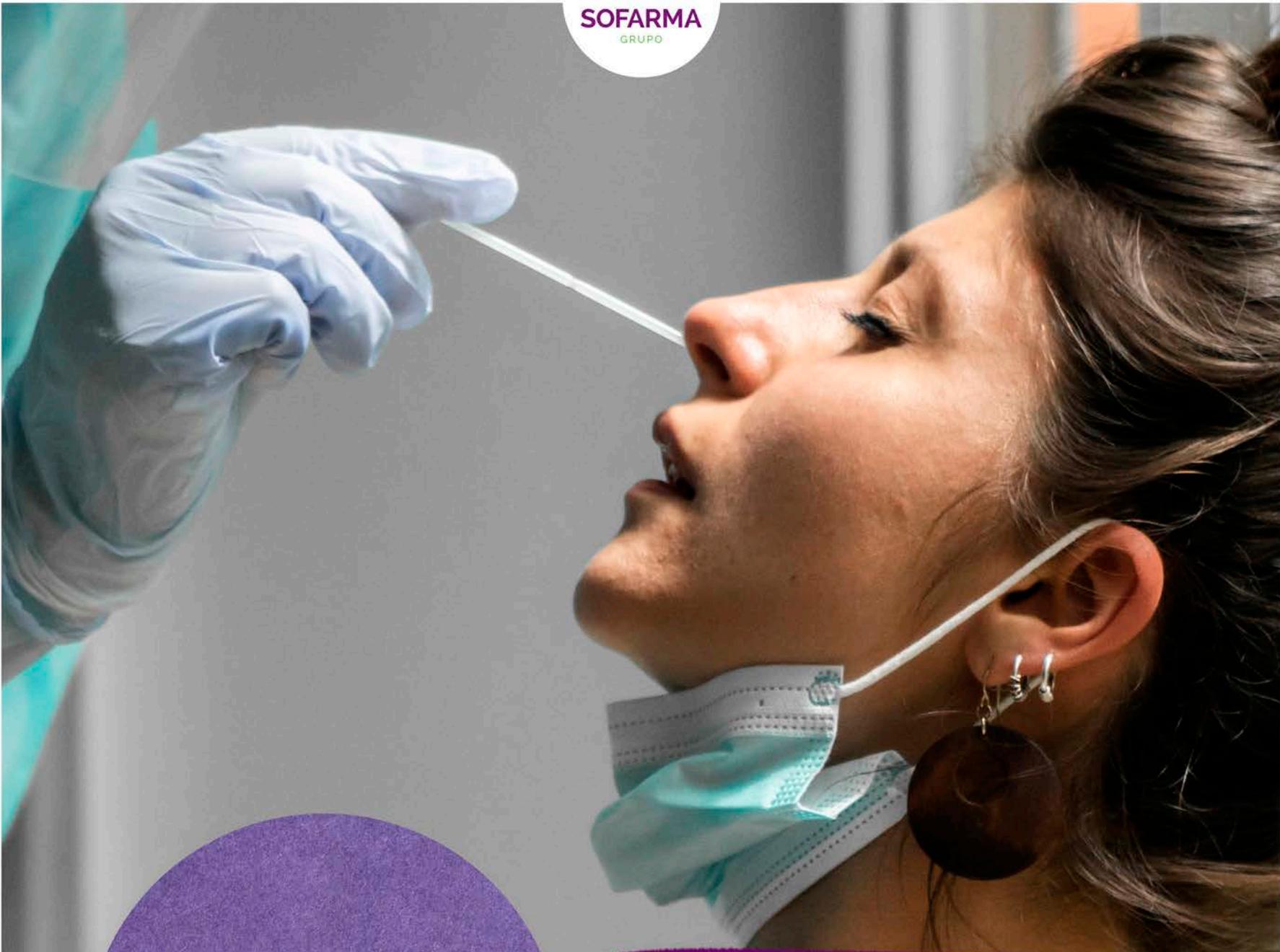
FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFÍAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P  
ESTACIONAMENTO  
GRATUITO



25€

TESTES RÁPIDOS  
**ANTÍGENEO**  
**SARS-COV2**

Consulte todas as condições  
em loja.

Dentro dos parâmetros  
exigidos pelo **INFARMED**

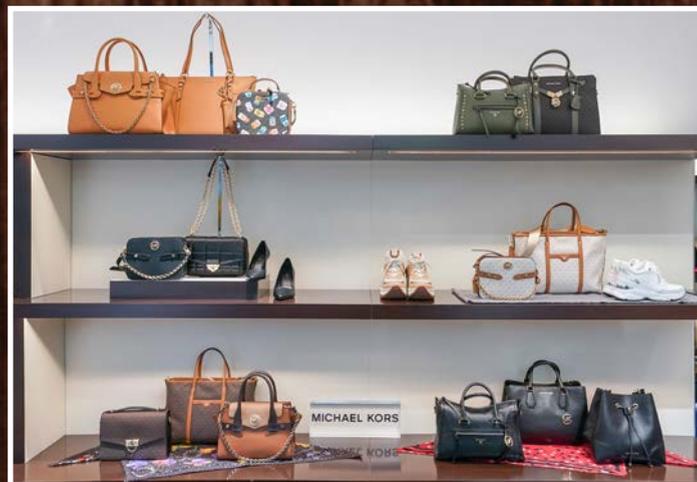
# SINTETY

Nova Coleção

*Outono-Inverno*



# SINTETY



**DKNY**  
Donna Karan New York

**LOVE  
MOSCHINO**

**MK** MICHAEL KORS

**TOUS**  
jewellers since 1920

**f SINTETY**

# AutoFix<sup>®</sup>

## USADOS CERTIFICADOS

**4** ANOS  
GARANTIA  
TOTAL

A nossa Garantia  
de 4 Anos Total  
foi criada a pensar  
no seu conforto e  
na segurança  
do seu automóvel.

Usados Certificados  
Viaturas de Origem Nacional.  
Todos Provenientes de Gestora de Frota.  
Histórico de Manutenção Completo.  
Quilometragem Comprovada.  
Garantia Total de 4 Anos.

Serviço pós-venda  
Assistência 24 horas.  
Serviço de Reboque 24 horas.  
Sem Limite de Kms.  
Viatura de substituição.  
Prevenção de gastos inesperados de reparação.  
Garantia mecânica equivalente à de fábrica.  
Valorização do veículo em Garantia.

 [facebook.com/AutoFix.Ida](https://facebook.com/AutoFix.Ida)

 [twitter.com/AutoFixIda](https://twitter.com/AutoFixIda)

 [instagram.com/AutoFixIda](https://instagram.com/AutoFixIda)



**Usados  
Certificados**

www

autofix.pt

**38** anos  
Desde 1982



**Hoje e no Futuro a Confiança do Cliente**



📍 AV. INDEPENDÊNCIA, 48  
S. PAIO D'ARCOS  
4705-162 BRAGA

☎ 253 684 936  
☎ 962 757 179  
☎ 917 538 135

🕒 Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00  
🕒 Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00  
✉ geral@autofix.pt



## DIANA FARIA FOI A GRANDE VENCEDORA DO CONCURSO JOVENS TALENTOS 2020

**A** jovem Diana Faria foi a grande vencedora do Concurso Jovens Talentos 2020, uma iniciativa promovida pelo Município de Braga com o objectivo de premiar o talento dos jovens Bracarense no domínio cultural e artístico. A cerimónia de entrega de prémios decorreu no Altice Forum Braga, pelo presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio, e pela vice-presidente da Autarquia, Sameiro Araújo.

O segundo lugar do concurso foi atribuído a Rodrigo Gonçalves, enquanto em terceiro lugar ficou Clara de Sousa. No quarto e quinto lugares ficaram Inês Gonçalves e Afonso Ferreira/Ana Costeira, respectivamente.

Este ano, devido ao actual contexto pandémico, o concurso Jovens Talentos 2020 realizou-se em moldes diferentes. A apresentação dos concorrentes teve lugar durante um espectáculo fechado ao público, no Theatro Circo, que foi transmitido pelo Porto Canal e nas redes sociais do Município.

Os vencedores foram escolhidos através de uma votação online. À votação do público foi somada a votação do júri do concurso que foi constituído por Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, Hugo Torres cantor e músico, o maestro Filipe Cunha, a professora de dança Ana Kohler e o director artístico do Theatro Circo, Paulo Brandão.

O presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, felicitou todos os participantes, referindo que esta iniciativa demonstra o “enorme talento que existe no Concelho”. “Braga é Cidade jovem, recheada de talentos e de cultura,

pelo que anualmente os nossos jovens têm a oportunidade de mostrar ao mundo as suas potencialidades únicas, numa verdadeira mostra de talento e criatividade”, sustentou o Autarca.

Por outro lado, o Autarca referiu que esta edição foi “um acto de resistência do Município de Braga que não quis deixar cair um projecto que dá visibilidade a muitas actividades culturais do nosso Concelho”.

Apesar de todos os condicionamentos, Sameiro Araújo fez um balanço positivo desta iniciativa que, mais uma vez, registou um grande número de candidaturas. “A decisão do do público não foi nada fácil, o que significa que há muito talento em Braga e que este concurso faz todo o sentido”, referiu a vice-presidente da Câmara Municipal e responsável pela área da Juventude e do Desporto.

Recorde-se que o concurso destinou-se a jovens naturais ou residentes da Cidade de Braga, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, com talento na área da dança, da música, do canto, das artes performativas, da magia, do teatro ou em outras actividades passíveis de serem apresentadas em palco, individualmente ou em grupo.

Os prémios foram de 1000 euros para o primeiro classificado, 750 para o segundo e 500 euros para o terceiro. Ao quarto lugar foi atribuído um prémio de 250 euros e ao quinto lugar 150 euros. Aos restantes finalistas foi atribuído um prémio de participação no valor de 100 euros.





# be fashion



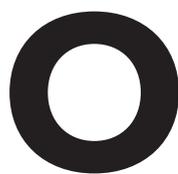
**LIBERDADE**  
**STREET**  
**FASHION**

**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



## PROJETO DE ARQUITETURA DA FUTURA ESCOLA-HOTEL DO IPCA APRESENTADO



Presidente da Câmara, Domingos Bragança, solicitou ao gabinete de arquitetura responsável pela realização do projeto da futura Escola-Hotel do Instituto Politécnico da Cávado e do Ave, que funcionará na antiga Quinta do Costeado, na Cruz de Pedra, uma apresentação síntese de como será reabilitado um espaço de grande valor pa-

trimonial e histórico para Guimarães, apresentação que contou, para além de todos os vereadores, com a presença de Maria José Fernandes e Agostinho Silva, respetivamente presidente e vice-presidente do IPCA.

Filipe Vilas Boas e Pedro Vinagreiro, da Work Book, deixaram como considerações mais importantes o facto de terem sido observados princípios de sustentabilidade ambiental na construção dos novos espaços e preocupações de teor patrimonial na recuperação das pré-existências. Trata-se de um projeto de arquitetura focado na reabilitação, refuncionalização e ampliação da Quinta do Costeado com base na “simplicidade, conforto, contemporaneidade e sustentabilidade”, disse Filipe Vilas Boas. A Casa Senhorial existente será recuperada para funcionar como Escola-Hotel, com um conjunto de quartos reduzido que albergará hóspedes e que terá como único objetivo a colocação em prática dos conhecimentos adquiridos durante os cursos que serão ministrados pelo Instituto Politécnico do Cávado e do Ave naquele espaço. Na zona das antigas adega e cavaliária, será instalado uma cozinha com o mesmo intuito. O novo espaço a ser construído, e que terá como função a vertente pedagógica, terá 5 pisos (sendo um deles subterrâneo). Aí ficarão instaladas valências como salas de aula, salas de professores, laboratórios, cozinha, cafetaria, cantina, auditório, serviços administrativos, entre outras. Serão utilizados materiais de baixo custo de manutenção, como a madeira lamelada e o acabamento cerâmico das partes exteriores. O edifício terá ainda uma esplanada voltada a poente e, no último piso, uma cobertura que se pretende como espaço verde. Haverá ainda um conjunto de pátios que se projetam numa estrutura de vidro aberta, para aproveitamento da luz natural. A possibilidade de ligação à ciclovia e a percursos pedonais está equacionada, bem como a utilização de uma área ao ar livre para a realização de eventos, coabitando e integrando-se nas zonas verdes pré-existentes.

No final da apresentação, Maria José Fernandes disse ser o projeto da Escola-Hotel uma obra estratégica para a instituição e para Guimarães e mostrou a sua convicção no sucesso do projeto educativo. “O nosso compromisso é fazer da Escola-Hotel uma escola de referência a nível internacional. Teremos uma oferta ao nível das licenciaturas, mestrados, cursos técnico-profissionais e, futuramente, doutoramentos, num projeto educativo que poderá trazer para Guimarães um número próximo dos 1500 alunos”, disse. Maria José Fernandes agradeceu o apoio da Câmara Municipal e a colaboração da equipa de projeto de arquitetura no que acredita ser “uma obra estruturante para Guimarães”.

Domingos Bragança, Presidente da Câmara, deixou expressa a sua gratidão imensa ao saudoso Professor João Carvalho, anterior presidente do IPCA, pelo facto de ter acreditado e lutado pelo projeto, bem como ao Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Manuel Heitor, por ter apoiado a instalação da Escola-Hotel em Guimarães. “Este investimento, que será elevado, dará corpo a um projeto estratégico para Guimarães e para a região, e será uma enorme mais-valia para a rede de restaurantes e hotéis da região Norte do país”, frisou. Mais tarde, na conferência de imprensa final, o Presidente da Câmara foi mais detalhado nas suas declarações, destacando os princípios de sustentabilidade ambiental subjacentes ao projeto de arquitetura, e outros dois eixos importantes da Escola-Hotel. “Este projeto da Escola-Hotel do IPCA é fundamental para a ciência e conhecimento, atuando em áreas como a nutrição, turismo, restauração e hotelaria, mas também para o projeto de reabilitação urbana em curso, pois acrescenta cidade à cidade e dialogará com a sua envolvente, nomeadamente com os fornos da Cruz de Pedra e com o projeto urbanístico da zona”, referiu Domingos Bragança. Se tudo correr sem percalços, espera-se que o lançamento a concurso da obra possa avançar nestes primeiros meses de 2021 e a sua execução começar até ao final do ano. “Ainda não sabemos o valor final do custo da obra, seguramente superior a 5 milhões de euros, pois faltam ainda os projetos de especialidade. Nem sabemos o prazo de conclusão. Sabemos sim que o que fazemos pode demorar tempo, mas será feito com qualidade”, concluiu.

# LOJA DO ARMAZÉM

# LOJA POLO



**FROSSOS · BRAGA**  
**253 607 330**

**LAMAÇÕES · BRAGA**  
**253 609 900**

**CIDADELA ELECTRONICA®**



## OBRAS DE RENOVAÇÃO E RESTAURO CONCEDEM TRAÇA ORIGINAL À CASA DE CAMILO

**A**pouco tempo de se assinalarem 106 anos sobre o grande incêndio que destruiu quase por completo a moradia onde Camilo Castelo Branco viveu entre o inverno de 1863 e a data da sua morte, a 1 de junho de 1890, em Seide, no concelho de Vila Nova de Famalicão, a Câmara Municipal iniciou a obra de renovação e restauro da Quinta e da Casa dos Caseiros, observando a traça original do edifício.

“Trata-se de uma obra de enorme relevância e que espelha bem a aposta cultural do município na preservação e valorização do património camiliano. Um trabalho incessante e apaixonante que tem atravessado gerações, motivado pelo valor da obra de Camilo Castelo Branco e pelo interesse que sempre suscitou a sua atribulada existência”, afirma a propósito o presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha.

A empreitada que arrancou a 18 de janeiro insere-se na candidatura «Rota Camilo: Valorização da Casa-Museu e Cemitério da Lapa», recentemente aprovada no âmbito do programa operacional Norte 2020, sendo cofinanciada através Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER).

Com um investimento de cerca de 320 mil euros e o prazo de execução de um ano, a obra diz respeito à remodelação, ampliação e arranjos exteriores da Casa de Camilo. “É uma obra de arquitetura que vai valorizar ainda mais este lugar da vida e da ficção camilianas. O restauro da casa dos caseiros e a renovação da quinta permitirá, não só oferecer aos visitantes um cenário tão semelhante quanto o que Camilo experienciou, mas permitir que com essas

novas infraestruturas possamos diversificar ainda mais a oferta pedagógica, cultural e científica da instituição para o melhor conhecimento da vida e da produção literária do escritor, além do período histórico em que viveu”, sublinha Paulo Cunha.

Refira-se que Camilo Castelo Branco residiu na casa de Seide cerca de 26 anos. Aqui chegou por amor, aqui escreveu, viveu com a família e aqui pôs termo à vida. Considerada a mais emblemática memória viva do maior escritor do romantismo português, a Casa de São Miguel de Seide ganhou um significado histórico de fundamental importância para o conhecimento profundo de todas as temáticas camilianas.

Para além deste projeto, a candidatura apresentada em conjunto com a Venerável Irmandade da Lapa, no Porto, prevê ainda a qualificação do Cemitério da Lapa, um monumento de interesse público, onde se encontra o jazigo que guarda os restos mortais de Camilo Castelo Branco. A Câmara Municipal viu ainda aprovada ao Norte 2020 a candidatura «Rota Camilo: Qualificação e Divulgação Territorial». No conjunto, a autarquia famalicense irá beneficiar de um investimento de mais de 700 mil euros, contando com uma participação FEDER de cerca de 500 mil euros. Os projetos envolvem, para além do município, um conjunto de instituições parceiras, com ligações importantes à memória camiliana.

# LOJA DE VILA VERDE



**VILA VERDE**  
**253 310 350**

# CIDADELA SERVICE CENTRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA



**FROSSOS · BRAGA**  
**253 607 340**

# CIDADELA ELECTRÓNICA®



# ACCENSA

## A marca de velas naturais de Benjamim e Raquel é um sucesso

**C**hama-se “Accensa”, vem do latim “em chamas”, “acesso”, “acender” e é uma marca de dois empreendedores bracarenses, Benjamim Fernandes (32 anos) e Raquel Quintas (25 anos). As velas que criam são naturais e utilizam cera de soja, pavios de madeira e fragrâncias 100% cruelty free. “Queríamos algo que tivesse a ver connosco, com a marca e com o seu requinte e classe. Cruelty free significa que nenhum dos produtos que utilizamos para a produção das nossas velas foi testado em animais. Sabemos que são vegan e cruelty free pelos ingredientes e pelas descrições detalhadas de cada fragrância que adquirimos do nosso fornecedor”, explicam.

Em pouco tempo, a marca nascida em tempo de pandemia recebeu 200 encomendas. A jovem Raquel, instrumentista de uma orquestra, que ficou sem rendimentos devido ao cancelamento dos espetáculos, acredita que há margem para crescer e pensar noutros voos. “Foi uma surpresa termos conseguido tantas encomendas em tão pouco tempo. Não estávamos preparados para isso, mas conseguimos dar resposta às encomendas e crescer rapidamente com o stock disponível que tínhamos. Claro que qualquer empreendedor tem o sonho de crescer, e nós certamente não somos exceção e estamos a fazer por isso. Nós queremos fazer parcerias com lojas e já temos sido contactados por algumas lojas de decoração para exporem e venderem os nossos produtos. Ficamos felizes com estas propostas”.

### PROCESSO DE FABRICO MAIS DIFÍCIL QUE O QUE ESPERAVAM

Quando decidiram criar velas para vender online, os dois jovens não esperavam que fosse tão difícil o processo. “Quando tivemos a ideia de criar uma marca de velas, pensamos que era uma coisa muito fácil... bem nos enganamos! O processo de criação de uma vela é demorado e difícil. Começamos por derreter a cera até uma certa temperatura, quando

atingir essa temperatura, colocamos a nossa fragrância à escolha (sempre com a quantidade de fragrância adequada à quantidade de cera que derretemos); de seguida, temos de esperar que a cera arrefeça até outra temperatura para depois podermos colocar nos nossos copos. Depois disso, esperamos no mínimo 48h para a cera curar, para melhores resultados na fragrância”, explica.

As fragrâncias foram definidas de acordo com os gostos da dupla: “As nossas fragrâncias base são 5: Tabaco e mel, uma fragrância amadeirada e mais masculina; Lavanda, que é uma fragrância feita com óleos essenciais que tem propriedades relaxantes; Peónias, uma fragrância floral e doce - esta é o nosso best seller, os nossos clientes adoram; Coco, uma fragrância frutada, muito doce e suave e por último, mas não pior, Citronela e gengibre, uma fragrância muito fresca e também frutada. Depois, consoante as estações ou épocas festivas, podemos ir alterando ou acrescentando algumas fragrâncias. Agora no Natal tivemos uma Limited Christmas Edition, com 3 fragrâncias natalícias. Foram elas: Strudle de Maçã e especiarias, Árvore de Natal e Arando, Maçã e Canela”.

Quando contactámos os dois jovens, eles disseram-nos que o que faziam tinha muito amor e carinho. Quisemos saber porquê: “Dizemos que são feitas com amor e carinho porque é um projeto que criamos com muito foco e determinação. Cada vela que fazemos tem a sua atenção e dedicação. Queremos que os clientes sintam isso quando acendem as nossas velas. Que saibam que são feitas com cuidado e especialmente para eles”, asseguram.

Para saber mais sobre este projeto de dois empreendedores que criaram a sua marca em tempo de pandemia, visite o instagram ([instagram.com/byaccensa](https://www.instagram.com/byaccensa)), Facebook ([facebook.com/byaccensa](https://www.facebook.com/byaccensa)) ou e-mail ([byaccensa@gmail.com](mailto:byaccensa@gmail.com)). Também pode fazer

A SUA ESCOLA  
DE LÍNGUAS  
EM BRAGA  
ESTÁ DE PARABÉNS !



[info@ihbraga.com](mailto:info@ihbraga.com) // T.: 253 215 250



**International  
House**  
Braga

CURSOS ONLINE DE INGLÊS E ALEMÃO  
963 713 180 / 927 261 093



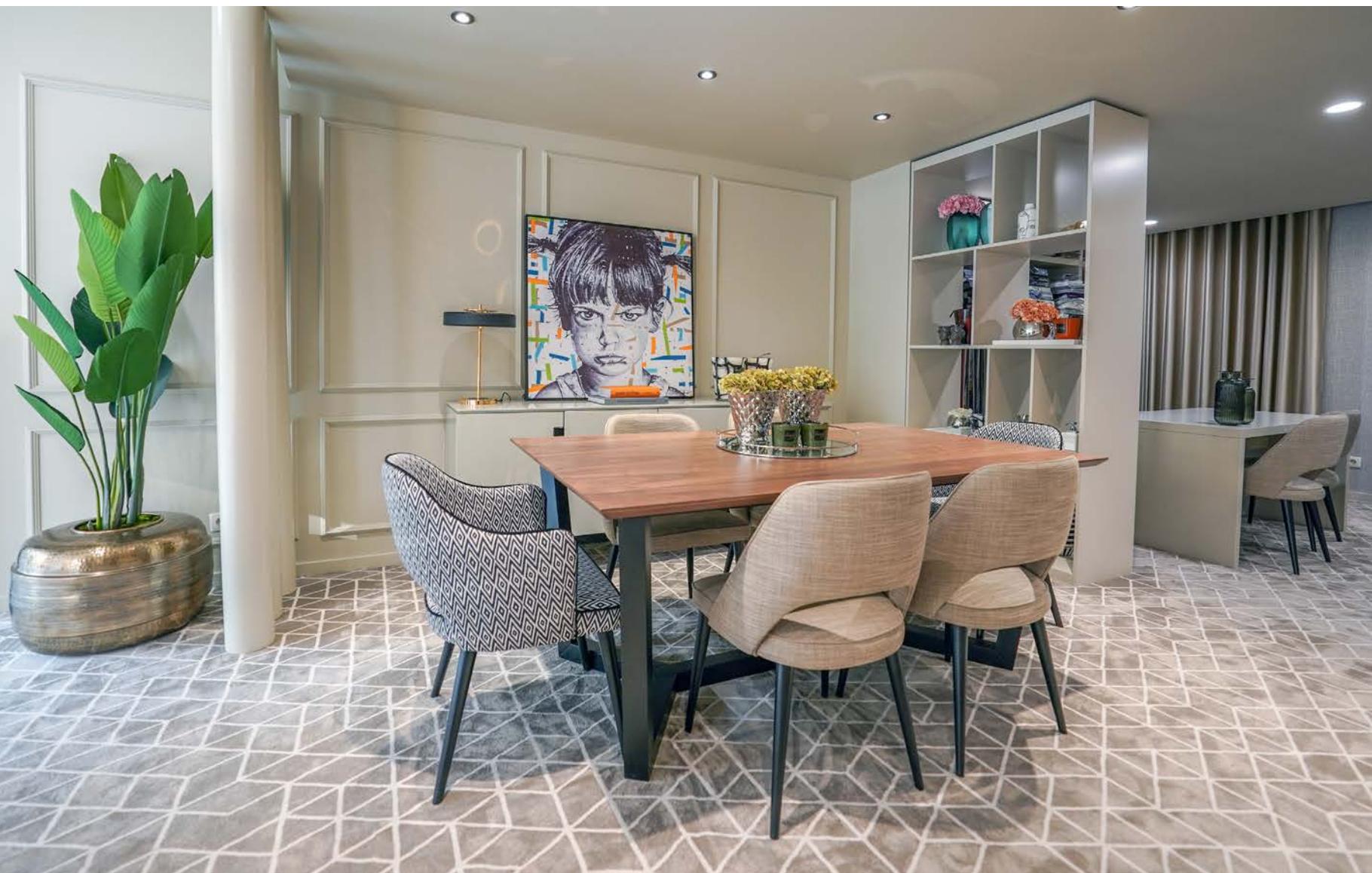
# ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

## NOVO SHOWROOM, A QUALIDADE DE SEMPRE

A Adorno Perfeito apresentou o seu novo showroom, um espaço onde pode encontrar várias ideias e novas possibilidades para a sua casa ou o seu espaço comercial. A personalização e a utilização de matérias primas de grande qualidade em cortinados a tapetes, passando por roupa de cama ou atoalhados, conjugam-se com excelentes escolhas de cores e padrões, na construção do seu ambiente perfeito!

Apostando num desenho moderno ou mais clássico, para ir de encontro ao projeto do cliente, é no atelier próprio que acontece 'magia'. A equipa de profissionais, com vários anos de experiência, criatividade e sensibilidade, está preparada para responder a qualquer desafio.

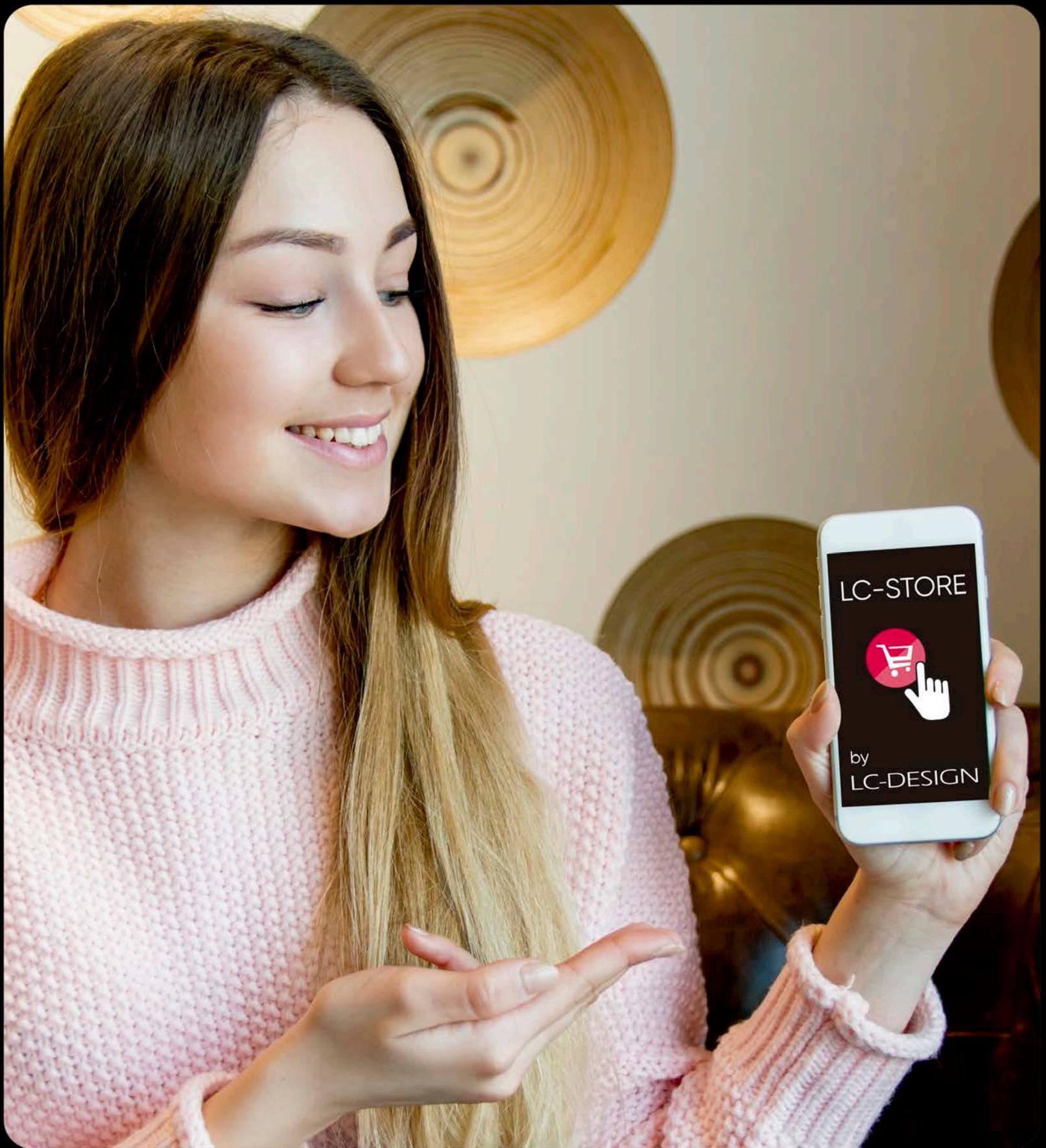




## Adorno Perfeito



Rua Santo Adrião, N.º 104  
4715-048 Braga  
913 163 432  
adornoperfeito@gmail.com



LC-DESIGN®  
marketing agency

A SUA LOJA ONLINE  
a mais avançada da atualidade

[WWW.LC-DESIGN.PT](http://WWW.LC-DESIGN.PT)

175  
PAÍSES

40+  
GATEWAYS  
PAGAMENTO

50+  
LÍNGUAS

200+  
FUNCIONALIDADES

FACEBOOK  
INSTAGRAM  
AMAZON  
EBAY

INTEGRAÇÃO DIRETA  
E AUTOMÁTICA  
DOS SEUS ARTIGOS

APP GESTÃO  
ANDROID e IOS

100%  
INTEGRÁVEL EM WEBSITE



# Nós damos a cara pelo seu imóvel!

Connosco pode contar sempre com a melhor oportunidade.  
Comprar, vender ou arrendar, contacte-nos!

FALE CONNOSCO

**Miguel Pereira**

**+351 961 729 254**

**Rui Teixeira**

**+351 961 778 690**



Av. da Liberdade,  
Centro Comercial dos Granjinhos,  
Loja 426 | 4710-249 Braga | Portugal

+351 253 059 760  
[move@remax.pt](mailto:move@remax.pt)  
[remax.pt/move](http://remax.pt/move)



**MAX**  
**FINANCE**  
Solutions

Solicite-nos  
uma proposta  
totalmente  
gratuita!

# ABERTURA NOVA LOJA EM BRAGA

C.C. Granjinhos, loja 462  
Avenida da Liberdade

As nossas **SOLUÇÕES:**

Crédito Habitação

Crédito Pessoal

Consolidação de Créditos

Crédito Automóvel

Transferência de Crédito

ALD / Leasing / Renting

Seguros Ramo Vida / Não Vida

Investimentos Imobiliários

É UM PROFISSIONAL  
IMOBILIÁRIO?

NÓS PODEMOS  
AJUDAR A  
CONCRETIZAR  
MAIS NEGÓCIOS,  
COM MELHORES  
CONDIÇÕES NO  
CRÉDITO  
HABITAÇÃO!

FALE CONNOSCO!  
**965 544 172**

Paulo Roseta - 965 544 172  
solutions@maxfinance.pt  
www.maxfinancesolutions.com

Av. da Liberdade  
C.C. Granjinhos, loja 462  
4710-249 Braga

Intermediário de Crédito Registado no Banco de Portugal Nº 4864  
<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/olho-financiero-unipessoal-lda>



# INÊS MARQUES em entrevista

*“Estou rodeada de uma óptima estrutura, que me permite ir mais além no trail”*

Inês Marques, de 27 anos, é uma atleta excepcional e apaixonada pelo desporto desde tenra idade. Na sua infância, fez de tudo um pouco na área do atletismo, desde lançamento do peso, salto em altura, salto em comprimento, velocidade e corridas de meio-fundo.

A atleta da Salomon Suunto Caravela, que se distingue no mundo do trail running, tem já um palmarés muito rico e é, por isso, considerada uma das melhores corredoras portuguesas. Em 2020, conquistou um brilhante 20º lugar feminino no Golden Trail Championship e renovou, ainda, o título de campeã nacional de trail.

Para saber como foi viver a passada época desportiva, tão instável e desmotivante para muitos, conversámos com a atleta, que não só nos esclarece acerca da sua experiência, como também nos encoraja a não perder o foco e motivação enquanto corredores. Inês Marques conta-nos, ainda, como será o seu 2021.

## **Em 2020 ingressaste na equipa portuguesa da Salomon. O que nos podes contar sobre o teu primeiro ano como membro da mesma?**

Estou rodeada de uma óptima estrutura, que me permite ir mais além no trail, ainda mais agora com a criação da equipa Salomon Suunto Caravela. Os meus colegas são mais do que excelentes atletas, são pessoas conhecedoras da modalidade, com muita experiência e bons companheiros de aventuras.

Mesmo num ano tão insólito, pude desfrutar de grandes momentos em equipa, não só nos Açores como na Lousã. Além disso, não tenho dúvidas de que treino e compito com o melhor equipamento e material do mercado!

## **Como é que conseguiste manter-te motivada num ano tão atípico?**

Acima de tudo, desfruto de todo o processo de treino e não preciso de ter uma competição em vista para me manter focada. Estabeleço os meus próprios objectivos (tais como melhorar a minha flexibilidade ou fazer uma distância num certo tempo, tendo o meu pai como lebre na bicicleta) e tento dar o melhor de mim, superando-me. O teletrabalho



Por: Rita Vicente/Trail-Running.pt Fotografia: Paulo Nunes

permitiu-me ter mais tempo disponível para treinar, como também para descansar, aumentando os meus níveis de motivação.

## **Após te teres sagrado bi-campeã nacional em Penacova, tencionas continuar a ter o campeonato nacional de trail como um dos principais objetivos da época?**

Será sempre um objectivo, pois é um orgulho enorme vestir a camisola de Campeã Nacional de Trail (mesmo que seja em sentido figurado). Outra opção passa também pelo Campeonato Nacional de Ultra Trail, caso seja exequível em termos de calendário.

## **Depois da tua participação no Golden Trail Championship disputado nos Açores, como é que avalias o actual rendimento dos atletas portugueses a nível internacional?**

Os atletas portugueses têm conseguido ser cada vez mais competitivos a nível internacional, o que se reflete em resultados de topo em provas do circuito UTWT, como o UTMB, em provas de elevado nível

como a Ultra Pirineu, ou num TOP-10 em Campeonatos do Mundo. Contudo, sinto que ainda há um hiato significativo relativamente aos atletas de elite internacional, evidenciado pelo Golden Trail Championship. Na minha opinião, este deve-se sobretudo à falta de profissionalização dos nossos atletas, o que não nos permite dedicar a 100% (na verdade, nem sequer a 50%) à modalidade.

## **Em relação a 2021, já fizeste o planeamento da tua temporada? Tens algum objetivo em mente?**

O primeiro grande objectivo de 2021 serão os 129 quilómetros da Transgrancanaria, uma distância (e desnível) que impõe respeito! Tendo em conta a evolução da pandemia, espero mesmo que a prova se realize, uma vez que estou a dedicar muito tempo à sua preparação, tentando não descuidar nenhum aspecto - resistência, velocidade, força, mobilidade, nutrição e descanso. Também planeio participar nas Golden Trail National Series, estando ainda a aguardar a divulgação das suas datas.

**BONATTI PRO WP JKT**

**FORGET WHAT WET MEANS\***

**salomon**  
TIME TO PLAY

\* ESQUECE O SIGNIFICADO DE MOLHADO

# Chegou a loja IKEA mais pequena de sempre

Faça o download da nova app



Sim, já pode ter a IKEA na mão, em qualquer divisão. Pode comprar o que quiser, onde e quando quiser, mas também criar listas de favoritos, consultar stocks de todos os artigos, aceder ao seu cartão IKEA Family, e muito mais. Muito mais inspiração.

Saiba mais em [IKEA.pt](https://www.ikea.pt)



Não há casa como a nossa

# HOSPITAL DE BRAGA MANTÉM NÍVEL DE CLASSIFICAÇÃO “MUITO BOM”



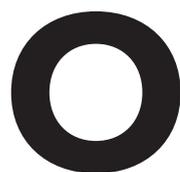
Os resultados do relatório final do Sistema de Avaliação da Qualidade Apercebida e da Satisfação dos Utentes do Hospital de Braga, E.P.E., referente ao ano de 2020, revelam um índice médio da satisfação dos utentes com o Hospital de Braga de 81,5 pontos - numa escala de 0 a 100 - o que corresponde a uma classificação de “Muito bom”.

O estudo levado a cabo pela empresa Qmetrics teve uma amostra de 817 utentes que através de entrevistas telefónicas, entre outubro e novembro, avaliaram a sua experiência nas 5 principais linhas de atividade do hospital: Cirurgia de Ambulatório, Consulta Externa, Hospital de Dia, Internamento e Urgência. Analisando o índice médio de Satisfação observa-se por ordem decrescente: Cirurgia de Ambulatório (88,7 pontos), Hospital de Dia (85,5 pontos), Internamento (85,4 pontos), Consulta Externa (82,4,5 pontos) e Urgência (76,8 pontos). No TOP 5 dos indicadores avaliados encontra-se a competência e profissionalismo dos médicos e enfermeiros, limpeza e higiene do gabinete de consulta/ instalações /local de cirurgia, qualidade global do desempenho do pessoal de enfermagem e a probabilidade de voltar a escolher o Hospital em caso de necessidade. Para João Porfírio de Oliveira, Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga “ estes bons resultados num ano par-



ticularmente atípico é o reflexo da dedicação e empenho de todos os profissionais, apenas com eles esta realidade é possível.” Reforça, ainda, “que o objetivo é manter-se os níveis de qualidade dos serviços prestados que fazem desta Instituição uma referência nacional na prestação de cuidados.”

## MUNICÍPIO DE BRAGA DISPONIBILIZA LINHA DE APOIO 60+



Município de Braga disponibiliza uma linha telefónica gratuita de apoio a cidadãos com mais de 60 anos em isolamento ou em situação vulnerável, que necessitem de ajuda para a realização de tarefas como a compra de medicamentos urgentes e bens alimentares de primeira necessidade.

Ao ligar o número 800 210 094 (chamada gratuita) são identificadas as necessidades e as compras de supermercado e/ou farmácia serão depois entregues em casa do munícipe.

Esta linha telefónica gratuita funciona de Segunda a Sexta-feira, das 09h00 às 17h00. Este é um serviço de proximidade direcionado para uma faixa da população que possui um risco elevado de infeção pelo novo coronavírus e que, por isso, deve permanecer em sua casa para evitar o contágio. A Linha 60+ conta com a colaboração de todas as Juntas e Uniões de Freguesia do Concelho.

**CORONAVÍRUS (COVID-19)**

**Linha de Apoio 60+**

#FIQUEEMCASA

O Município de Braga disponibiliza uma **linha telefónica gratuita de apoio a cidadãos com mais de 60 anos** em isolamento ou em situação vulnerável, que necessitem de ajuda para a realização de tarefas como a compra de medicamentos, bens alimentares e de primeira necessidade.

**Ligue 800 210 094**

Horário:  
Segunda a Sexta-feira  
09h00 às 17h00.



PROJECTO EM PARCERIA COM TODAS AS JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO | +INFO: [www.cm-braga.pt](http://www.cm-braga.pt)

# SABOREAR É JÁ AQUI.



AO ESCOLHER O NOVA ARCADA PARA A SUA REFEIÇÃO, ALÉM DE UM ESPAÇO AGRAVÁVEL E ACOLHEDOR, FAZ UMA VIAGEM PELOS SABORES DO MUNDO. COMECE EM PORTUGAL, VÁ À ÍNDIA, PASSE NOS ESTADOS UNIDOS, DÊ UM SALTO A ITÁLIA OU FRANÇA, EXPERIMENTE O MELHOR DO EXTREMO ORIENTE. TUDO ISTO, MESMO AO SEU LADO. É JÁ AQUI, NO NOVA ARCADA.

# NOVA ARCADA

CENTRO  
COMERCIAL



Pizza Hut



la rotisserie

Tomatino  
pasta house

TALHO BURGER

vitaminas

H&Be gyros  
restaurante

TENTACÕES  
DO NORTE

# ALMA

d'EÇA

PERIODO DE CONFINAMENTO  
**QUINTA A DOMINGO**  
ENTREGAS GRATUITAS

## ·ENTRADAS·

Gambas Salteadas  
Gyozas ao Vapor  
Takoyaki  
Tártaro de Atum  
Tempura de Camarão  
Ceviche de Peixe Branco

*@almadecabraga*

## ·FREESTYLES SUSHI TO SASHIMI·

Soft Freestyle 14 pcs  
Super Freestyle 26 pcs  
Premium Freestyle 38 pcs

## ·SOBREMESAS·

Crumble de Maçã  
Mousse Três Chocolates

 963 029 268

# PEDIU SUSHI? O ALMA D'EÇA ENTREGA EM SUA CASA.

ENCOMENDE JÁ PARA O SEU JANTAR:

 963 029 268



**ALMA**  
d'EÇA



## *A Marisqueira «Os Carlos»*

# **A FRESCURA DO MAR À SUA MESA!**



**C**omeçando pelo marisco vivo, desde lavagante, sapateira, lagosta, camarão gigante e camarão médio, navalheira, ameijoas, ostras, canilha, carabineiros, perceves, a Marisqueira “Os Carlos” é um espaço em que os seus sentidos são postos à prova e levados a uma refeição de puro prazer!

Aqui, há um mundo imperdível de iguarias, verdadeiras delícias do mar servidas à mesa com toda a frescura e qualidade. Além do marisco fresco, pode experimentar umas deliciosas Gambas à Guilho,

Camarão Panado, Arroz de Marisco, Açorda de Marisco, Arroz de Tamboril com Marisco. Ou o peixe fresco, como o rodvalho fresco, filetes de pescada fresca, robalo do mar, filete de polvo com arroz de polvo; o polvo assado no forno.

Braga e o Minho já mereciam um espaço assim, em que o cliente se sinta um privilegiado e usufrua de um serviço de excelência! Além do marisco e peixe, não podem faltar o delicioso preguinho ou um bife da vazia ou do lombo, de carne selecionada!

## 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

**Aberto todos os dias**



Marisqueira «Os Carlos»



*A Marisqueira  
«Os Carlos»*

# ALUNOS DA UMINHO CRIAM PORTA-MÁSCARAS DE CORTIÇA



**D**ois estudantes finalistas de Engenharia Mecânica da Universidade do Minho criaram porta-máscaras de cortiça, que valorizam a sustentabilidade, a inovação e a saúde. O projeto nasceu durante a pandemia e como alternativa às bolsas de plástico. Do tamanho de um cartão de crédito, a estrutura dobra ao meio e aperta com o elástico da máscara, aparentando um porta-moedas clássico.

A ideia nasceu por Tiago Azevedo, natural de Esposende, e Paulo Pinheiro, de Ponte da Barca. Os jovens de 23 anos, que estudam a vertente de energias e ambiente, conversavam no verão sobre novos projetos surgidos com a pandemia. “Não existiam soluções amigas do ambiente e higiénicas para guardar as máscaras, sucedia-nos esse problema sucessivamente ao chegar ao café ou ao carro, por exemplo”, explicam.

Decidiram então conceber porta-máscaras em cortiça, por considerarem este material resistente, sustentável e “tão português”. “Queríamos uma solução segura, simples e prática, feita com material ecológico e

reciclável, sendo em simultâneo impermeável, desinfetável e adaptável aos vários modelos de máscaras no mercado”, frisa Paulo Pinheiro. As fases seguintes de desenvolvimento incluíram o design, a costura e o fabrico das unidades, a plataforma online, a gestão das encomendas e a promoção nas redes sociais.

“Cada passo leva a aprender e trabalhar diariamente para superar obstáculos, acrescentando valor ao projeto”, refere Tiago Azevedo. O produto está ao dispor em seis modelos, ideais para homem, e nas cores cortiça, azul, preto, castanho e verde tribal. Todas as versões permitem ainda transportar dois cartões, como o de cidadão e de crédito. A receptividade a esta oferta “tem sido boa e até sensibiliza ao uso da máscara com mais cuidado e eficácia”. O projeto, designado “Senteatuaescolha”, associa um produto útil nos dias atuais com a filosofia de desperdício zero. Os estudantes da UMinho querem agora aprofundar o conhecimento sobre materiais sustentáveis, reinventando objetos das necessidades dos cidadãos que sejam compostos por materiais prejudiciais para o planeta.





**BUILDING  
DESIGN**

BY SPORMEX

# PRECISA DE RENOVAR O SEU ESPAÇO?

**Transforme o seu espaço  
num sonho, ou comece do zero.**

Simplificamos todo o processo de renovação de ambientes e entregamos experiências em espaços sensacionais.

**Descubra o que  
podemos fazer por si.**

[www.buildingdesign.pt](http://www.buildingdesign.pt)  
[geral@buildingdesign.pt](mailto:geral@buildingdesign.pt)

967 016 601



REMODELAÇÕES DE INTERIORES • LOJAS • SHOWROOMS

uma empresa  
**SPORMEX**  
GROUP

# BABELIUM DA UMINHO PROMOVE CURSOS PARA DOZE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS

**O** BabeliUM - Centro de Línguas da Universidade do Minho promove este semestre uma oferta diversificada de formação em línguas, a decorrer em ambos os regimes e-learning e b-learning. As aulas presenciais decorrem nos campi de Gualtar (Braga) e Azurém (Guimarães). O plano formativo inclui idiomas como o Japonês, o Coreano, o Árabe, o Russo, o Alemão, o Espanhol, o Galego, o Francês, o Inglês, o Italiano, a Língua Gestual Portuguesa e o Português Língua Estrangeira (PLE). As inscrições já estão abertas.

Com esta oferta variada, o BabeliUM pretende munir os participantes de mais competências linguísticas, dando também a conhecer alguns aspetos das culturas associadas às diferentes línguas. O início das aulas está agendado para janeiro, prolongando-se até maio ou julho, dependendo dos níveis de aprendizagem (A1 a C1) e das modalidades (anual, semestral e intensivo). Os cursos são lecionados por falantes nativos dos diversos idiomas disponibilizados, com formação e experiência de docência, proporcionando uma aprendizagem de qualidade.

## 28 anos a ensinar Português a estrangeiros

Os cursos anual e semestral de PLE iniciam-se a 1 de fevereiro e a 1 de março, respetivamente e estão abertos a todos quantos queiram adquirir ou aprofundar os seus conhecimentos sobre a língua portuguesa e as culturas que nela se expressam. As formações incluem avaliação e certificação de acordo com o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas (QECLRL).

Para obter mais informações e proceder à inscrição, contactar o BabeliUM, que tem sede no Instituto de Letras e Ciências Humanas, no campus de Gualtar, através dos telefones 253604171 e 253601662, do email [babelium@ilch.uminho.pt](mailto:babelium@ilch.uminho.pt) ou do site [www.babelium.ilch.uminho.pt](http://www.babelium.ilch.uminho.pt).

A UMinho, através do Instituto de Letras e Ciências Humanas, é pioneira no ensino su-



perior em Portugal na introdução de cursos livres de línguas e culturas estrangeiras para o público em geral, desenvolvendo programas cada vez mais diversificados e aprendizagens em diversos formatos. O BabeliUM - Centro de Línguas, nasceu a 26 de setembro

de 2009, Dia Europeu das Línguas. Além de projetos de formação e promoção do multilinguismo e multiculturalismo, presta serviços de tradução, interpretação, legendagem e revisão de textos, não só a nível académico como para a comunidade em geral.



# take away *marisco*



*Vamos ter consigo!*

[facebook.com/docamar](https://facebook.com/docamar)

Avenida 31 de Janeiro

S.Victor Braga

Tel: 253 063 348

[restaurantedocamar@gmail.com](mailto:restaurantedocamar@gmail.com)

# MAESTRO BRACARENSE FILIPE CUNHA RECEBE DISTINÇÃO INTERNACIONAL

**D**epois de no ano passado ter estado na fase final do concurso “World Music Competition” em Viena (Áustria) na categoria de direção de Orquestra, de ter estado como júri do concurso mundial “International Orchestra Auditions Awards”, da Samnium University of Music, em Itália e de ter sido convidado para maestro honorário da Korean Orchestra - K.Classics (Coreia do Sul) numa seleção de 15 maestros a nível mundial, o maestro bracarense Filipe Cunha foi agora convidado para integrar o projeto “Sociedad Musical Giuseppe Verdi” em Guadalajara no México, na categoria de direção de Orquestra, como maestro internacional. O anúncio foi feito nas redes sociais através pela própria Entidade: “Damos-lhe as boas-vindas como membro ativo da Sociedade Musical Giuseppe Verdi na qualidade de MESTRE INTERNACIONAL ao Diretor de Orquestra FILIPE CUNHA de Portugal, atual Diretor da Orquestra Filarmónica de Braga em Portugal, aqui um link do YouTube do seu trabalho: <https://youtu.be/4JT181bFE7g>”, referiu a entidade.



O maestro recebeu a notícia “com enorme felicidade e um grande orgulho por mais uma distinção internacional”. “Acima de tudo é mais um reconhecimento do meu trabalho que vem do exterior e uma enorme responsabilidade porque levo comigo o nome de Braga e de Portugal além-fronteiras”, referiu, acrescentando que “é uma excelente notícia, sobretudo nos tempos difíceis que vivemos com os concertos cancelados e que abre portas a futuros intercâmbios culturais. Estarei empenhado nessa partilha de conhecimentos e de experiências e espero trazer muitas coisas boas para Braga, contribuindo assim para enriquecer o nosso património e a oferta cultural. Esta distinção ajuda e colocar o nome de Braga no panorama musical mundial e quem sabe ajudará também a candidatura da cidade a Capital Europeia de Cultura pelo prestígio internacional que lhe está associado”.

De recordar que o maestro Filipe Cunha é o diretor artístico da Orquestra Filarmónica de Braga cuja qualidade musical também já foi elogiada por solistas e maestros internacionais.





O melhor  
sabor  
está aqui!

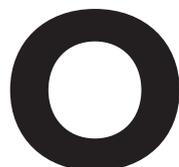


**Centro Empresarial Sequeira**  
Avenida de Sequeira  
4705-629 Braga



antononogueira@live.com.pt  
Segunda: Descanso  
Terça a Quinta: 10h às 0h  
Sexta: 10h às 5h  
Sábado: 17h às 5h  
Domingo: 17h às 0h

# BRAGA É A ÚNICA CIDADE ONDE COMEÇAM DOIS CAMINHOS DE SANTIAGO DE COMPOSTELA



Caminho de Santiago desperta um crescente interesse em Portugal e Braga é a única cidade portuguesa e uma das raras da Península Ibérica ponto de partida de dois itinerários certificados pelo Arcebispo de Santiago de Compostela: o Caminho da Geira e dos Arrieiros e o Caminho Minhoto Ribeiro.

O Caminho da Geira e dos Arrieiros foi apresentado em 2017 em Ribadavia (Galiza) e Braga, reconhecido pela Igreja em 2019, reconhecido pela associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico em 2020 e é um itinerário oficial da Peregrinação Europeia de Jovens do Ano Santo Jacobeu 2021/22.

Este percurso é investigado e promovido por associações e coletividades privadas e destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a geira romana e a Reserva da Biosfera do Gerês/Xurés. Além disso, o seu traçado liga diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.

Já o Caminho Minhoto Ribeiro resulta do trabalho de uma associação que integra 16 concelhos galegos e portugueses, começou a ganhar visibilidade há dois anos e em 2020 foi reconhecido pela Igreja.

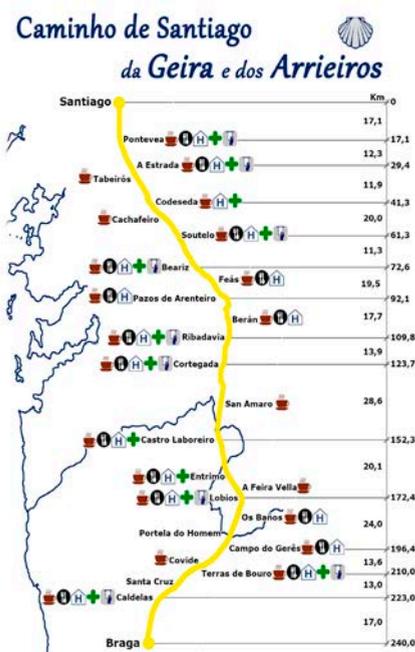
O Caminho Minhoto Ribeiro liga à Via da Prata na parte final, logo não chega diretamente a Santiago de Compostela e o seu traçado principal em Portugal segue por municípios diferentes do Caminho da Geira e dos Arrieiros.

O facto de ambos os traçados serem coincidentes nalguns municípios, sobretudo na Galiza, resulta de pessoas que integram a associação de concelhos serem dissidentes da associação fundadora do Caminho da Geira e dos Arrieiros (originalmente conhecido precisamente por Caminho Minhoto Ribeiro) e terem levado consigo informação histórica até então recolhida e publicada.

Para o presidente da Associação do Caminho Jacobeu Minhoto Ribeiro (ACJMR) e da Plataforma Berán no Caminho, Abdón Fernández, autora do “traçado original” do Caminho da Geira e dos Arrieiros, este itinerário “reflete a peregrinação e o comércio desde Portugal, pela Geira e O Ribeiro, uma região muito importante para a economia na época medieval”.



“Este caminho possui um património muito importante em relação à passagem de peregrinos, ao comércio do vinho, às termas, ao património construído e cultural, à riqueza natural, todos em respeito pela filosofia do peregrino que busca descobrir o mundo rural, o respeito pela natureza, o meio ambiente e a sustentabilidade”, adianta Abdón Fernández.



Na sua perspetiva, “se a estes aspetos juntarmos a Geira, é sem dúvida um caminho único. O património ao longo do seu percurso merece o mesmo destaque que zonas como as de O Cebreiro, no caso do Caminho Francês, e possui referências patrimoniais e etnográficas muito importantes”.

Para o presidente da Associação Codeseda Viva, Carlos de Barreira, responsável pela apresentação do traçado do Caminho da Geira e dos Arrieiros ao Arcebispo de Santiago de Compostela, “nota-se um grande interesse dos peregrinos que agora estão a planear percorrer caminhos menos procurados e o nosso itinerário encaixa perfeitamente neste requisito e nos próximos meses terá uma aceitação muito positiva”.

O desafio seguinte, destaca Carlos de Barreira, é que seja oficializado pelos governos português e galego e “se invista no melhoramento das suas infraestruturas de apoio aos peregrinos e sinalização”. “Quanto à divulgação, temos a sorte dos peregrinos que o percorrem se converterem em seus embaixadores, recomendando-o aos seus amigos e conhecidos, o que gerou uma enorme divulgação, sobre tudo entre os peregrinos que já percorreram diversos caminhos”.

Quanto ao Caminho Minhoto Ribeiro, o presidente da Associação Codeseda Viva destaca apenas as diferenças mais óbvias: “São caminhos distintos e certificados em anos diferentes. O nosso dá ênfase à Geira, tem 240 Km e chega diretamente a Santiago de Compostela. O Minhoto Ribeiro sai de Braga por Vilaverde e segue depois por Monção, tem 270 km e desemboca na Via da Prata”.

O presidente da Plataforma Berán no Caminho também não tece muitos comentários sobre esta questão: “São dois caminhos diferentes e da responsabilidade de diferentes entidades”. “A associação dos concelhos tem fundamentos mais ligados à política e a nossa é uma organização particular, amadora, cujo único objetivo é promover o caminho e ajudar os peregrinos e as populações locais abrangidas pelo traçado”, conclui.



# HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



*Conhece a Plant-Based Diet?*

**RECEBA UM EBOOK GRATUITO**

Descubra os inúmeros benefícios deste tipo de alimentação para a sua saúde!

**HOLMESPLACE.PT**



# HISTÓRIA: DOIS CAMINHOS, UM DESTINO



**E**m 2009 foi fundada em Berán, no Concelho de O Ribeiro (província de Ourense, na Galiza) a Associação do Caminho Jacobeu Minhoto Ribeiro (ACJMR), cujo objetivo é estudar e promover o caminho jacobeu que liga Braga a Santiago de Compostela, pela estrada da Geira (um troço da via XVIII do Itinerário de Antonino, ligando Bracara Augusta à Asturica Augusta, atual Astorga).

A determinada altura da sua existência, alguns elementos abandonaram a associação e vieram mais tarde, em 2014, a integrar a Associação dos Concelhos do Caminho Minhoto Ribeiro (associação dos concelhos). Esta associação é constituída pelos municípios portugueses e galegos por onde passa o caminho.

Um momento decisivo para o Caminho da Geira e dos Arrieiros aconteceu em fevereiro e abril de 2017, quando Abdón Fernández, presidente da ACJMR apresentou em Ribadavia (Galiza) e em Braga (1 de abril de 2017), uma proposta de traçado do caminho, quase de imediato adotada pelos peregrinos.

Em Braga assistiram à apresentação elementos da Associação Codeseda Viva (ACV), do Concelho de A Estrada (província de Pontevedra, na Galiza), incluindo o seu presidente, Carlos de Barreira, que viria a assumir importância decisiva neste projeto.

Nestes últimos quatro anos, a ACJMR e a ACV uniram-se na defesa do Caminho da Geira e dos Arrieiros, que em 28 de março de 2019 foi reconhecido pela Igreja como itinerário oficial de peregrinação jacobea. Neste caso concreto, a ACV teve um papel decisivo, ao reunir e entregar à Igreja a documentação necessária para o reconhecimento do caminho (até então conhecido como Caminho Jacobeu Minhoto Ribeiro). Foi também reconhecido pela associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico a 16 de novembro de 2020.

Passou a chamar-se Caminho da Geira, para salientar o património único da estrada romana, e dos Arrieiros, para evidenciar a vertente económica histórica deste caminho; que é a reposição de uma rota de peregrinação e de co-

mércio entre Braga e Santiago de Compostela.

Em relação à associação dos concelhos, ao integrar elementos dissidentes da ACJMR, ficou na posse da documentação que lhe permitiu desenvolver uma nova proposta de um caminho que liga Braga a Santiago de Compostela, recentemente também reconhecido pela Igreja de Santiago de Compostela.

Este caminho difere do da Geira e dos Arrieiros nos primeiros troços, em Portugal (propõe três entradas em Espanha), e nos últimos, à chegada a Santiago de Compostela, sendo semelhantes na região de O Ribeiro.

O Caminho da Geira e dos Arrieiros é hoje reconhecido como o “caminho original” (por respeitar o traçado apresentado a 1 de abril de 2017) e único no mundo por incluir a estrada da Geira (a maior e mais bem conservada via romana do mundo) e atravessar o Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés, conservada via romana do mundo) e atravessar o Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Texto e fotos: Associação do Caminho Jacobeu Minhoto Ribeiro/Associação Codeseda Viva.



- **SEGURANÇA**
- **NOVOS TARIFÁRIOS**

**Transportes Urbanos de Braga  
preparados para o presente e para o futuro!**

Os concelhos do futuro serão tanto mais evoluídos quanto o seu sistema de transportes responder às necessidades de mobilidade de uma região. Em Braga, os Transportes Urbanos têm um papel fundamental na resposta a alguns dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, que entraram em vigor desde 2016, e onde se encontram rubricas como Cidades e Comunidades Sustentáveis, Proteger a Vida Terrestre, Parcerias para a Implementação de Objetivos, Reduzir Desigualdades, entre outros, que têm implementação macro (a nível mundial), mas também micro, a nível regional. Nesse sentido, os Transportes Urbanos de Braga apresentam, neste trabalho, três intervenções que vão responder objetivamente a estes objetivos. Em primeiro lugar, criando condições de segurança para os passageiros, protegendo-nos num momento em que a humanidade é colocada à prova, na luta contra a COVID-19. Em segundo lugar, criando tarifários que mitigam as desigualdades e promovem o uso de transporte público em zonas mais afastadas do centro da cidade, com tarifários mais baratos. Um apelo ao uso do transporte público e que até tem uma promoção para quem ler o trabalho que se segue! Em último, a aposta num futuro verde, com a reconversão da frota, acabando com autocarros de combustão interna e substituindo-os por novos autocarros elétricos. Além da redução dos custos de operação, o meio ambiente também ganha: sendo 100% amigos do ambiente, os novos autocarros evitam algumas toneladas de gases tóxicos por ano. Sem esquecer que se reduz, também, a poluição sonora.

# TEOTÓNIO ANDRADE DOS SANTOS

Administrador dos Transportes Urbanos de Braga



## MOBILIDADE SUSTENTÁVEL

**D**esde 2014 que os Transportes Urbanos de Braga registam um aumento consistente de validações e da receita proveniente da venda de títulos de transporte. Em seis anos verificou-se um aumento de passageiros transportados superior a 21% e um aumento do volume de vendas de títulos de transporte de 18%.

Este desempenho foi conseguido sem qualquer aumento de tarifário. Resultou de melhorias na qualidade de serviço prestado, da otimização e da melhoria da rede de transporte, da facilidade no acesso aos títulos de transporte, do reforço da oferta, da complementaridade com os outros modos de transporte e da ação comercial que os Transportes Urbanos de Braga têm vindo a desenvolver.

Também a renovação da frota, com a introdução de 13 viaturas 100% elétricas, veio possibilitar uma melhoria muito significativa na qualidade do serviço prestado. São já 4 as linhas que funcionam, praticamente todo o dia, recorrendo à tração elétrica o que permitiu melhorar o ambiente da nossa cidade e a qualidade de vida dos cidadãos.

Todavia, com a chegada da pandemia ao nosso País e a necessidade

de confinamento, o número de passageiros transportados teve uma redução muito significativa.

Para além da perda de receita, esta situação exigiu investimentos muito avultados para a proteção de clientes e trabalhadores. Limpezas mais frequentes, higienizações periódicas, álcool gel, máscaras e proteções para os condutores foram algumas das situações onde a empresa investiu de modo a aumentar os níveis de segurança do transporte público coletivo da nossa cidade.

Contudo, e apesar de toda a situação que vivemos, continuamos a investir na promoção da Mobilidade Sustentável em Braga.

Assim, já este ano, implementamos, com sucesso, um novo zonamento tarifário com apenas 2 coroas. Simultaneamente, promovemos o alargamento da gratuidade para todos os alunos, que frequentem estabelecimentos de ensino regular, públicos ou privados, não profissional, no Concelho de Braga até ao 12.º ano.

De uma só vez tornamos o tarifário mais simples, mais económico, mais atrativo e mais orientado para a Mobilidade Sustentável, o que nos deixa mais preparados para o futuro pós-pandemia.

Projeto cofinanciado por:



# TUB SIMPLIFICAM TARIFÁRIO

Desde o dia 1 de janeiro de 2021 que os Transportes Urbanos de Braga (TUB) simplificaram o tarifário eliminando a anterior coroa 2. As duas coroas mais internas, até então denominadas por coroa 1 e

coroa 2, e onde habitam cerca de 140 000 pessoas, deram origem a apenas uma zona tarifária, designada por coroa 1. (veja aqui)

## Tarifário + simples



Títulos de Transporte	1 Coroa	2 Coroas
Normal *	18,00 €	30,00 €
Jovem Múncipe / Estudante 25% *	13,50 €	22,50 €
Estudante 60% - Sub23@Superior.Tp *	7,05 €	11,90 €
Estudante 100% *	Gratuito	
Funcionário *	4,60 €	8,40 €
Reformado *	4,60 €	8,40 €
Cartão Sénior CMB *	4,60 €	8,40 €
Deficientes / Acompanhantes Deficientes *	1,00 €	
Acompanhantes Deficientes 50% *	9,00 €	15,00 €
Múncipes Com Carências Económicas *	Gratuito	
Módulos (Pré-Comprados) **	0,75 €	1,50 €
Bilhetes de Bordo **	1,55 €	2,00 €
** Validade do Transbordo desde a 1ª Validação	1 hora	1h30m

\* Em vigor desde 01/01/2021 a 31/12/2021. Carregamentos a partir de 21/12/2020 até 20/12/2021.

Paralelamente, também, a partir de 1 de janeiro de 2021, alargou-se a gratuitidade para todos os alunos que frequentem estabelecimentos de ensino regular, não profissional, no Concelho de Braga e que passarão, a partir do ano 2021, a dispor de transporte gratuito até ao 12.º ano para viagens em todo o concelho de Braga e sem quaisquer limitações.

Esta é uma verdadeira revolução tarifária que promoverá nos próximos anos, de uma forma muito vencedora e decisiva, a Mobilidade Sustentável em Braga.

Melhoramos a perceção do tarifário, aumentamos a facilidade de utilização e possibilitamos uma maior mobilidade, aspetos sempre muito importantes no momento da escolha do modo de transporte, por parte dos utilizadores.

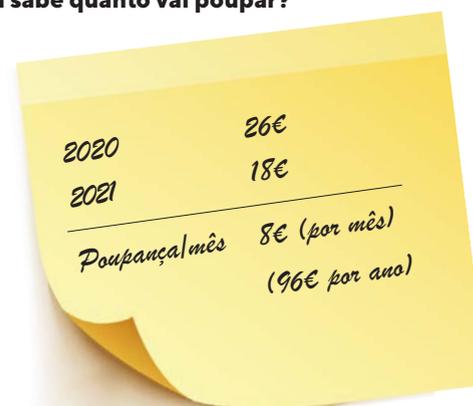
Veja os novos tarifários e a poupança que o espera em 2021 aqui!

**Rui Martins**

Diretor do Departamento de Inovação e TUB Consulting

**Em termos práticos, manteve-se o valor da anterior coroa 1. Por exemplo, a D. Maria que mora junto à Misericórdia, em Ferreiros, e que tem um passe normal carregado com coroa 1+2, vai ter a partir de agora uma redução do valor a pagar todos os meses de 8€, o que dá uma poupança anual de 96€.**

**A D. Maria paga menos 8 euros por mês. Já sabe quanto vai poupar?**



## OFERTA ESPECIAL

### PASSE ONLINE

Em 2021, inovamos e aproximamo-nos ainda mais dos nossos clientes. Por isso, estamos a implementar novas formas de poder subscrever o passe sem sair de casa. Para fazer uma inscrição nova basta visitar [tub.pt/inscricao](http://tub.pt/inscricao), usar o código SIM2021 e tem a oferta do custo do cartão (3€).

E para acompanhar todo o processo de digitalização, poderá ainda subscrever junto de um Quiosque, a modalidade de pagamento por MULTIBANCO. É muito simples: todos os meses recebe por email os dados referentes ao pagamento da mensalidade atribuída ao passe e depois é só usufruir!

Projeto cofinanciado por:



# VIAJAR EM SEGURANÇA



Os Transportes Urbanos de Braga (TUB) têm vindo a implementar um conjunto de medidas no sentido de mitigar a propagação da doença COVID-19, provocada pelo novo coronavírus. A toma dessas medidas permitiu não só salvaguardar a saúde pública de um modo geral, mas em particular proteger de uma forma especial os colaboradores e os clientes da empresa municipal.

De todas as medidas que foram implementadas, e que estão previstas no plano de contingência dos TUB, destacam-se algumas que se enquadram nas recomendações das autoridades de saúde e do Governo para preservar a saúde pública. São exemplo disso o aumento da desinfeção e higienização das viaturas, a desinfeção das instalações e dos equipamentos da empresa, a distribuição de equipamentos de proteção individual a todos os colaboradores e a disponibilização de soluções desinfetantes, à base de álcool, a bordo das todas as viaturas.

Os TUB têm uma equipa diurna que cumpre um plano de desinfeção de todas as viaturas que recolhem ao parque ao longo do dia, com especial atenção a áreas onde se verifica um “maior contacto manual” como são exemplo os varões, pegas interiores, contorno superior dos bancos, botões para acionar paragem e habitáculo do motorista. As equipas noturnas têm a responsabilidade de efetuar a limpeza e desinfeção de todas as viaturas da frota em circulação.

Com o aparecimento da COVID-19, passamos a higienizar todas as viaturas da frota, edifícios, postos de venda e lojas, com um produto biocida, o Nanoban, eficaz no combate de bactérias, fungos e vírus como o SARS-CoV-2. Este produto tem a particularidade de se manter 240

horas ativo após aplicado na superfície por pulverização, o que permite algum espaçamento temporal entre higienizações que são realizadas com uma periodicidade quinzenal.

Estes dois processos conjugados assumem-se como um importante instrumento na preservação da saúde pública reduzindo, na medida do possível, a possibilidade de propagação do vírus.

**Vânia Barbosa**

Diretora do Departamento de Recursos Humanos, Segurança e Ambiente



Projeto cofinanciado por:



# É SEGURO VIAJAR COM OS TUB!



## Sinta-se seguro! Viaje com os TUB.



Cofinanciado por:



- Cumprimos todas as recomendações das autoridades de saúde para a prevenção e controlo da pandemia pela doença COVID-19
- Procedemos à limpeza e desinfeção diária de todas as nossas viaturas e espaços de trabalho com recurso a ferramentas e técnicas inovadoras
- Higienização quinzenal da frota, lojas e Postos de Venda, com um produto biocida, NANOBAN, eficaz no combate de bactérias, fungos e vírus como o SARS-CoV-2
- Obtenção do selo Covid Free após uma rigorosa auditoria realizada por uma entidade externa que atestou o cumprimento das boas práticas de segurança recomendadas pela DGS, ACT, OIT, OMS e legislação associada
- Renovação dos equipamentos em todos os autocarros para desinfeção de mãos à entrada e saída, de modo a garantir uma maior segurança a quem viaja
- Sensibilização constante de todos os colaboradores para os processos existentes no combate ao Covid-19



Projeto cofinanciado por:



# MOBILIDADE ELÉTRICA



O serviço público de transportes é, por si só, a principal forma de descarbonização das cidades. Os movimentos pendulares quotidianos são hoje responsáveis pelo congestionamento das cidades e pela emissão excessiva de gases nocivos e com efeito de estufa. Nesse sentido, o transporte público quer-se rápido, confortável, eficiente e principalmente ambientalmente sustentável. Só desta forma se cativam passageiros e se garantem vantagens na sua utilização.

Em 2017, os Transportes Urbanos de Braga avançaram para um projeto ambicioso de sistematização do transporte em veículos elétricos. Com os apoios comunitários concedidos à descarbonização, via PO SEUR, para aquisição de viaturas movidas 100% a eletricidade bem como toda a infraestrutura de carregamento necessária. A visão do conjunto operação/veículo é encarada como a mais-valia a perseguir. Não é apenas a aquisição de veículos elétricos que faz a mobilidade elétrica, mas sim a necessária articulação entre os meios técnicos de Engenharia e Exploração, por forma a encontrar as melhores soluções e extrair o máximo de vantagens ambientais, energéticas e económicas.

Este projeto permitiu, até ao momento, a aquisição de 13 autocarros movidos a energia elétrica, veículos de emissões zero, assim como todas as infraestruturas e equipamentos de carregamento.

Iniciámos o projeto com a aquisição de 6 autocarros de emissões zero, em outubro de 2018. São unidades com 12 metros de comprimento, evoluídas quer no ponto de vista funcional, quer no ponto de vista tecnológico, onde se destacam as baterias de tração de 150KW, a travagem regenerativa, o forte binário disponível e a otimização da climatização.

Desde julho de 2020, a frota dos TUB foi reforçada com mais 7 unidades de propulsão elétrica. Este segundo lote de viaturas elétricas manteve toda a componente estética e funcional das viaturas anteriores, aumentando notavelmente a capacidade de armazenamento de energia elétrica de 150kwh para 314KWh. Este incremento na capacidade de armazenamento permite realizar uma jornada de trabalho, com 14 horas de exploração, com um único carregamento.

Em 26 meses de operação com as 13 unidades de autocarros elétricos, atingimos resultados interessantes e muito satisfatórios.

Estes 13 veículos já percorreram mais de 700 mil quilómetros.

**Com aquisição destas viaturas elétricas, reduzimos em 72% os custos energéticos, se compararmos com o custo de exploração de igual número de veículos a gasóleo, considerando os mesmos quilómetros percorridos. Desde Outubro de 2018, a substituição dos antigos autocarros pelos elétricos representa um decréscimo de consumo de energia na ordem dos 76%, face ao diesel anteriormente consumido, e uma poupança de mais de 200 mil euros em combustível.**

Resultados igualmente importantes são aqueles que impactam diretamente a qualidade de vida da comunidade. Em pouco mais de 2 anos de funcionamento da nossa frota elétrica de 13 veículos, evitámos a emissão para a atmosfera de 850 toneladas de Dióxido de Carbono (CO<sub>2</sub>), 1,4 toneladas de Óxidos de Nitrogénio e 36 quilogramas de Partículas Metálicas (PM).

Como pioneiros nesta tecnologia, enfrentámos alguns desafios, até porque a tecnologia é muito recente, mas com mais de 2 anos de experiência estamos satisfeitos com os resultados globais, particularmente os relacionados com as emissões de gases com efeito de estufa evitadas, a redução do consumo de energia, do gasóleo à eletricidade e a poupança de custos energéticos.

Os TUB, com mais de 2 anos de operação da sua frota elétrica, apresentam neste momento uma experiência comprovada que tem vindo a despertar a curiosidade de operadores em todo o mundo na exploração desta recente tecnologia.

Os TUB têm sido nesta esfera pioneiros e se constituído como uma referência nacional e internacional na gestão da operação elétrica de veículos de transporte público de passageiros, recebendo comitivas, desde o Japão (Tokyo Metropolitan Bureau of Transportation), Inglaterra (Transport for London e Abellio Bus London), Alemanha (In-der-City Bus) e mesmo a nível nacional.

**César Marques**

Diretor do Departamento de Engenharia de Equipamentos e Manutenção

**DISTÂNCIA PERCORRIDA: 700.000KM**

Consumo Energia (€)	AUTOCARRO PROPULSÃO DIESEL	AUTOCARRO 100% ELÉTRICO
	354.000€	98.000€
Consumo Energético ( em tonelada equivalente de petróleo)	275	65

**Emissões de Gases com Efeito de Estufa**

PM (partículas em suspensão)	36 kg	0 kg
NOX	1,4 TON	0 kg
CO2	850 TON	0 kg

**AUTONOMIA**

- 230 a 250 Km

- Facilidade de acesso - Chassi low floor
- Climatização automática e segregada para passageiros e motorista
- Insonorização e isolamento térmico
- Painéis de destino e de informação por monitores LED
- Rádio com leitor MP3
- Portas USB duplas

**CAPACIDADE**

- 80 passageiros

**DESEMPENHO AMBIENTAL**

- Zero emissões
- Baterias recicláveis

**CONFORTO**

**EFICIÊNCIA ENERGÉTICA**

- Baterias de tecnologia de ponta em termos de rendimento e densidade (130 wh/kg)
- A tecnologia das baterias, estado sólido, permite-lhe trabalhar a temperaturas mais elevadas do que as convencionais de íões de lítio em fase líquida evitando-se a necessidade sistemas dedicados de ar condicionado ou sistema de ar forçado
- Motor elétrico de tração com a tecnologia mais evoluída (síncrono de ímanes permanentes)

**REDUÇÃO DE CUSTOS DE OPERAÇÃO**

- Carga das baterias no período do Super Vazio (mais baixo custo do kWh)
- Produção de energia pelo autocarro na fase de desaceleração
- Redução do peso do autocarro por incorporação de materiais compostos de alumínio e plásticos reforçados com fibra de vidro
- Custo de Manutenção de cerca de 30% do equivalente para autocarros com motor térmico
- Ciclo de vida (20 anos) superior aos autocarros com motores térmicos (16 anos)
- Valorização das baterias de tração em fim de vida útil (State of Charge ≤ 80%)

- Arrefecimento por sistema de ar condicionado de baixo consumo
- Transformação da energia cinética do veículo em fase de desaceleração em energia elétrica a ser armazenada na bateria de tração.
- Poupança de cerca de 30€/100km em relação a um autocarro diesel da frota dos TUB

Projeto cofinanciado por:



evrb

ESTACIONAMENTOS  
URBANOS DE BRAGA

Estacionar

# PARE NA RUA PAGUE NA APP

*A forma mais fácil e segura de pagar  
os parquímetros em Braga.*



**FAÇA JÁ O DOWNLOAD DA  
APP VIA VERDE ESTACIONAR**

*Seja responsável, opte por locais  
com medidas de saúde e segurança.*

**VIA VERDE**



ALLMED  
— CLÍNICA —

## MEDICINA DENTÁRIA

Ana Catarina Moutinho Marques Lopes, Médica dentista, licenciada pela Universidade de medicina do porto, no ano de 90. Assumiu a direção da Clínica Dr.ª Catarina Moutinho no ano de 1991, Médica com mais de 30 anos de experiência. No final do ano de 2020 aceitou o projeto da Clínica Allmed em Braga. "Quando me propuseram este projeto, aceitei logo. Acredito que o futuro da medicina dentária passará por juntar sinergias e isto não vai acontecer amanhã, nós estamos a preparar o futuro. Até lá a nossa EQUIPA ALLMED, promete que tudo faz para continuar a cuidar do seu sorriso e bem-estar. Desde que colaboro com a Clínica Allmed, fiquei fascinada com o projeto e encontrei aqui uma filosofia de trabalho, que procura dar respostas a cada um, em particular, humanizando aquilo que fazemos. Identifico-me com isso.

Não posso deixar fora destas linhas, um muito obrigada a todos os meus pacientes que me acompanham nesta nova jornada!"

**SORRIMOS A PENSAR EM SI...SEMPRE.**

**Dra. Catarina Moutinho**

ALLMED

geral.clinicaper@gmail.com

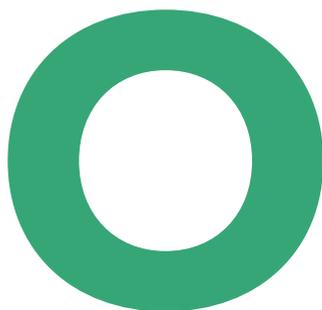
Facebook.com/Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues

Telef. 253 141 460/253 087 085

Avenida da Liberdade, 747

 Disponos de estacionamento gratuito

# APRENDER A ACREDITAR



uvi muitas vezes a frase: Tudo na vida se aprende. Na verdade ainda não sei se tudo se aprende ou se todos podemos aprender tudo o que a vida tem para nos ensinar. O que percebo hoje, com alguma maturidade que a vida já me deu, é que as grandes coisas da vida se aprendem. Tudo o que de melhor a vida tem para nos oferecer exige que nos preparemos para o receber.

Escrevo isto no primeiro fim-de-semana deste novo confinamento e tento perceber o que mudou em mim desde que, naquele dia em Março de 2020, soube que iríamos confinar... O que aprendi? O que se transformou em mim?

Confesso que é um exercício exigente pois foi um ano de inúmeras e intensas aprendizagens. Todos vivemos situações e circunstâncias imprevisíveis e não expectáveis. Fomos surpreendidos e isso exigiu de nós a necessidade de adaptação. Foi um ano mexido e conturbado e, paradoxalmente, foi também um ano parado e muito ensimesmado (como diria o nosso amigo Garcia Marques).

O ano 2020 exigiu que olhássemos para nós, colocou um espelho à nossa frente, acendeu as luzes e revelou tudo o que guardávamos cá dentro. Por mais que tentássemos esconder este ano fez questão de nos mostrar o TPC que andávamos há anos a adiar... Mostrou-nos as partes de nós que não aceitamos, aquilo que não nos perdoamos e todas as mágoas que ainda carregamos... Mostrou-nos as aprendizagens que ainda precisávamos de fazer. Por isso foi um ano tão duro, porque não nos deixou margem de manobra para quaisquer fugas, as pegadas foram todas feitas de frente!

Mas são precisamente todos estes desafios que a vida nos coloca que nos permitem crescer e ir mais além, que nos desafiam a não ficar aquém do nosso potencial, de tudo aquilo que podemos SER e alcançar. Na verdade são os desafios que nos indicam o caminho, através de tudo o que nos permitem sentir e experimentar. Cada emoção é como uma coordenada do GPS da nossa vida, sentimos para saber o que fazer e resolver o conflito que gerou essa emoção.

O ano que findou foi de grande intensidade emocional, com muitas oscilações e mudanças de rumo, foi um ano sentido e vivido. Por esse motivo, pelos desafios encontrados, pela intensidade vivida, pelas provas de superação e aprendizagens feitas, foi também um ano de muito desenvolvimento e crescimento pessoal. Por isso sinto-me profundamente grata!

E agora, volvidos 10 meses, pensando no percurso percorrido e nos desafios ultrapassados, considerando as aprendizagens feitas e tudo o que foi alcançado, percebo que hoje me sinto mais eu. Este ano que passou



trouxe-me até mim...

A grande aprendizagem que toda esta situação me permitiu fazer foi: Perceber o que de veras que valorizo e é importante para mim! Conseguir encontrar a minha essência mais recôndita e sentir a conexão com esse Eu que, por causa do tempo, do trabalho, das obrigações,... nunca tenha tido permissão para se expressar. A grande aprendizagem foi perceber que por causa da "vida" eu não estava a viver a Vida que queria!

Depois deste processo em que nos descobrimos e caminhamos até nós, não há como voltar atrás pois apesar de não sabermos para onde vamos, a certeza é que não queremos voltar ao que éramos...

Sinto que estes tempos nos despiram do supérfluo, de tudo aquilo que nos aprisionava a uma versão nossa menos autêntica. Hoje, apesar da incerteza, da mudança constante, da imprevisibilidade relativamente ao futuro sinto mais segurança do que nunca.

Há algo que tudo isto me trouxe e no qual acredito convictamente, apesar dos desafios a vida não involui. De toda a provação se podem tirar aprendizagens, de todas as situações podem surgir upgrades e melhorias.

O caminho é para a frente, mesmo quando não se vê o caminho... Para isso é apenas preciso Acreditar! E como é que isso se faz? Como é possível acreditar quando não sabemos nada do que se vai passar?

A resposta é apenas uma, aprender a Acreditar. Esta Fé Existencial treina-se aprende-se pois não é algo que nasce connosco. Precisamos de olhar para a Vida e entendê-la, perceber como se constrói, como se manifesta e o que por ela podemos fazer. Precisamos de dar vida à Vida e isso só pode fazer quando se acredita.

E para este Novo Ano que agora inicia tenho este desejo: Que nos permita dar ainda mais vida à Vida, que nos permita acreditar que tudo isto que estamos a viver nos permitirá aprender algo que nos dará uma Vida com mais vida!



Ana Raquel Veloso

Palavras com Saúde  
Blog



# Gastro Braga

UNIDADE DE  
ENDOSCOPIA  
DIGESTIVA

## O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

### COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.<sup>a</sup>

### ANESTESISTAS

Carmélia Ferreira, Dr.<sup>a</sup>

Cristina Gomes, Dr.<sup>a</sup>

Miguel Marques, Dr.

Maria João Santos, Dr.<sup>a</sup>

Graça Horta, Dr.<sup>a</sup>

Sandra Caldas, Dr.<sup>a</sup>

Celina Gomes, Dr.<sup>a</sup>

Marta Araújo, Dr.<sup>a</sup>

### GASTROENTEROLOGISTAS

Armanda Cruz, Dr.<sup>a</sup>

José Pires, Dr.

Ana Célia Caetano, Dr.<sup>a</sup>

Dália Fernandes, Dr.<sup>a</sup>

### ENFERMEIROS

Angelina Gama, Enf.<sup>a</sup>

Ana Miranda, Enf.<sup>a</sup>

Elsa Novais, Enf.<sup>a</sup>



**253 611 100**

Casa de Saúde de São Lázaro  
Rua 25 de Abril, 550 - Braga

**5º Piso**

geral@gastrobraga@gmail.com





# Instituto CardioVascular de Braga

## ESPECIALIDADES E QUADRO CLÍNICO

- **ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR**

Prof. Doutor Armando Mansilha  
Dr. José Almeida Lopes

- **CARDIOLOGIA**

Dr. Francisco Fernandes  
Dr. Querubim Ferreira  
Dr. Nuno Pardal Oliveira  
Dr. Carlos Galvão Braga  
Dra. Glória Abreu  
Dr. Alberto Salgado

- **CARDIOLOGIA / ARRITMOLOGIA**

Dr. João Primo

- **CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA**

Dr. José Monterroso  
Dr.ª Joana Miranda

- **CIRURGIA CARDIOTORÁCICA**

Dr. Mário Jorge Amorim

- **IMUNO-ALERGOLOGIA**

Prof.ª Doutora Mariana Couto

- **MEDICINA INTERNA**

Dr. Paulo Gouveia

- **NEUROLOGIA**

Dr.ª Margarida Rodrigues

- **ORTOPEDIA**

Dr. Pedro Silva

- **PEDIATRIA**

Dr. Miguel Costa

- **PNEUMOLOGIA**

Dr.ª Cecília Pacheco  
Dr. João Filipe Cruz

- **PSICOLOGIA**

Dr.ª Susana Montenegro  
Dr.ª Mafalda Sousa

- **PSIQUIATRIA**

Dr. Ricardo A. Teixeira

- **UROLOGIA**

Dr. Manuel Vila Mendes

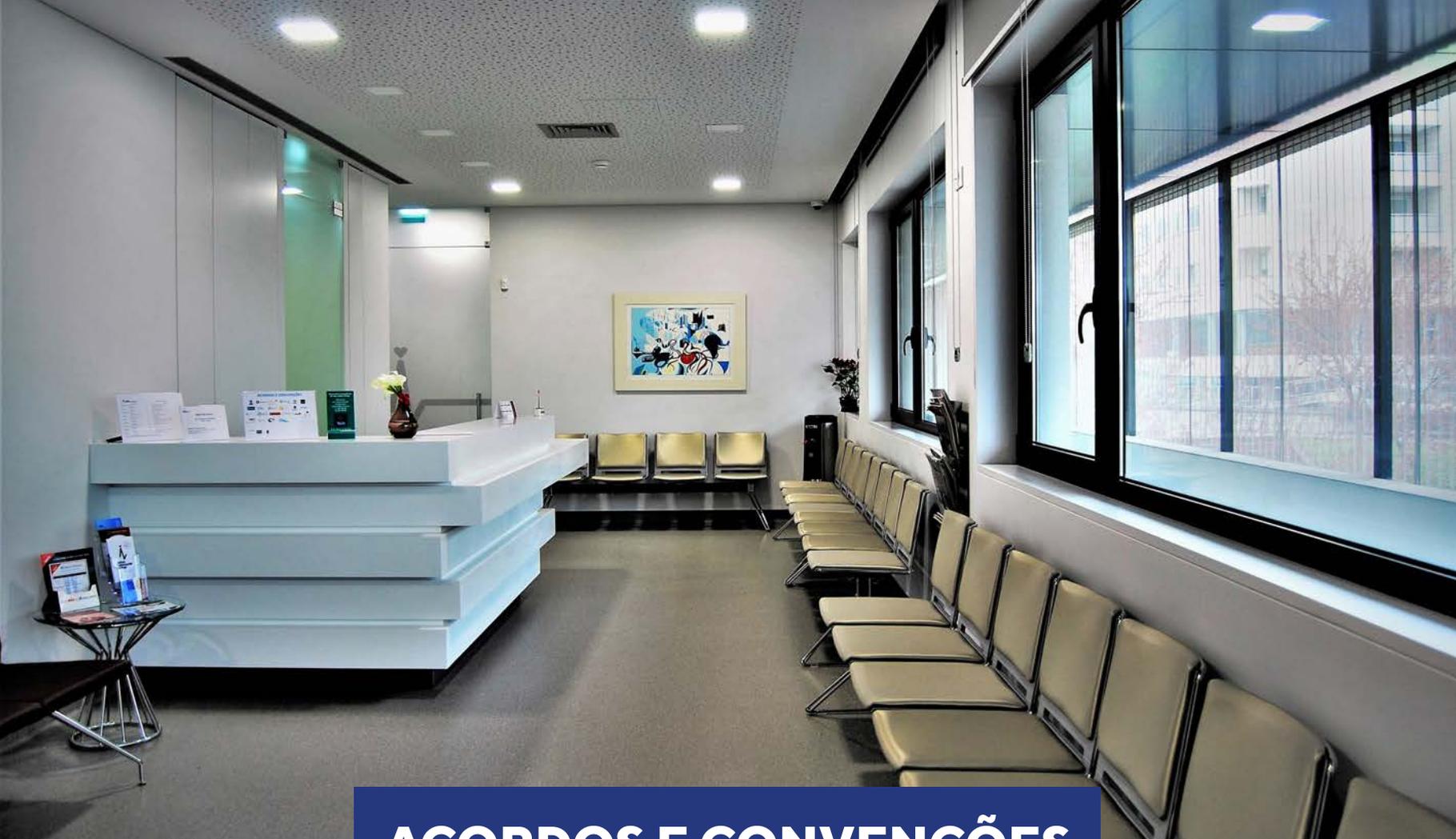
- **ACUPUNTURA**

Dr.ª Vera Brito



## SERVIÇOS

Consultas de Especialidade  
Exames e Tratamentos



# ACORDOS E CONVENÇÕES

## SUBSISTEMAS DE SAÚDE



## SEGUROS E PLANOS DE SAÚDE



## SEGUROS DE SAÚDE INTERNACIONAIS



## PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO



Edifício HClínicas  
Rua José António Cruz, 235 - 2º C  
São Vitor  
4715-343 Braga

HORÁRIO  
Segunda - Sexta  
9:00-19:30  
Sábados  
9:00-13:00

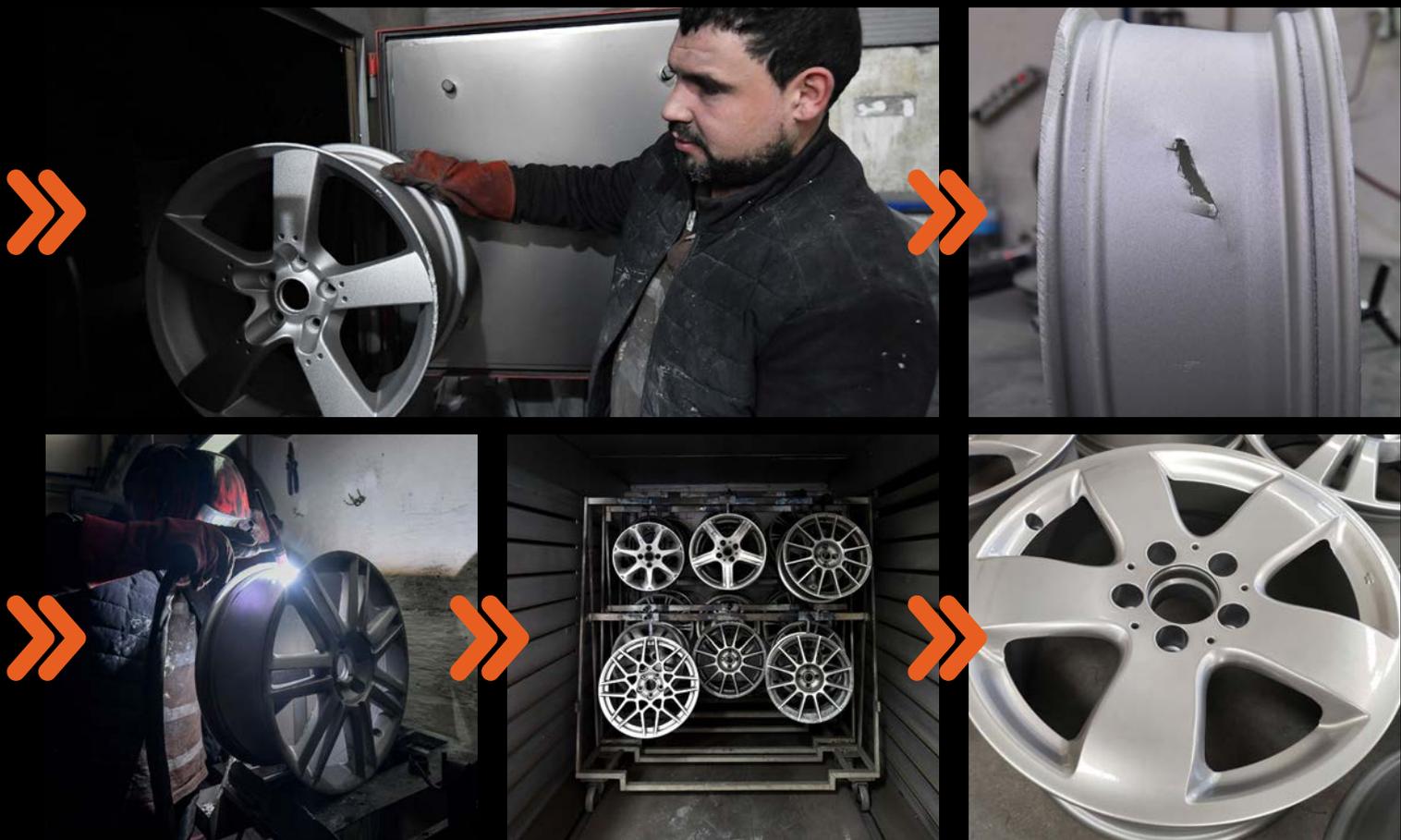
253 107 563  
icb@icbraga.pt  
icbraga.pt  
Facebook/ Instituto Cardiovascular de Braga





# MINHO JANTES

REPARAÇÃO E PERSONALIZAÇÃO



## 17 ANOS NA VANGUARDA

Tem a sede em Oleiros – Vila Verde, mas trabalha com clientes de todo o país e também de Espanha e França. A Minho Jantes é uma empresa que se dedica à reparação, pintura e personalização de jantes e venda de acessórios para jantes e é liderada por António Martins e Nelson Vieira.

Há 17 anos no mercado, que é extremamente concorrencial nesta área de negócio, a única forma que os empresários encontraram para crescer foi a aposta consistente na especialização dos recursos humanos, com formação contínua, e no investimento em tecnologia de ponta.

### **Tem um buraco, está amolgada ou parcialmente destruída? A Minho Jantes resolve!**

A ideia que temos de que uma jante totalmente danificada não tem arranjo é errada. Na Minho Jantes, é feita uma avaliação prévia da jante, permitindo obter um diagnóstico, que depois é comunicado ao cliente. No entanto, a reparação só avança se for possível garantir com total segurança que a jante manterá as suas características em termos de segurança e eficiência. Apesar da difícil situação vivida por todos no ano de 2020 a Minho Jantes continua a investir, exemplo disso foi a aquisição em meados do ano 2020 da segunda máquina CNC utilizada na maquinação de jantes serviço este bastante solicitado nesta área de atividade”, asseguram os empresários.



**MINHO JANTES**  
REPARAÇÃO E PERSONALIZAÇÃO



**minhojantes**

Zona Industrial de Oleiros · Av. do Monte, Lote 13 4730 - 325 Vila Verde · 253 254 420 · geralminhojantes@gmail.com

# A IMPORTÂNCIA DO NÃO!

# N

a sociedade moderna, parece que os pais têm medo de dizer NÃO!, aos seus filhos. Em boa verdade, os pais de hoje são os filhos que antigamente tiveram pais autoritários, que ordenavam e não explicavam. Talvez, por isso, por terem sentido as injustiças de um modelo parental autoritário não querem replicar nos seus filhos o que sentiram. Porém, não é a não dizerem Não!, a não mostrar à criança o certo e o errado, que estarão a ter um modelo parental mais ajustado.

Falo-vos da importância do Não!, porque se por um lado a presença de birras, em excesso, podem estar associadas a perturbações do neurodesenvolvimento e comportamento, conforme vem sido descrito por vários autores, por outro lado, em consulta continuo a assistir regularmente às birras e ao seu crescimento exponencial, perante a não atuação parental. Na grande maioria, os pais revelam-se permissivos, favorecendo que esses episódios sejam cada vez mais frequentes. A par disso, observa-se crianças com maior presença de atrasos de desenvolvimento de linguagem, que não falam, ou apenas emitem sons, com discursos de difícil compreensão, com baixa tolerância à frustração e os pais querem muito que comecem a falar, por isso, recorrem à consulta de Terapia da Fala. A consulta é extramente importante para o desenvolvimento de estratégias de estimulação de linguagem parentais e de intervenção precoce, porém, perante a presença de alterações comportamentais, deve ser dado ênfase também ao controlo da birra.

O controlo de birra passa por dizer NÃO!, assertivo e sem rodeios. Não pode ser confundido o controlo de birras, com a falta de mimo e/ou amor. Cada coisa no seu lugar. Assim, não é pelos pais apresen-

tarem um discurso assertivo, que não sejam pais carinhosos e amorosos. Por outro lado, os pais são os primeiros modelos para a criança e são estes que a estão a moldar para o futuro, fornecendo-lhe resiliência para lidar com situações adversas, quando controlam a birra, e não apenas lhe mostrando as facilidades da vida, perante o facilitismo diário.

Portanto, a primeira infância é de extrema importância para o desenvolvimento dos limites, e aí, inquestionavelmente, surgirá o choro, a birra, por parte da criança. Tal acontece porque a criança está a tentar desenvolver a sua autonomia e a controlar o contexto em que se insere. Nesse momento, é importante a família ajudar a criança a desenvolver a sua auto-regulação, e após os indícios de birra desaparecer, explicar-lhe o motivo pelo qual não pode/não deve acontecer. Noutras situações, em que a criança não está a fazer birra, devem elogiar positivamente seu comportamento a fim da criança perceber o certo/errado, por exemplo.

Em consulta, quando se verifica uma alteração a nível da comunicação/linguagem ou outra, a par da presença de birras, a consulta tem de passar primeiro pelo controlo de birra (se necessário, pedir apoio especializado de consulta de Psicologia), para que se consiga intervir e atingir os objetivos delineados. Se a criança, sistematicamente, não quer realizar as atividades, e não houve nenhuma experiência negativa, deve-se em primeiro lugar controlar a birra e, posteriormente, seguir com a intervenção terapêutica. Em casa, se o mesmo não acontecer, os pais vão continuar com dificuldades em mudar rotinas, inclusive, as linguísticas, porque a criança está habituada a fazer o que quer.



*Dr.ª Raquel Martins*

Terapeuta da Fala (C-041604180)  
TrofaSaúde Hospital Braga e Guimarães  
Pós-graduada em Motricidade Orofacial  
Pós-graduada em Disfagias Orofaríngeas  
Diferenciação em Processamento  
Auditivo Central





**CARDINAL**  
CONSULTORES

## **CONTABILISTAS CERTIFICADOS**

AUXÍLIO NA GESTÃO DE EMPRESAS  
IRC | IVA | IRS  
RECURSOS HUMANOS  
RECUPERAÇÃO DE CONTABILIDADES

AVENIDA DA LIBERDADE  
N.º 642 2º SALA 12  
4710-249 BRAGA

T.253687048  
F.253276140  
E.CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM



# 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



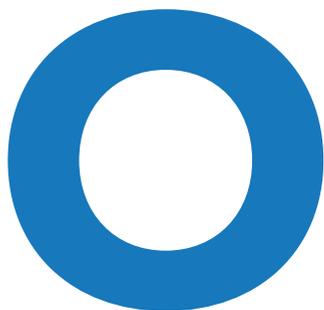
  /reparameisto

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

 **REPARA-ME  
ISTO**  
ROCHA & REGATÃO

# LUX - PRÉMIO EUROPEU DO PÚBLICO PARA O CINEMA

PÚBLICO E EURODEPUTADOS VÃO SELECIONAR ATÉ AO DIA 11 DE ABRIL O FILME VENCEDOR



prémio cinematográfico LUX, criado há 13 anos pelo Parlamento Europeu para apoiar a distribuição de filmes europeus, passou a envolver o público na sua atribuição e o renovado Prémio LUX associou-se à European Film Academy para alcançar um público mais vasto com o apoio da Comissão Europeia e da Europa Cinemas.



Para assinalar esta mudança, o prémio passou a ter um novo nome: "LUX - Prémio Europeu do Público para o Cinema".

O prémio vai continuar a tornar os filmes mais acessíveis para um público mais vasto através da legendagem dos filmes em competição. No novo formato são legendados mais filmes (cinco) nas 24 línguas oficiais da UE. Este ano, excepcionalmente, apenas três filmes estão na corrida para o prémio, devido ao impacto da COVID-19 na indústria cinematográfica.

O prémio LUX ganhou reputação ao selecionar coproduções europeias que realçam questões políticas e sociais da atualidade e incentivam o debate sobre os nossos valores. Esta ênfase é mantida. Neste contexto, para a edição deste ano, um júri constituído por profissionais do cinema escolheu os três filmes que foram anunciados a 12 de dezembro durante a cerimónia da European Film Awards em Berlim:

-Another Round, de Thomas Vinterberg, é uma produção dinamarquesa, sueca e holandesa que gira em torno de um grupo de professores que tentam manter-se constantemente embriagados, tendo por base a teoria do psicólogo norueguês Finn Skårderud, que defende que os seres humanos nasceram com um nível muito baixo de álcool no sangue. O filme, que tem Mads Mikkelsen no elenco, foi premiado com a marca Cannes 2020 Official Selection, estreou-se mundialmente no San Sebastián Film Festival e foi, entretanto, selecionado como candidato dinamarquês para os Óscares de 2021. Também venceu nas categorias de "Filme Europeu" e "Argumentista Europeu" nos Prémios do Cinema Europeu.

-Collective é um documentário realizado por Alexander Nanau e explora a corrupção no sistema de saúde romeno, depois de um acontecimento drástico no bar noturno Collective em Bucareste, em 2015. O documentário segue a investigação de um grupo de jornalistas locais, que expõem fraude, nepotismo, em contraposição com cidadãos co-

muns, que trabalham para o bem de um sistema arruinado. Também em 2015, o seu filme Toto and His Sisters fez parte do Lux Prize Official Selection. O filme foi selecionado para representar a Roménia nos Academy Awards.

-O terceiro candidato, Corpus Christi – A Redenção, do polaco Jan Komasa, segue a vida de um homem de 20 anos, interpretado por Bartosz Bielenia, que passa por uma experiência espiritual enquanto vive num centro de detenção juvenil. Tendo-se mudado para uma pequena localidade na Polónia, o jovem acaba por assumir a paróquia local, após se ter vestido de padre sem intenções de o ser. A história é baseada em factos verídicos. O filme tornou-se um dos finalistas na categoria de Melhor Filme Internacional nos Óscares deste ano.

Os filmes selecionados são legendados nas 24 línguas oficiais da União Europeia. Os cidadãos de toda a Europa podem assistir aos filmes nomeados nos cinemas ou online e fazer a sua escolha. O período de votação decorre até 11 de abril de 2021: o público e os eurodeputados podem votar em [www.luxaward.eu](http://www.luxaward.eu)

Ao votar cada filme pode ser pontuado de uma a cinco estrelas podendo a votação ser alterada sempre que se quiser até o encerramento da votação – é o último voto atribuído que conta.

A classificação final será determinada combinando o voto do público e o voto dos deputados europeus, com uma representatividade de 50% de cada um dos grupos.



Além disso, o tapete vermelho para os diretores e atores será novamente estendido no Parlamento Europeu, uma vez que a cerimónia de entrega de prémios continuará a ter lugar durante uma sessão plenária do PE. "Temos orgulho em ser o único Parlamento do mundo inteiro a dar um prémio de cinema", afirmou David Sassoli, o Presidente do PE, numa mensagem de vídeo por ocasião do lançamento do prémio em Veneza. "O novo prémio é passo em frente no apoio consagrado ao trabalho dos artistas e às produções europeias que foram seriamente atingidos pela crise do coronavírus", acrescentou David Sassoli, o Presidente do PE.

O vencedor é anunciado a 28 de abril de 2021 durante a cerimónia de entrega de prémios no Parlamento Europeu.



Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais

# À CONVERSA COM... SOFIA SALTER CID

# S

ão muitos os casos que nos têm chegado a impor soluções alternativas na resolução dos conflitos, quer pela natureza das relações em causa, quer pela incapacidade dos tribunais em resolver os meandros da natureza humana. Bem sabemos que os conflitos fazem parte das relações que construímos, tornando-se por vezes muito complexos e de difícil manutenção. É nestas situações, quando não mais se consegue controlar os aspetos negativos, que se tende a optar pela via litigiosa e judicial, muitas vezes pelo simples facto de se desconhecermos os meios de resolução extrajudicial, ou alternativos, de conflitos. Assim, no sentido de dar voz a estas soluções mais humanizadas, hoje falamos com a Sofia Salter Cid, mediadora.

## Como surgiu o seu interesse pela área da mediação?

A área da família sempre esteve muito presente no meu percurso profissional. Começou com a especialização em sociologia da família e evoluiu para as questões da educação e parentalidade. Ao longo dos anos e do contacto que fui tendo com diversas famílias, percebi que muitas vezes os pais não tinham consciência do impacto do conflito no desenvolvimento da criança, nem reconheciam a importância do vínculo parental no desenvolvimento infantil.

A partir daí, desenvolvi este tema com equipas de lares de infância e juventude, através de formações e supervisão, mas fui sentindo um apelo cada vez maior de estar mais perto das famílias e desenvolver um trabalho mais interventivo e sistémico. A mediação de conflitos surge desta vontade de transformar e alinhar vidas, que por algum motivo a dada altura se desencontraram, deixando de ter objetivos comuns.

## O que é, então, um mediador?

O mediador é uma terceira pessoa, neutra e imparcial ao conflito que promove a tomada de consciência e aproxima as partes. Para tal, apela ao bom senso e à definição de soluções conjuntas e cooperativas, que permitam a tomada de decisões ponderadas e que tenham em conta o bem estar de todo o sistema familiar.

## Pela sua perspetiva, como caracteriza a mediação e de que forma é que poderá ajudar na resolução dos conflitos?

A mediação é um processo que visa apoiar as famílias e indivíduos na resolução de conflitos, promovendo uma convivência com respeito e colaboração. Através do apoio, isenção e imparcialidade do mediador, os mediados conseguem identificar o conflito com olhos de cooperação e não de divergência. Na minha opinião, apesar de ser visto como algo negativo, o conflito de ideias é também necessário pois leva ao nosso crescimento e desenvolvimento. O impasse surge apenas com os pensamentos de irritação, medos e outras experiências de provocação e de desafio.

Contudo, as nossas perceções são a nossa realidade pessoal e não existe forma certa ou errada sobre como experienciamos os nossos conflitos e disputas. Quando o indivíduo adquire esta perceção, inicia um processo de foco na solução em vez de focar no problema, e é isto o que a mediação permite alcançar.

## As pessoas só poderão recorrer à mediação quando um litígio se encontra a decorrer em tribunal?

Sim e não. Com isto quero dizer que dependerá da situação e em que estado se encontra, pelo que podemos considerar, de certa forma, que existem dois sistemas de mediação. O sistema de mediação pública está mais direcionado para a

resolução de litígios que, de alguma forma, já adquiriram contornos jurídicos e onde o objetivo é chegar a um acordo escrito, que sirva as partes.

Na mediação privada ou na mediação que desenvolvo no projeto Affectum, o objetivo é uma intervenção mais precoce, que promova a reformulação das relações familiares, respeitando os vários ciclos vitais da família e que olhe o conflito de forma positiva e transformadora.

De modo a evitar que o conflito tome proporções mais morosas e angustiantes para todos os envolvidos e antes de culminar no seu ingresso pela via judicial, a mediação poderá ser sempre uma opção a ser considerada e utilizada de forma preventiva.

## Quem participa na mediação?

Se considerarmos um conflito familiar, todo o sistema familiar pode participar. Todas as famílias são únicas, na sua forma de estar e de se relacionar. Pode haver situações onde é trabalhado apenas o casal e pode haver situações onde seja fundamental a participação, por exemplo, dos avós. Depende da forma como o sistema se organiza.

## Sendo todo o sistema familiar, nesse caso, as crianças ou jovens também podem entrar no processo de mediação.

Sim, podem entrar. Ao ter-se como objetivo alcançar o equilíbrio do sistema, e utilizando uma intervenção sistémica que trabalhe o conjunto familiar, podem ser necessárias sessões conjuntas ou individuais com os vários elementos que o constituam, o que poderá incluir, sim, a participação de crianças e dos mais jovens.

## Como é desenvolvido esse trabalho com as crianças?

O principal objetivo é apoiar a criança na adaptação à nova estrutura familiar. Por exemplo, após um divórcio, é importante que a criança perceba a diferença entre relação conjugal e relação parental.

É frequente que ela apresente algumas dificuldades e tristeza na adaptação à nova realidade e para as trabalhar existe um programa relacionado com competências cognitivas, emocionais e sociais. Com este programa, a criança ou adolescente desenvolve capacidades que lhe permitam reconhecer, expressar e gerir emoções, construir relações saudáveis, estabelecer objetivos positivos e dar resposta às suas necessidades.

## Quais as suas expectativas para o futuro da mediação em Portugal?

A mediação, nos últimos anos, tem dado pequenos passos e tem vindo a ganhar cada vez mais terreno. Contudo, creio que ainda serão necessários novos avanços na tomada de consciência da família enquanto sistema.

Sendo a questão do conflito tão complexa, principalmente no que toca aos conflitos familiares, torna-se cada vez mais fundamental trabalhar as situações de discórdia de forma mais humanista. Hoje sente-se que a multidisciplinaridade começa a ser uma exigência e a conjugação de várias metodologias e técnicas são amplamente convocadas, o que permite encontrar consensos e reformular relações.

Importa cada vez mais, olhar o direito e a regulação ou mediação de conflitos, de uma maneira mais ampla, respeitadora do indivíduo, assente na tomada de consciência de cada um e do outro, através da responsabilização pelas escolhas elegerdas (por si mesmos), o que contribuirá também para evolução da própria sociedade e dos indivíduos enquanto seres relacionais.



Paula Viana  
VS Advogados  
www.vsadvogados.pt



Faça as suas perguntas para  
[consultajuridicanasim@gmail.com](mailto:consultajuridicanasim@gmail.com)  
e veja as respostas publicadas nas  
edições da Revista SIM.

Av. 31 de Janeiro, n° 262  
4715-052 Braga  
TEL:+351 253 267 314/5  
GERAL@VSADVOGADOS.PT  
Largo 5 de Outubro n° 22  
4940-521 Paredes de Coura  
TLM:+351 913 428 917



**LA**  
**LuzAmérica**  
Iluminação





## A CRIAR AMBIENTES DESDE 2004

A Luz América existe desde 2004 e é especialista em iluminação, interior e exterior. A oferta variada, com representação de marcas nacionais e internacionais, é um dos pontos fortes da empresa, que conta com dois espaços em Braga e um em Vila do Conde.

Permitir a criação de ambientes personalizados, com iluminação exclusiva, e oferecer a possibilidade de optar por um design mais clássico ou mais vanguardista faz parte dos objetivos da Luz América. Além da iluminação propriamente dita, pode encontrar todos os acessórios necessários e iluminação técnica, de interior e exterior.

Qualidade, profissionalismo e garantia são os pontos fortes da Luz América, que espera por si para renovar a iluminação da sua casa e torná-la mais económica!



**LA**  
**LuzAmérica**  
Iluminação



**CENTRO DE NEGÓCIOS DE SEQUERIA** - Rua do Pinheiro | 4705 - 629 Braga | 253 624 136  
**NOGUEIRA** - Rua Artur Garibaldi (junto à Toyota) | 4715-162 BRAGA | 253 679 320  
**VILA DO CONTE** - Avenida António Oliveira Ramos | 4480-494 Touguinha | 252 010 831

geral@luzamerica.com



LuzAmericalluminacao

# HORÓSCOPO

## CARNEIRO

Carta Dominante: O Papa, que significa Sabedoria  
Amor: A felicidade é de tal forma importante que deve esforçar-se para a alcançar. Dê o braço a torcer. Vale mais a pena ser feliz do que ter razão.  
Saúde: Tendência para dores nas pernas.  
Dinheiro: Pode agora investir mais na sua formação.  
Números da Sorte: 17, 23, 38, 9, 49, 3  
Pensamento Positivo: A minha maior ambição é ser feliz.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 31**

## TOURO

Carta Dominante: 2 de Copas, que significa Amor  
Amor: Deixe que novas pessoas se aproximem de si. Você merece mais.  
Saúde: A sua saúde será o espelho das suas emoções.  
Dinheiro: Período favorável.  
Números da Sorte: 15, 26, 40, 37, 4, 29  
Pensamento Positivo: Venço as energias negativas através dos pensamentos positivos.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 32**

## GÉMEOS

Carta Dominante: 5 de Espadas, que significa Avareza  
Amor: Só erra quem está a aprender a fazer as coisas da maneira certa! Seja tolerante com o seu par.  
Saúde: Faça alguns exercícios físicos mesmo em sua casa.  
Dinheiro: Não deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje.  
Números da Sorte: 4, 16, 23, 48, 23, 1  
Pensamento Positivo: Sou prudente nos passos que dou.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 33**

## CARANGUEJO

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte.  
Amor: Que a sua luz brilhe e ilumine quem ama! Confie mais no seu poder de sedução.  
Saúde: Consulte o seu médico se não anda a sentir-se bem.  
Dinheiro: Seja diligente e poderá conseguir uma promoção.  
Números da Sorte: 49, 10, 5, 19, 11, 20  
Pensamento Positivo: Eu concretizo os meus projetos!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 34**

## LEÃO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil  
Amor: Aprenda a aceitar-se na sua globalidade, afinal você não tem que ser um Super-Homem!  
Saúde: Cuidado com a linha.  
Dinheiro: Realizará bons trabalhos, continue empenhado.  
Números da Sorte: 28, 17, 32, 11, 49, 24  
Pensamento Positivo: O sucesso espera por mim, porque eu mereço!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 35**

## VIRGEM

Carta Dominante: Valete de Copas, que significa Lealdade, Reflexão.  
Amor: Faça com que os seus desejos se realizem!  
Saúde: Cuidado com os excessos alimentares.  
Dinheiro: Não se envolva num novo empréstimo.  
Números da Sorte: 4, 5, 12, 26, 37, 39  
Pensamento Positivo: A riqueza interior é o meu maior tesouro.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 36**

## BALANÇA

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada.  
Amor: Tanto a tristeza como a alegria são hábitos que pode educar, cabe-lhe a si escolher qual deles quer manter no seu dia-a-dia.  
Saúde: A sua energia vital está em alta.  
Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades económicas.  
Números da Sorte: 9, 14, 21, 27, 33, 46  
Pensamento Positivo: Reflito sobre o que desejo para a minha vida e faço um esforço para o alcançar.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 37**

## ESCORPIÃO

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.  
Amor: Seja verdadeiro, a verdade é eterna e a mentira dura apenas algum tempo.  
Saúde: Estará em boa forma.  
Dinheiro: Poderá ter um aumento no seu ordenado.  
Números da Sorte: 7, 14, 18, 26, 35, 48  
Pensamento Positivo: Adapto-me rapidamente às novas situações.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 38**

## SAGITÁRIO

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.  
Amor: Que a juventude de espírito o faça ter o mais belo sorriso!  
Saúde: Não se deixe abater.  
Dinheiro: Seja mais exigente consigo.  
Números da Sorte: 4, 17, 23, 49, 26, 1  
Pensamento Positivo: Sei que há uma estrela que brilha por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 39**

## CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada.  
Amor: Seja caridoso, a caridade é um bem incalculável que o fará sentir-se em paz consigo e com o Mundo que o rodeia.  
Saúde: A sua energia vital está em alta.  
Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades.  
Números da Sorte: 23, 11, 36, 44, 29, 6  
Pensamento Positivo: Tenho sempre o poder de renovar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 40**

## AQUÁRIO

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.  
Amor: Aproveite a boa disposição que vos está a invadir. Você merece ser feliz!  
Saúde: Andará um pouco em baixo de forma, faça ginástica.  
Dinheiro: Se pretende comprar algo esta é uma boa altura.  
Números da Sorte: 21, 14, 16, 23, 45, 9  
Pensamento Positivo: A vida é uma viagem cheia de surpresas boas.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 41**

## PEIXES

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.  
Amor: Que a determinação e a Luz estejam sempre consigo!  
Saúde: A sua auto-estima anda muito em baixo, anime-se.  
Dinheiro: Boa altura financeira, mas com cuidado que a vida está difícil.  
Números da Sorte: 2, 9, 17, 25, 28, 30  
Pensamento Positivo: Eu concluo tudo aquilo que começo.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**760 10 77 42**

## CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



Receba em qualquer parte do mundo amuletos de proteção contra inveja, mau olhado e energias negativas.



Centro  
*Maria Helena*  
**(00351) 210 929 030**

Av. Praia da Vitória, nº57 4ºDto 1000-246 Lisboa - Portugal

[www.mariahelena.pt](http://www.mariahelena.pt) [www.facebook.com/MariaHelenaTV](http://www.facebook.com/MariaHelenaTV)



ÓTICA O PALÁCIO



QUALIDADE E EXCELÊNCIA



[facebook.com/oticaopalacio](https://facebook.com/oticaopalacio)  
[www.oticaopalacio.pt](http://www.oticaopalacio.pt)  
[geral@oticaopalacio.pt](mailto:geral@oticaopalacio.pt)

Largo da Senhora-a-Branca, 109  
4710-443 Braga

253 130 431  
913 588 175



Cristina Moita

CABELEIREIROS

## NATURALMENTE BONITA!



A constante evolução da indústria cosmética permite, hoje, uma oferta diferenciada de cuidados de beleza, baseados em produtos naturais, sem componentes nocivos para o seu cabelo.

No espaço de beleza Cristina Moita, temos esse compromisso com os nossos clientes, de lhes permitir usufruir de um conjunto de serviços prestado por profissionais altamente qualificadas, recorrendo sempre a produtos amigos do seu cabelo. No final, garantimos um resultado excepcional. Destacamos, por isso, o novo sistema de reconstrução e lifting instantâneo para cabelos com o efeito de luminosidade e elasticidade, criados a partir de ingredientes preciosos como a queratina vegetal, colagénio, ácido hialurónico, botox natural e plástica capilar. Temos ainda o novo alisamento com aminoácidos vegetais, rico em vitaminas e nutrientes que provoca a hidratação instantânea com movimento natural e durabilidade até 6 meses, entre outros.

Sinta-se naturalmente bonita, com um cabelo saudável e radiante!



**1**

### LIFTING DE PESTANAS

com oferta de coloração

**2**

### GELINHO

com oferta de 20% para na 1º manutenção

**3**

### DESIGN DE SOBRANCELHAS

com Henna, desconto de 20% na primeira manutenção

**4**

### MANICURE NORMAL

com oferta de aplicação de verniz nos pés.

Rua António de Mariz, 70 B  
(junto à Makro)  
4715-213 Braga  
cristinamoita@hotmail.com  
**914 488 837**

 **cristinamoitacabeleireiros**  
 **@cristinamoitacabeleireiros**

*Cristina Moita*  
C A B E L E I R E I R O S

# CASA MARQUES

## INTERIOR DESIGN

Projetos de decoração de interiores, exteriores, desenho e produção de mobiliário são alguns dos serviços que a Casa Marques tem para lhe apresentar.

Em conjunto com uma equipa multifacetada, que se destaca pela exigência e profissionalismo, os nossos clientes embarcam num novo conceito de pensar a sua habitação e sentem-se confiantes em tomar decisões de forma tranquila e assertiva.

No nosso showroom, pode tirar partido do vasto mundo dos materiais como madeiras, tecidos e outras texturas com as quais arriscamos e oferecemos o toque de diferença a cada projeto.

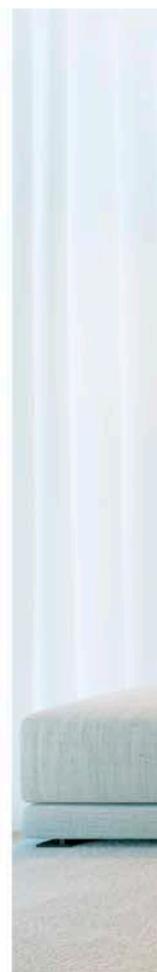
A decoração precisa de atenção, pormenor e de sustentabilidade para que perdure e seja capaz de se adaptar ao dia-a-dia do seu utilizador. Confirme o nosso portfólio e procure-nos para dar mais vida à sua casa.

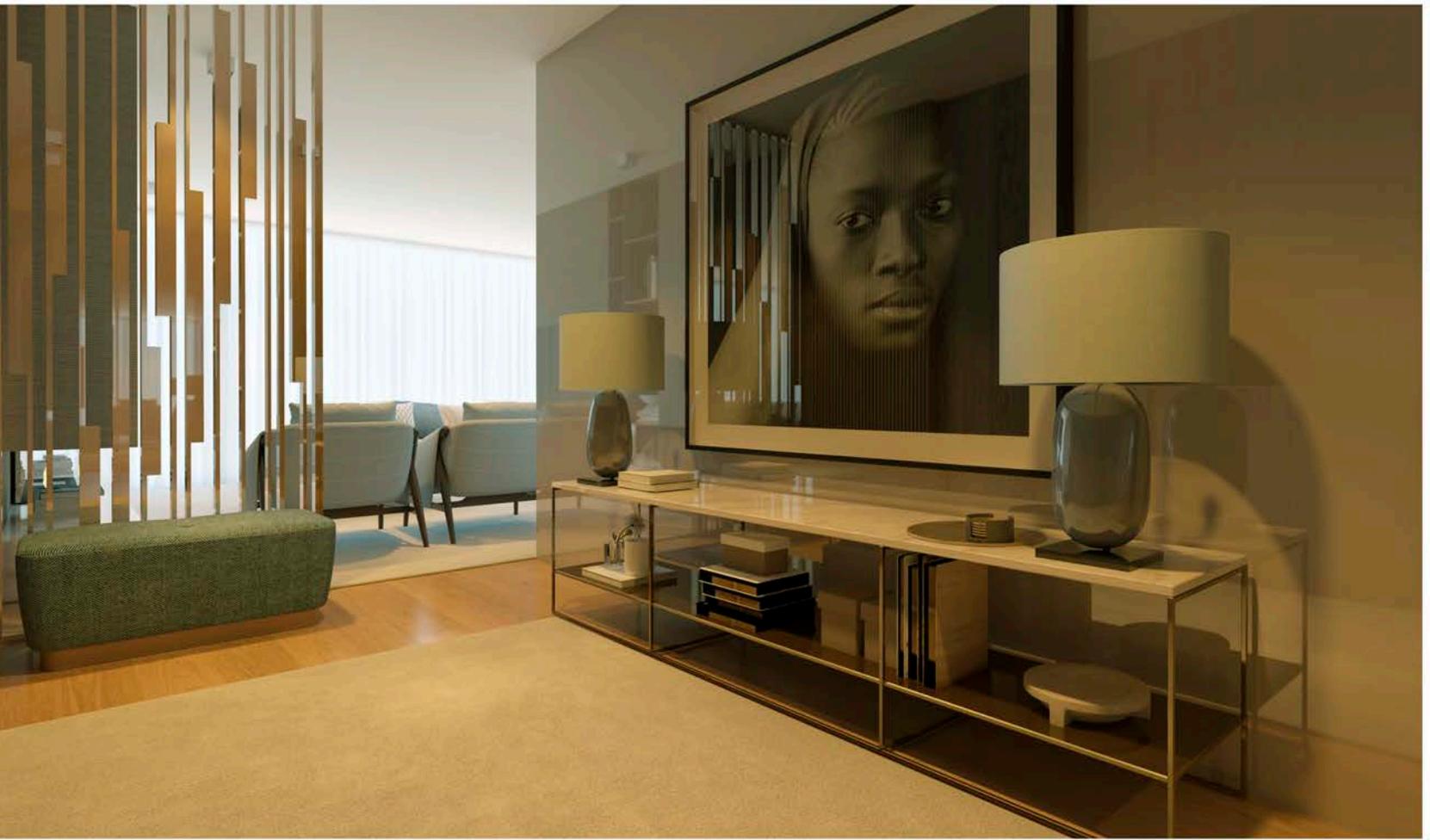
Avenida Alfredo Barros nº 90, Fraião | 4715-350 Braga

[geral@casamarquesinteriores.com](mailto:geral@casamarquesinteriores.com)

[www.casamarquesinteriores.com](http://www.casamarquesinteriores.com)

[www.instagram.com/casamarques\\_interiores](https://www.instagram.com/casamarques_interiores)





# C O S C I A

LA VERA PERLA DAL 1919



PIRES JOALHEIROS<sup>®</sup>

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