sim®
REVISTA DO MINHO
13 anos
257
revistasim
FEV/MAR
ANO:13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA

Hospital Lusíadas Braga

A saúde não pode ser adiada

Pág. 6-9

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.

Av. Liberdade, 560 - 1ºD
4710-249 Braga
m. 933 067 575 | t. 253 272 988
pedrobragaortodontia@gmail.com

PedroBraga
ORTODONTIA INVISÍVEL

www.pedrobragaortodontia.pt
pedrobragaortodontia
pedrobragaortodontiainvisivel

UM ÚLTIMO ESFORÇO, POR FAVOR

Falta muito, certo, mas um último esforço antes de conseguirmos acabar com este flagelo que nos persegue há mais de um ano. Estamos mais perto que nunca, já temos uma vacina com resultados preliminares animadores, mas falta ainda algum tempo até chegarmos ao ponto que queremos: temos a nossa liberdade de volta.

A liberdade do abraço e do beijo, do convívio, da vida em sociedade de forma plena. Depois, uma montanha para subir, que se chama recuperação económica.

Nunca como agora é urgente uma política de incentivos à atividade económica. O apoio não pode ser pensado apenas para as pessoas, que necessitam e é fundamental para a subsistência, mas as empresas que asseguram postos de trabalho.

Neste particular, as empresas de venda a retalho, restauração e hotelaria devem estar na linha da frente. Primeiro, porque são essenciais para o turismo, principal atividade do país; depois, porque estão há mais de um ano fechadas, sem rendimentos – ou quase nulos, assegurando postos de trabalho ou sendo obrigados – repito, obrigados – a prescindir dos seus colaboradores.

Manuel Costa

Algumas dessas empresas fecharam, outras estão perto disso e muitas outras levaram rombos dos quais não se sabe se vão recuperar no futuro. E não, por muito que se vendam ilusões, o take away e o comércio online não chega sequer perto da atividade normal. Durante anos, a mensagem que se passou foi de que o cliente deve ter uma experiência de compra e não apenas a aquisição do produto, pura e dura. Foi isto que se tirou a quem vende e a quem compra: sair de casa, falar com as pessoas, aconselhar-se em tempo real, sentir o sorriso e o conforto de uma conversa ainda que de ocasião...

Esta catástrofe sem precedentes tem de ter uma resposta à altura, sob pena de se regredir vários anos em cada uma destas atividades. Por isso, espera-se que as bazucas de dinheiro que estão prestes a chegar da Europa não sejam desbaratadas em empresas como a TAP ou canalizados para os grandes grupos económicos, que são quem melhor resiste à pandemia – e continuam a laborar, por força das exceções às restrições impostas pelo governo. São as microempresas, dos serviços, da restauração e hotelaria, que precisam desse apoio como de pão para a boca.

sim
REVISTA DO MINHO
CONSULTE AQUI A SUA
REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!
Passe aqui a camera do seu smartphone ou o seu Leitor de QR Code e folheie a Revista SIM gratuitamente, no seu telemóvel.
Se precisar de apoio, envie um Email: geral@revistasim.pt
Se gostou, partilhe com os seus amigos!

sim

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

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

FOTOGRAFIA:
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

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

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

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA
Andreia F. Martins

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

COLABORADORES:
Amélia Costa, Ana Raquel Veloso, Arnaldo Pires, 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
961 791 966
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

PROPRIEDADE (SEDE):
Frases Soltas Lda 100%
NIPC 508296889
ERC nº - 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

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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

EUROPEAN BEST DESTINATION 2021 ★ BRAGA ★

OBRIGADO BRAGA OBRIGADO PORTUGAL

MELHOR DESTINO EUROPEU 2021

BRAGA Cidade autêntica

TURISMO DO PORTO E NORTE DE PORTUGAL
portoenorte™

ASSOCIAÇÃO DE TURISMO DO PORTO E NORTE

A SAÚDE NÃO PODE SER ADIADA

DRA. SÓNIA VILAÇA

Diretora Clínica do Hospital Lusíadas Braga
Vice-Presidente Adjunta da Sociedade Portuguesa de Cirurgia Geral
Assistente Graduada de Cirurgia Geral do Hospital Lusíadas Braga

No último ano, enfrentámos o maior desafio das nossas vidas pessoais e profissionais, a pandemia da infeção pelo Virus Sars-Cov 2. Foi um ano de dedicação, trabalho árduo, adaptação constante, superação e resiliência sem precedentes.

Uma palavra de apreço para todos os profissionais de saúde, sem exceção, pela abnegação, espírito de missão e entrega que demonstraram desde a primeira hora até aos dias de hoje —quando enfrentamos a 3ª vaga, a mais grave.

No último ano grande parte dos esforços do sistema de saúde foram canalizados para o combate à Covid-19, mas as doenças não Covid continuam a existir e é imperativo o seu diagnóstico e tratamento atempado. As doenças cardiovasculares, oncológicas e respiratórias continuam a ser as principais causas de morte em Portugal e importa transmitir que a saúde é uma prioridade, sob pena de pagarmos um preço demasiado elevado.

O clima de incerteza e medo associados ao confinamento levaram ao adiar dos cuidados de saúde. Este facto teve consequências muito negativas em termos de morbilidade, qualidade de vida e, no limite, na mortalidade em Portugal.

Fomos invadidos por um vírus desconhecido. Hoje, já aprendemos muito com os nossos êxitos e fracassos e é imperativo preparar o futuro.

A literacia em saúde e o combate à desinformação é fundamental para dotar a população de conhecimentos, com especial atenção na importância da prevenção da doença, na promoção da saúde e na continuidade de cuidados na doença crónica.

Um desafio que se tem colocado aos médicos nesta pandemia é combater o medo, que se instalou nos doentes, especialmente nos mais idosos e com co-morbilidades e doenças crónicas, em recorrerem ao hospital, acabando por fazê-lo em fases muito avançadas e descompensadas da doença. O atraso na realização dos exames de rotina, intervenções cirúrgicas e tratamentos tem graves consequências na morbilidade e mortalidade. É, por isso, muito importante investir em literacia em saúde e urgente transmitir à população que é seguro ir às unidades quer na doença aguda, quer na realização das rotinas e seguimento das doenças crónicas.

É imperativo voltar à normalidade, não perdendo o foco na segurança. É fundamental manter as medidas de segurança como as regras da etiqueta respiratória, higienização das mãos, distanciamento social, uso de máscara e o recolher domiciliário de forma a diminuir os contactos.

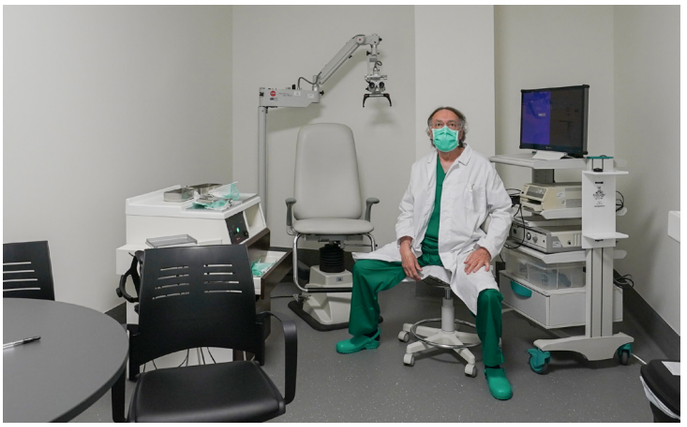
O Hospital Lusíadas Braga já está de portas abertas e implementou um conjunto de medidas para assegurar a máxima segurança de todos os doentes e profissionais. À entrada é monitorizada a temperatura, é feito um pequeno questionário relacionada com a Covid, é feita a higienização das mãos e fornecida uma máscara cirúrgica, obrigatória durante a permanência nas instalações do hospital. Estão definidos circuitos diferenciados e separados para doentes com sintomatologia Covid-19. A lotação das salas de espera é menor de forma a cumprir o distanciamento de segurança e os horários de consultas e exames adaptados de forma a possibilitar a higienização dos espaços entre doentes. Os profissionais de saúde utilizam os equipamentos de proteção individual adequados a cada situação e é disponibilizado gel desinfetante em todos os espaços.

A Covid-19 alcançou uma pressão nas últimas semanas em todas as unidades do sistema de saúde colocando em causa a capacidade de tratarmos todos os doentes e obrigando a novo confinamento. Não podemos cometer os erros da primeira vaga, pelo que é fundamental manter a atividade assistencial a todos os doentes não-Covid e transmitir à população que é seguro vir à nossa unidade, quer em situações urgentes quer na realização das consultas e exames de rotina.

CIRURGIA DE AMBULATÓRIO É APOSTA DO HOSPITAL LUSÍADAS BRAGA

O Hospital Lusíadas Braga abriu portas no mês de novembro, ocupando as instalações do histórico e emblemático Hospital de São Marcos. Dispõe de todas as especialidades médicas e cirúrgicas e de uma equipa de profissionais com elevada experiência, competência e diferenciação técnico-científica. Aliado a este capital humano, temos tecnologia de ponta e inovadora para diagnóstico e tratamento dos nossos doentes com a qualidade e segurança que nos caraterizam como grupo de saúde.

As áreas de diferenciação do Hospital Lusíadas Braga são: Imagiologia (Diagnóstico e Radiologia de Intervenção), Cardiovascular (Cardiologia e Neurologia), Gastroenterologia, Pediatria, Medicina Dentária e Estomatologia, Cirurgia de Ambulatório e Cuidados Paliativos e Domiciliários. Queremos fazer uma grande aposta na prevenção da doença e na promoção da saúde e bem-estar, de forma a ajudar as pessoas a viver vidas mais saudáveis e a contribuir para que o sistema de saúde funcione melhor para todos. Vamos empenhar-nos para não descurar também os cuidados em fim de vida que tanta faltam fazem no modelo atual de cuidados de saúde em Portugal, e para os quais não temos oferta em Braga.



A cirurgia de ambulatório é a nossa grande aposta, proporcionando aos nossos doentes todas as vantagens das intervenções sem internamento. A cirurgia de ambulatório está associada à diminuição das infeções hospitalares, diminuição do stress causado pela cirurgia, recuperação pós-operatória mais rápida no ambiente familiar, retorno às atividades diárias, familiares e profissionais mais rápida, diminuição das complicações pós-operatórias, aumento da eficiência e sustentabilidade dos recursos. Em tempos de pandemia a cirurgia de ambulatório mostrou ser mais segura para os doentes e profissionais do que a cirurgia com recurso a internamento.

Pensado tecnologicamente para o máximo benefício de doentes e profissionais de saúde, todo o hospital está estruturado para a ambulatorização de tratamentos e intervenções, uma prática que conjugada com a excelente relação médico-doente, será o futuro da medicina.

É uma unidade que foi idealizada para praticar uma Medicina de Futuro sempre com uma forte preocupação com a Humanização dos Cuidados de saúde prestados aos doentes que nos procuram. Iremos prestar cuidados multidisciplinares, personalizados e adaptados às necessidades e particularidades de cada doente. O Doente estará sempre no centro da nossa atuação, fazendo jus ao nosso lema "Sabemos Cuidar".

O Hospital Lusíadas Braga oferece à população de Braga cuidados de saúde únicos na cidade. Temos como grande objetivo tratar doentes e não doenças. Queremos oferecer a todos os doentes que nos procuram uma experiência única, colocando o doente no centro da nossa atuação e apostando na prevenção da doença, na promoção da saúde e bem-estar dos bracarenses.

Somos um centro cirúrgico de ambulatório de excelência, inovador e focado no doente.

Por tudo isto não adie a sua saúde, estamos de portas abertas para o receber em segurança.

PROJECTO COMPRAR@BRAGA FOMENTA DIGITALIZAÇÃO DO COMÉRCIO LOCAL BRACARENSE

O comércio tradicional de Braga tem, a partir de 16 de Fevereiro, a possibilidade de se digitalizar, através do projeto Comprar@Braga. A iniciativa é promovida pelo Município de Braga, InvestBraga e Associação Comercial de Braga (ACB), em parceria com os CTT.

Comprar@Braga dará ferramentas para que os comerciantes locais possam responder à crise que se vive como consequência da COVID-19, permitindo o acesso ao marketplace CTT Comércio Local e a um conjunto de iniciativas formativas, que visam o desenvolvimento de competências na área digital.

Para Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga e da InvestBraga, "esta é uma solução que vem no momento certo e que irá ajudar a ultrapassar este período de maiores dificuldades no comércio local, mas sobretudo permite abrir uma janela de oportunidade, que vai muito para lá deste contexto de pandemia. O mundo digital permite-nos chegar muito mais além do que o mundo físico nos possibilita e foi a partir desse pressuposto que surgiu esta ideia".

"Sé é essencial apoiar os agentes económicos a minorar os efeitos da COVID-19, através de medidas mais gerais e assumidas pelo governo central, é também muito importante que possamos criar condições para a sustentabilidade dos negócios. Mais do que ajudá-los a sobreviver, queremos que os agentes económicos do concelho de Braga tenham condições de continuar a desenvolver a sua atividade, dando-lhes a possibilidade de manter uma relação estreita com os seus clientes e até a de alargar o seu público", defende ainda.

Domingos Macedo Barbosa, presidente da ACB, destaca que "no atual contexto de pandemia, em que a esmagadora maioria dos estabelecimentos comerciais estão encerrados, esta solução de comércio eletrónico é uma excelente alternativa para captar clientes, efetuar vendas e conquistar novos mercados. Apesar da grande evolução que o comércio eletrónico registou nos últimos anos e durante a pandemia, estima-se que mais de 50% das microempresas portuguesas e pequenos negócios ainda não têm qualquer presença online".

No entanto, o responsável pela associação reconhece a importância crescente do comércio eletrónico e, consequentemente, os benefícios deste projeto para o comércio local. "As novas tendências de consumo apontam claramente para um aumento muito rápido das vendas e experiências de compra à distância nos próximos anos".

Já João Sousa, administrador executivo dos CTT, refere que a aplicação CTT Comércio Local "é uma solução revolucionária, que serve para ajudar a preservar e proteger o comércio local".

A par do lançamento desta plataforma ligada ao serviço CTT Comércio Local, as três entidades promotoras do Comprar@Braga têm planeado um conjunto de momentos que servirão para a qualificação dos comerciantes nas diversas áreas da digitalização de negócios locais, estando inclusivamente a decorrer um inquérito que irá permitir aferir as necessidades formativas dos comerciantes.

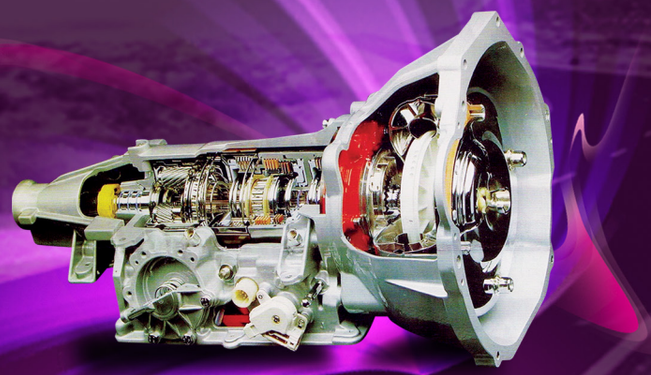
SERVIÇO GRATUITO PARA OS COMERCIANTES ATÉ DEZEMBRO

Resultado da parceria estabelecida com os CTT, os comerciantes do concelho de Braga que aderiram ao Comprar@Braga, irão poder aceder gratuitamente à plataforma CTT Comércio Local até ao próximo dia 31 de Dezembro. "Esta é uma das vantagens em que temos estado a trabalhar com os CTT, um parceiro de referência na vida dos portugueses e que traz para o projeto o seu selo de qualidade", avança ainda Ricardo Rio.

Novidade também para os consumidores que, ao optarem por comprar produtos vendidos no comércio local bracarense poderão usufruir da oferta da taxa de entrega CTT até ao final do mês de Março.

A inscrição no projeto Comprar@Braga poderá ser feita através do formulário disponibilizado no website www.investbraga.com/comprarembraga

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



EUROtransmissão

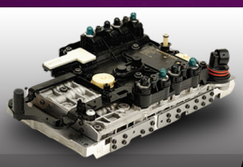
caixas automáticas

CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS

CONVERSORES DE BINÁRIO

CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS

MECHATRONIC



GRUPO DE VÁLVULAS

KIT DE REVISÕES

PEÇAS/CAIXAS CVT

COMPONENTES

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

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

Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt

ATSG · sonnax · ZF · Jatco · TRANSTEC · DEREALE · PRECISION INTERNATIONAL · BorgWarner · AISIN · GM · LUBEGARD · TRANSTAR INDUSTRIES, INC. · ALTO MADE IN USA

farmáciapipa

CAMPANHA

bebé e mamã

DE 1 A 15 DE MARÇO

20%

25%

30%

2=3

VÁLIDO DE 1 A 15 DE MARÇO, LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. NÃO ACUMULÁVEL COM OUTRAS PROMOÇÕES.
NÃO DISPENSA CONSULTA DAS CONDIÇÕES SALVO ERROS DE IMPRESSÃO.

farmáciapipa

10º aniversário pipa

COSMÉTICA BEBÉ E MAMÃ

30%

A-DERMA EXOMEGA

ABCDerm by BIODERMA

Bébé Laboratoires KLORANE

Petit Junior Laboratoires KLORANE

LETI AT4

Mustela®

LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE LIPIKAR BAUME AP

URIAGE EAU THERMALE 2 PRODUTOS

25%

Halibut® EXCETO POMADA

Aveeno Baby

ISDIN babynaturals Nutraisdin® 2 PRODUTOS

Nutraisdin® 2 PRODUTOS

Nutratopic PRO-AMP 2 PRODUTOS

Bio-Oil®

20%

ACESSÓRIOS BEBÉ E HIGIENE ORAL

30%

chicco

NUK

Nûby™

suavinex

ELGYDIUM CRIANÇA

VITIS CRIANÇA

20%

2=3

Dr Brown's Natural Flow

ALIMENTAÇÃO BEBÉ

até 30%

Aptamil

Novalac

blédina

Nutribén®

Nestlé NAN®

Nestlé NaturNes®

NÃO INCLUI LEITES 1 OU ESPECÍFICOS.
O LEITE MATERNO É O MELHOR ALIMENTO PARA O SEU BEBÉ.

ACESSÓRIOS MAMÃ

Anita SINCE 1886

medela

NA COMPRA DE 2 PRODUTOS

20%

ENCOMENDAS
ENTREGAS GRATUITAS
+351 912 280 195
SERVICOS@PIPAFARMACIA.PT

AVENIDA D.JOÃO II, 349
LAMAÇÃES
4715-275, BRAGA

GERAL
+351 253 262 457
GERAL@PIPAFARMACIA.PT

@PIPAFARMACIA

PROJETO “VIRAR A PÁGINA” COMPLETA 11 MESES DE REFEIÇÕES SOLIDÁRIAS

O projeto “Virar a Página” (VAP) celebra 11 meses de refeições solidárias´. Desde março de 2020 que vem preparando e distribuindo, a cidadãos carenciados da cidade, duas refeições todos os dias, sem exceção.

Agora que o país vive o segundo confinamento geral, o projeto VAP não interrompeu o seu serviço de emergência alimentar, que vem dependendo exclusivamente de apoios particulares e do trabalho voluntário de muitos e congratula-se, neste momento tão difícil em que as necessidades de tantos se agravam, com um apoio muito revigorador da Câmara Municipal de Braga. “A CMB vem apoiar o VAP no seguimento de um pedido que apresentamos para funcionamento, que nos permitirá seguramente fazer melhor o nosso trabalho”, diz confiante Helena Pina Vaz, coordenadora do projeto. “A partir de agora, não dependeremos só de voluntários para assegurar a nossa organização e a limpeza do espaço e será possível criar um posto de trabalho durante um ano, pois é certo que esta resposta aqui estará daqui a um ano, ainda em funcionamento”, continua Helena Pina Vaz. “É um contributo muito importante nas tarefas que diariamente alocamos a voluntários que, com grande esforço e agilidade, tentavam fazer o melhor possível a manutenção do local. Manteremos os voluntários em todas as outras tarefas de cozinha, recolha de donativos e distribuição de refeições.”

Mesmo que, neste momento em que as necessidades dos cidadãos se revelem crescentes a cada dia, sendo feito um esforço adicional para conseguir fazer face aos novos pedidos de ajuda que surgem, não foi conseguido qualquer outro apoio público. “Sabemos que esta nova vaga de pedidos de ajuda é, em muitos casos, dramática. É impossível não procurarmos responder, o país e cada comunidade tem de responsabilizar-se pelos mais desprotegidos com quem se cruza diariamente”, afirma Helena Pina Vaz, pela coordenação do projeto.

35 1985-2020

ih International House Braga

CURSOS ONLINE DE INGLÊS E ALEMÃO

963 713 180 / 927 261 093

info@ihbraga.com // T.: 253 215 250

AutoFix®

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.lda twitter.com/AutoFixlda instagram.com/AutoFixlda

SPC Gold ISO 9001 · apcer ISO 9001 · IQNet · ENAC Entidad Nacional de Acreditación · Associado APDCA · Programa USADO ACAP Por uma questão de confiança EMPRESA ADERENTE · Usados Certificados

www autofix.pt
38 anos
Desde 1982
Hoje e no Futuro a Confiança do Cliente
CERTIFICADO DE QUILOMETROS
CONTRATO DE MANUTENÇÃO PROGRAMADA
STAND PROFISSIONAL CERTIFICADO
SPC
Gold
MEMBER
ISO 9001
CERTIFICADO DE MANUTENÇÃO ORIGINAL
LIVRO DE MANUTENÇÃO DIGITAL
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

JOVENS DE BRAGA ESCREVEM CARTAS AOS IDOSOS DOS LARES DA CIDADE

Cerca de 500 jovens do Concelho de Braga participaram na iniciativa 'Netos de Coração' organizada pelo Município de Braga, através do Pelouro da Juventude, e escreveram cartas com mensagens especiais que foram depois entregues aos idosos residentes nos lares da Cidade.

Através desta iniciativa, que decorreu durante a Semana dos Afectos (8 a 14 de Fevereiro), distribuiu-se amor através de 500 cartas com palavras de amizade, respeito, companhia, esperança e sorrisos.

Para Sameiro Araújo, vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, é muito importante estimular as relações intergeracionais. "Foi a pensar na crise social que o país também atravessa que nasceu este projecto. Quisemos, através de cartas, combater o isolamento social, a solidão e até mesmo a depressão que possa existir nesta fase de confinamento", salienta Sameiro Araújo.

A iniciativa 'Netos de Coração' "promove o espírito entre estas duas faixas etárias, melhorando não só a qualidade de vida dos mais idosos, mas ajudando também no combate dos momentos menos bons dos mais jovens que, nesta fase, se sentem mais estagnados, criando assim um sistema de suporte entre os mesmos", acrescenta a vice-presidente da Autarquia.

FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P
ESTACIONAMENTO GRATUITO

SOFARMA
GRUPO

25€

TESTES RÁPIDOS
ANTIGÉNIO SARS-COV2

Dentro dos parâmetros exigidos pelo **INFARMED**

Consulte todas as condições em loja.

BRAGA ELEITA MELHOR DESTINO EUROPEU EM 2021

Braga acaba de ser eleita o Melhor Destino Europeu para visitar em 2021. A Cidade recolheu 109.902 votos dos internautas, consolidando-se como um destino de excelência e uma referência no turismo internacional. Depois já ter sido considerada o segundo Melhor Destino Europeu em 2019, Braga ocupa agora o primeiro lugar nas preferências dos participantes, a uma distância superior a 31 mil votos da segunda classificada, a capital italiana, Roma.

Para o presidente da Câmara Municipal de Braga esta votação é "o coroar de um inquestionável trabalho de afirmação internacional da marca Braga". Ricardo Rio destaca o apoio a esta candidatura por parte de muitos portugueses espalhados pelo mundo, além do empenho da própria Cidade, das instituições e dos Bracarenses. Do total de votos na Cidade de Braga, 72% referem-se a participantes fora do território nacional, um dado bem demonstrativo da projecção da Cidade a nível nacional.

"É um resultado que nos enche de orgulho e que certamente terá reflexos extremamente positivos no Turismo e na economia local, regional e nacional durante os próximos anos", sublinha o Autarca, agradecendo o empenho de todos os que "contribuíram decisivamente para que este resultado fosse possível" e deixando uma palavra de reconhecimento ao apoio demonstrado pelo presidente da República Portuguesa, Marcelo Rebelo de Sousa, pela secretária de Estado do Turismo, Rita Marques, Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal e Associação de Turismo do Porto e Norte (ATP), além de diversas Autarquias, entidades e cidadãos.

Nesta edição, Braga foi o destino favorito dos viajantes do Reino Unido e do Brasil e uma das principais escolhas de viajantes dos Estados Unidos da América e de França. Todos os anos a organização recebe um do Vaticano, que este ano também foi depositado na candidatura Bracarense. A organização destacou ainda a capacidade de mobilização promovida por Braga, unindo todo o país torno da sua candidatura.

"A partir de agora, Braga estará ainda mais presente nas mais reputadas publicações na área do Turismo de todo o mundo, o que fará da Cidade um destino cada vez mais procurado para milhões de viajantes", refere Ricardo Rio.

Dos 20 destinos a votação, os 15 primeiros irão figurar na página web do 'European Best Destination', onde poderão ser visitados por milhares de viajantes que utilizam estas informações para escolher os seus destinos turísticos. A referida página é a mais visitada no que se refere ao turismo na europa, com uma audiência que ultrapassa os 5.5 milhões de viajantes.

Nesta edição, as 15 cidades distinguidas foram: Braga, Portugal (109.902 votos); Roma, Itália (78.124); Cavtat, Croácia (50.025); Florença, Itália (46.484); Sibiu, Roménia (45.699); Paris, França (39,584); Cefalónia, Grécia (36.551); Kotor, Montenegro (32.481); Soca Valley, Eslovénia (30.088); Ilhas Canárias, Espanha (26.432); Tubinga, Alemanha (25.586); Dordonha, França (24.427); Taiti, Polinésia Francesa (22.356); Capri, Itália (18.420) e Ghent, Bélgica (16.503).

Recorde-se que, tal como em 2019, Braga era o único destino nacional nomeado para receber esta distinção em 2021, um dado que acaba por confirmar o crescimento da marca Braga e a qualificação da oferta turística disponibilizada pela Cidade.

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.

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

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

REMODELAÇÕES DE INTERIORES • LOJAS • SHOWROOMS

Descubra o que podemos fazer por si.

www.buildingdesign.pt
geral@buildingdesign.pt

967 016 601

uma empresa
SPORMEX GROUP

‘PRAÇA’ DISPONIBILIZA SERVIÇO ‘CLICK & COLLECT’

A Praça – Mercado Municipal de Braga tem disponível o ‘Click & Collect’, um novo serviço que permite o armazenamento das compras feitas no mercado em cacifos refrigerados, instalados à entrada do edifício. O acesso aos cacifos é feito através de um QRCode que pode ser solicitado no Balcão de Informação da Praça.

Este é um serviço gratuito que pode ser usado de duas formas, como explica Olga Pereira, vereadora responsável pelos Equipamentos Municipais. “O cliente liga ou envia uma mensagem diretamente ao comerciante que prepara a encomenda e guarda-a no cacifo para posterior recolha. Por outro lado, o cliente pode fazer ele próprio as suas compras, por exemplo, antes de ir para o trabalho, guardá-las nos cacifos, de forma completamente segura e recolher quando lhe for mais conveniente”, explica a vereadora.

Segundo Olga Pereira, este novo serviço vem “valorizar o equipamento e atrair novos públicos”. “Com a alteração dos hábitos de compra, torna-se necessário adaptar o funcionamento e a dinâmica do mercado no sentido de fidelizar os clientes e de captar novos segmentos de população”, sustenta.

Nesta primeira fase, a Praça tem disponíveis oito cacifos refrigerados a que se vão juntar mais quatro a breve prazo. A par destes cacifos, Olga Pereira adianta que o Mercado possui ainda outra área para armazenamento das compras que pode ser usada por clientes e comerciantes. “Neste momento, estamos já a trabalhar no serviço de entregas ao domicílio que, em breve, estará também disponível”, adianta Olga Pereira.

A nova Praça reabriu ao público no passado mês de Dezembro, após a requalificação integral do edifício do Mercado Municipal. Mais seguro e confortável, mais funcional e atrativo, a Praça possui melhores infraestruturas técnicas e logísticas para os comerciantes que ali desenvolvem a sua atividade.

A nível de organização do espaço e distribuição de usos, a ‘Praça’ é totalmente coberta e compreende toda a área comercial acessível ao público. A ala Nascente dedica-se ao novo uso de restauração e comércio de produtos gourmet, enquanto a ala Sul continua a ter o seu piso 0 dedicado aos talhos, passando o piso inferior a usar-se para fins logísticos de cargas e descarga. Foi ainda criado um piso superior com quatro salas polivalentes.

A ala Poente mantém o seu uso de talho no piso 0 e peixaria no piso inferior, reorganizando-se com o mínimo de alterações possível o restante piso inferior e criando-se um túnel de acesso à praça para cargas e descargas.

A Praça funciona de Segunda a Sexta-feira das 07h00 às 17h00, e aos Sábados das 07h00 às 14h00.

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 Cardiotorácica
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

ENCONTROS, RENDEZ VOUS" ESTREIA A 22 DE FEVEREIRO, PELAS MÃOS DA ENT'ARTES!

Com todos os palcos encerrados é mais uma vez através do digital que a Ent'Artes-Escola de Dança chega ao público.

Através da parceria estabelecida com a iniciativa RHI- Think e Arte Institute de Nova Iorque e com o apoio da Costeira-Engenharia surgiu o convite para a apresentação pública da escola em Paris. Por esta altura os jovens bailarinos deveriam estar já de malas prontas para se apresentarem na Casa de Portugal "André de Gouveia", na Cité Internationale Universitaire de Paris, com o espetáculo "Encontros,

Rendez- Vous". No entanto o novo estado de emergência ditou mais uma paragem, a presença da Ent'Artes- Escola de Dança em Paris foi assim adiada e "Encontros, Rendez-Vous" foi produzido para exibição online com estreia já nos próximos dias.

Através da aplicação RHI Stage, no dia 22 de Fevereiro de 2021, às 19h00 (em http://bit.ly/3clxxBB.) será possível assistir a várias coreografias originais interpretadas por 16 alunos da Ent'Artes.

Para a escola, que este ano celebra uma década, é uma enorme alegria ver o seu trabalho reconhecido além-fronteiras e espera em breve poder agendar a sua estreia presencial naquele que é um importante espaço de acolhimento para diversas gerações de criadores."

ESPROMINHO ORGANIZA WEBINÁRIOS PARA DEBATER A ÁREA DE ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

Nos próximos dias 22, 24 e 26 de fevereiro decorrerá, das 21h00 às 22h00, o evento virtual "Loading – Jornadas de Eventos", um evento de cariz informativo e educacional que tem como principal objetivo compreender a atual realidade da área profissional de organização de eventos, assim como o seu futuro. Para tal, serão debatidas três temáticas que estarão divididas em três painéis e que contam com a presença de profissionais de excelência da área.

O primeiro painel, "Desafios do Mercado", realizar-se-á no dia 22 de fevereiro e conta com a presença dos oradores: André Oliveira da PRE – Pro Rent Event; Jorge Ferreira da empresa bracarense BestEvents; e, José Coutinho da InvestBraga. O segundo painel, "Marketing Digital em tempos de pandemia", terá lugar no dia 24 de fevereiro e

foram convidados os profissionais André Almeida, consultor e formador na área de Marketing, e Daniela Pereira, da InvestBraga. No dia 26 de fevereiro, às 21h00, será debatido o terceiro e último painel intitulado "Tecnologias nos Eventos". Para este painel foram convidados Paulo Dinis da empresa Braga Eventos e Nuno Seleiro da empresa Asserbiz.

Os três diretos serão imitados na plataforma 360 digital, uma plataforma gratuita e que não exige registo. Os interessados poderão ainda assistir através do facebook oficial do evento "Loading – Jornadas de Eventos".

De referir ainda que este projeto surge no âmbito de uma Prova de Aptidão Profissional dos formandos Lara Couto, Diogo Gomes e Ricardo Ribeiro do Curso Profissional Técnico de Organização de Eventos da EsproMinho - Escola Profissional do Minho.

Gastro Braga

UNIDADE DE ENDOSCOPIA DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTRENTEROLOGIA EM BRAGA

COORDENAÇÃO CLÍNICA
Armanda Cruz, Dr.ª

ANESTESISTAS
Carmélia Ferreira, Dr.ª
Cristina Gomes, Dr.ª
Miguel Marques, Dr.
Maria João Santos, Dr.ª
Graça Horta, Dr.ª
Sandra Caldas, Dr.ª
Celina Gomes, Dr.ª
Marta Araújo, Dr.ª

GASTRENTEROLOGISTAS
Armanda Cruz, Dr.ª
José Pires, Dr.
Ana Célia Caetano, Dr.ª
Dália Fernandes, Dr. ª

ENFERMEIROS
Angelina Gama, Enf.ª
Ana Miranda, Enf.ª
Elsa Novais, Enf.ª

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · multicare · Advancecare · Allianz · Serviços Sociais da Caixa Geral de Depósitos · Médis · SAMS · SAMS QUADROS · Future healthcare · RNA MEDICAL · Médis ctt · Multicare PT

253 611 100

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

5º Piso

geralgastrobraga@gmail.com

VÍTOR ESPERANÇA

ADMINISTRADOR EXECUTIVO BRAGAHABIT

Quais são as principais dificuldades das famílias bracarenses em tempos de pandemia, na área da habitação?

O acesso à habitação continua a ser muito difícil para um grande número de famílias em Braga e no país, dada a disparidade entre o valor de compra, ou do valor da renda, e o rendimento médio auferido, com taxas de esforço financeiro bastante superiores aos recomendados, ou seja superiores a 35% do total do rendimento disponível. A pandemia trouxe aumento de desemprego e o recurso ao layoff, ou seja, trouxe a diminuição de rendimentos, abrangendo também a paragem de negócios em regime de micro ou pequena empresa, incluindo recibos verdes. É natural que a diferença referida anteriormente tenha aumentado.

Está satisfeito com a legislação para a área da habitação social? O que mudaria?

De todo. Devemos sair do conceito de apoio social a habitação social, para passar a ter o apoio no acesso à habitação. Deixar de centrar o apoio à habitação na oferta de habitação pública, para a focar no objetivo em permitir aceder a uma habitação, independentemente da propriedade ser pública, ou não. Braga é pioneiro no apoio ao arrendamento direto, conhecido por RADA, programa em que os cidadãos bracarenses - de muitos baixos rendimentos - se podem candidatar, recebendo do Município de Braga uma ajuda financeira para pagar as suas rendas, diminuindo-se assim o tal esforço financeiro que me referi anteriormente. A C.M. de Braga investirá este ano 800 mil euros, neste programa de apoio. Isto permitirá apoiar cerca de 750 famílias. Este apoio sai do orçamento municipal. Ao governo bastaria acreditar nos Municípios e contribuir com apoio financeiro para aumentar o orçamento municipal já disponível. O reforço de capital permitiria alargar o âmbito do acesso a este apoio, designadamente às famílias da designada classe. O Governo criou um Regime de Arrendamento Acessível, para atrair os detentores de imóveis privados para disponibilizarem as habitações a rendas mais baixas de que o mercado corrente (menos 30%), com alguns benefícios fiscais de contrapartida, mas a adesão do privado é reduzida, para não dizer, nenhuma. Ou objetivo pretendido pelo Governo não foi apreendido, ou os proprietários não viram vantagens nesse regime.

Há dois anos, criticou o Governo por favorecimento às áreas metropolitanas do Porto e de Lisboa. Qual foi a resposta que recebeu?

Não tive resposta. Limitei-me a aproveitar o possível, oportunidade que apenas foi conseguida através do programa PEDU para reabilitar o bairro social de St.ª Tecla e parte do bairro social das Enguardas, com um investimento municipal perto dos 6 milhões de euros. O favorecimento a que me referi é um favorecimento indireto, já que ao limitar o apoio financeiro à reabilitação do património público, só vem beneficiar as grandes cidades onde esse património existe em muito maior número, como é o exemplo dos dois municípios citados

A conjetura económica não permitirá cumprir o objetivo das 170 mil casas para habita social até 2030. Qual acha que será a melhor previsão? É difícil fazer previsões neste momento?

O objetivo ambicioso do Governo será muito difícil de atingir, já que, como já disse, os apoios conhecido privilegiam a reabilitação do património público existente, em detrimento da construção de nova habitação pública. A atual conjuntura económica (Pandemia) não afeta o investimento do Governo, antes pelo contrário, já que a designada "bazuca" financeira da União Europeia" favorece o investimento público em habitação, estando já previstas a transferência de 1,2 mil milhões de euros para este efeito. Até ao momento, não vimos nenhum programa claramente dedicado ao apoio à construção de habitação, seja ela social, ou a custos controlados.

É verdade que um dos pressupostos para acesso à habitação social é a não existência de processos criminais contra o titular do contrato? Sendo os bairros sociais zonas problemáticas, tem sido fácil fazer cumprir a lei?

Não é verdade. A Lei do Arrendamento Apoiado tem como único requisito para aceder á habitação social, ser residente legal em Portugal. As condições de concurso público por inscrição privilegiam as famílias de rendimentos muito baixos. À Bragahabit aplicam-se as mesmas exigências que a qualquer outro senhorio, designadamente a da rescisão de contrato por uso indevido das habitações e por incumprimento nos pagamentos de renda, sendo quase impossível à Bragahabit impedir a renovação dos contratos pela lei atual do arrendamento apoiado revista em 2016 pelo Governo, que não só estabelece a sua duração por um mínimo de 10 anos, como dificilmente nos podemos opor a renovação automáticas. Quando se atribui uma habitação social, estamos a atribuir a habitação para uma família e seus descendentes.

"Devemos sair do conceito de apoio social a habitação social, para passar a ter o apoio direto no acesso à habitação, como é exemplo o programa RADA"

Braga é um concelho com resposta habitacional para todos? O que falta fazer?

Braga, desde há muitos anos a esta parte, é um concelho onde a oferta de habitação foi quase sempre superior à da procura, ou pelo menos à da procura possível. O problema está na aproximação entre o valor de transação pretendido pela oferta e a capacidade de pagamento disponível na procura. Falta aumentar rendimentos para tornar mais acessível a habitação, ou criar programas que tornem essa acessibilidade possível, pois tenho sérias duvidas que alguma vez a oferta de habitação pública em Portugal consiga corrigir o gap entre a oferta e a procura do mercado livre.

A Bragahabit está com problemas no realojamento das famílias, durante as obras. Teme que isso possa adiar as obras no Bairro do Picoto?

O problema refere-se ao realojamento das famílias das obras já realizadas no bairro social das Enguardas e à que temos em curso em St.ª Tecla. Temos conseguido essa dificílima tarefa, realojando as famílias em apartamentos de transição, que conseguimos criar nos próprios bairros, enquanto fazíamos a intervenção nas suas residências habituais. Esta mobilidade tem atrasado as obras, situações que se agravou muitíssimo com a Pandemia. O Bairro do Picoto ainda não foi abrangido por qualquer programa, justamente porque existe um conflito de propriedade dos terrenos onde foi edificado aquele bairro, o que o afasta de qualquer apoio público.

Como avalia as intervenções nos restantes bairros?

Para o bairro das Andorinhas conseguimos aprovar um apoio financeiro que permite alguma reabilitação do exterior dos edifícios, pois centra a seu objetivo nos ganhos de eficiência energética. Mais uma vez, o Estado impõe propriedade pública, razão pela qual apenas prevemos atuar em alguns blocos onde a Bragahbit detém a maioria da propriedade. Estão neste momento em concurso as obras para a reabilitação de 10 blocos, num total de investimento previsto para 2021 e 2022 a rondar o 1,1 milhão de euros.

Sendo responsável por uma área tão sensível, como é a habitação, um direito inscrito na constituição, consegue manter a equidistância ou não evita envolver-se emocionalmente com casos mais difíceis?

Evito envolver-me diretamente com as pessoas, pois cabe às técnicas sociais da Bragahabit essa importantíssima responsabilidade. Porém tenho acesso a todos os relatórios sociais. É muito duro imaginar a vida de muitas das famílias que apoiamos que vivem no limite da sobrevivência. Não estamos a falar de sem-abrigo, mas de famílias de rendimentos muito baixos. Temos muitos idosos a viver de reformas baixíssimas. Temos muitas famílias monoparentais com filhos a cargo e com rendimentos inferiores ao ordenado mínimo. Temos famílias cujo rendimento provém de trabalhos precários à jorna (exemplo: limpezas domésticas). Há muita pobreza. Só nos casos a que me refiro, o das famílias que damos apoio, registamos mais de meio milhar.

Durante uma entrevista à Revista SIM, no início do seu primeiro mandato, disse que a Bragahabit estava muito atrasada na digitalização de documentos. Esse problema está totalmente resolvido?

Sim. Temos tudo digitalizado e a funcionar num Sistema Integrado de Gestão. Isto reduz erros, perdas de informação e manipulação de processos, conseguindo-se maior transparência, mais rigor e equidade nos apoios que damos.

Uma das medidas do confinamento geral foi a manutenção dos serviços básicos para alunos carenciados e para alunos com pais na linha da frente, nomeadamente, na questão da garantia de alimentação. De que forma está a ser feito esse apoio?

O trabalho desenvolvido é feito nas escolas pelos responsáveis dos correspondentes Agrupamentos escolares. A Bragahabit trabalha com eles ajudando no que for preciso, designadamente no fornecimento de refeições, quando solicitadas.

A Bragahabit tem recebido algumas críticas relativamente ao fornecimento de refeições escolares, nomeadamente, pela qualidade das mesmas. É uma área em constante melhoramento ou considera que as críticas têm sido injustas?

Não é verdade. A Bragahabit tem um sistema de avaliação diária da qualidade das refeições. Temos também a avaliação das próprias escolas e os resultados deixam-nos muito satisfeitos. Exigimos o cumprimento das indicações dadas pela nutricionista municipal, mas temos que ter em atenção que estamos a falar de refeições em série (cantina). No ano letivo de 2020/2021, lançamos concurso por lotes, o que permitiu o acesso de fornecedores locais, ou seja, acabamos com o monopólio das grandes empresas que se impunha, pelo preço, diminuindo simultaneamente a distância entre o local de confeção e a dos refeitórios escolares.

Os valores de comparticipação estatal são satisfatórios para garantir qualidade?

Esse é outro problema. A Bragahabit lança concurso para a confeção das refeições em função de um preço unitário financiado pelo Estado. Claro que os fornecedores se ajustam a esses preços. O preço de venda dos serviços também não é escolhido pela Bragahabit. Todos sabemos que o preço tem influência na qualidade, mas nos serviços que prestamos é garantido que as indicações de qualidade exigidas, são respeitadas.

peixotos
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
Site: www.peixotos.pt

PME líder

SINTETY

Nova Coleção

Outono·Inverno

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

DKNY Donna Karan New York

LOVE MOSCHINO

MICHAEL KORS

TOUS jewellers since 1920

SINTETY

BRAVAL
RECOLHA SELETIVA DE RESÍDUOS AUMENTOU 1%, VALORES NUNCA ATINGIDOS

Em 2020, a Braval recolheu 17.712 toneladas de resíduos recicláveis nos ecopontos existentes na área de abrangência da Braval, mais 172 toneladas do que em 2019, um aumento de 1%.

Foram recolhidas 7.107 toneladas de embalagens de vidro, mais 95 toneladas do que em 2019, um aumento de 1,4%. Tedo em conta as paragens de atividade da restauração, de festas, arraiais e outro tipo de celebrações, é um resultado muito satisfatório.

Em relação ao Papel/Cartão, foram recolhidas 8.221 toneladas, um aumento de 2%, comparativamente a 2019.

Relativamente às Embalagens de plástico e metal, continua a decrescer a quantidade recolhida, 2.384 toneladas menos 84 toneladas do que em 2019, uma diminuição de 3,4%. Esta diminuição poderá estar relacionada com a sensibilização e legislação aplicada, com vista à diminuição da utilização de plástico, pois já vem sendo sentida desde 2018.

A recolha de óleos alimentares usados teve uma diminuição acentuada, foram recolhidos 58.490 litros, menos 12.958 litros do que em 2019. No entanto, a recolha porta-a-porta esteve suspenso mais de um mês, no início da pandemia e o encerramento dos estabelecimentos de restauração também terá contribuído para esta diminuição.

Nos contentores instalados nos cemitérios foram recolhidas 111 toneladas de círios e velas, menos 20 toneladas do que em 2019, ressalva-se que, durante alguns períodos do ano, os cemitérios estiveram encerrados.

Em termos de Resíduos de Equipamentos Elétricos e Eletrónicos, houve também uma diminuição de 25 toneladas. Relativamente às Pilhas e Acumuladores, a quantidade recolhida deste tipo de resíduos aumentou 102%, foram recolhidas 11,78 toneladas, mais 5.94 toneladas do que em 2019.

Relativamente à receção de pneus usados, a quantidade recebida diminuiu 25 toneladas, no total foram recebidas 1.799 toneladas de pneus usados.

A valorização energética do biogás produzido no aterro sanitário e na Central de Valorização Orgânica permitiu a introdução de 7.547 MWh de energia na Rede Elétrica Nacional, mais 910 MWh do que em 2019.

Globalmente, dadas as circunstâncias atípicas, 2020 foi, mais uma vez, um ano positivo em termos de reciclagem.

A Braval felicita a população que tem contribuído para estes resultados, aqueles que separam os seus resíduos, colocando-os nos ecopontos, contribuindo para a preservação ambiental do nosso planeta, relembrado que quanto mais resíduos forem separados para reciclagem, menor será a TGR (Taxa de Gestão de Resíduos) devida pelos município, relativamente aos resíduos recolhidos indiferenciadamente. A quantidade de resíduos indiferenciados, depositada no Ecoparque Braval, aumentou em todos os 6 municípios, um aumento global de 4185 toneladas, mais 4,1%, para um total de 105.966 toneladas. Destas, cerca de 40% são resíduos recicláveis, ou seja, mais de 42 mil toneladas, que ficam sujeitas ao pagamento de TGR por não terem sido separados na origem.

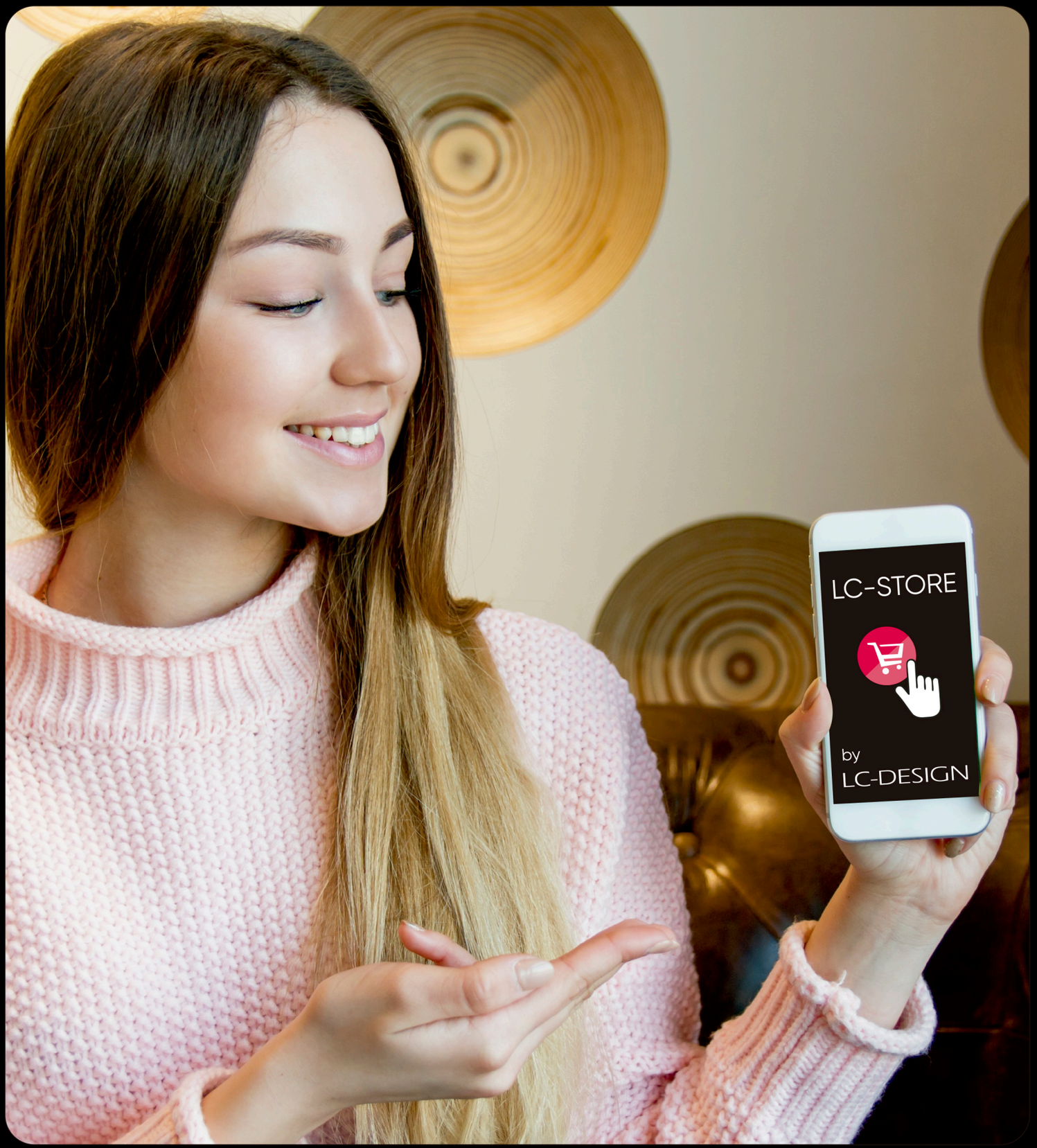
REGOJO IMOBILIÁRIA

be fashion

LIBERDADE STREET FASHION

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

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



LC-DESIGN®
marketing agency

A SUA LOJA ONLINE
a mais avançada da atualidade

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

À CONVERSA COM...

Hoje, mais do que nunca, tomamos consciência do quão resistente é o ser humano à mudança. Os movimentos de mudança, pessoais, profissionais e/ou organizacionais, despertam desconforto, incerteza, dúvida, medo, insegurança e, em algumas situações, "dor", pois remete-nos para o domínio do desconhecido. Neste momento em que a mudança é a palavra de ordem dos nossos dias, falamos com a Patrícia Sousa, terapeuta, para nos ajudar a desvendar e atravessar este caminho.

O que é uma coach e terapeuta integrativa?
No alinhamento do trabalho que desenvolvo, uma coach e terapeuta integrativa é aquela pessoa que olha para o ser humano como um todo (daí advém o integrativa). Na base deste olhar, está aquele ser/indivíduo que se movimenta em diferentes sistemas (familiar; organizacional; social...) e dimensões da sua vida (homem ou mulher; marido ou esposa; pai ou mãe; filho ou filha; irmão ou irmã; amigo ou amiga...). Acredito que aquele ser/indivíduo tem todos os "recursos" que precisa para responder ao "desafio" interno e/ou externo em que se encontra. No entanto, no momento em que vivencia esse "desafio" sente-se incapaz de olhar para os seus "recursos" e de colocá-los em ação rumo à mudança que pretende. Enquanto coach e terapeuta integrativa, o meu objetivo é guiar a pessoa a um estado de recurso(s), através do autoconhecimento e da autoconsciência, fundamentando-me num dos pressupostos do Coaching "não existem pessoas sem recursos, existem apenas estados mentais sem recursos".

Em concreto, em que situações se procura uma coach e terapeuta integrativa?
As situações podem estar enquadradas num conflito interno (tomadas de decisão; bloqueios; padrões; ...) e/ou externo (relacionamento pessoal, profissional e/ou social) que interferem com a qualidade de vida da pessoa (jovem ou adulto). Passo a concretizar com um exemplo que se enquadra no contexto da VS: um casal com filhos que toma a decisão de terminar o seu relacionamento.
Esta decisão implicará o recurso à via legal e aí, muitas das vezes, denota-se que há um conflito entre aquele homem e aquela mulher. Ambos estão numa situação desconhecida, em que muitas expectativas e sonhos se desvaneceram, levando a que a "dor" se sobreponha ao que já foi a sua "história" e, inclusive, à dimensão de pai ou mãe. Não raros os casos, verifica-se que essa "dor" acaba por recair sobre os filhos; pois os seus pais ficam na "dor" do homem e da mulher e, inconscientemente, as suas dimensões de pai ou mãe passam para segundo plano, interferindo na relação com os mesmos e na resolução pela via legal.
Nestas situações, a minha intervenção visa trazer à consciência de cada uma das partes (homem e mulher) a importância de dissolverem as suas "dores" para que possam resolver a situação enquanto pai e mãe, de forma mais equilibrada e apaziguada. Para tal, é desenvolvido um trabalho individual com cada uma das partes, para que se voltem a recordar quem são, a acolher a sua "história" e a olhar para a mesma de uma outra perspetiva que lhes permita estar no seu estado de recurso e, posteriormente, tomarem, em conjunto decisões mais conscientes e harmoniosas quanto à nova "configuração" do seu sistema familiar. É importante que compreendam que serão sempre pai e mãe. A relação que terminou foi a de marido e esposa.
Este é apenas um exemplo. No entanto, a sua base é aquela que está subjacente a qualquer situação de conflito interno e/ou externo o levar a pessoa a sair do estado atual, na maioria das vezes sem "recursos", para um estado de recurso, que lhe permitirá obter uma outra perspetiva e leva à obtenção de determinado resultado.

Na prática, como é que estes processos se desenvolvem?
Estes processos desenvolvem-se com recurso e integração de diferentes técnicas e ferramentas. Por um lado, as ferramentas de desenvolvimento humano como o Coaching, a Programação Neurolinguística (PNL); Inteligência Emocional; Psicologia Positiva, entre outras. Por outro lado, recorro a abordagens que preconizam a expansão de consciência e o "olhar sistémico", como as Constelações Sistémicas; a Meditação e equilíbrio energético. Estas técnicas, ferramentas e abordagens são o meio que facilita o processo de desenvolvimento humano. Contudo, o fator impulsionador de mudança está na pessoa/indivíduo, mais concretamente, na "energia" que coloca no processo movimentando-se rumo ao estado desejado.

Em que consiste o "olhar sistémico"?
O "olhar sistémico" é aquele que está presente em todo e qualquer processo que oriento e em particular no projeto Affectum. Acima de tudo, este olhar é uma forma de ser e estar na vida. Proveniente da abordagem sistémica instituída por Bert Hellinger, fortalece as outras técnicas e ferramentas que utilizo ao longo de todo o processo de desenvolvimento humano.
Este é um olhar singular e profundo, já que nasce de cada pessoa, situação e/ou organização. Uma mesma situação é sempre olhada de formas e perspetivas diferentes, pois os seus intervenientes também são diferentes. Vêm de contextos pessoais, familiares e sociais distintos. É aqui que o olhar sistémico quer chegar. Ele busca compreender o que está para além do visível. Procura trazer à consciência aquilo que está no inconsciente, totalmente isento de expectativas ou julgamentos. Neste olhar, o indivíduo é convidado a tomar o lugar do outro para mostrar a "verdade sistémica" de determinada situação, com o objetivo máximo de trazer a harmonia e ampliar as possibilidades de uma situação e/ou relação.
Sintetizando, cada situação/pessoa é observada atendendo ao contexto no qual se desenvolveu; aos valores no qual se fortaleceu; às crenças nas quais se enraizou; desde a sua criação até ao momento atual, nas suas diferentes dimensões e sistemas.

O que considera fundamental no trabalho que desenvolve?
Para que o processo se desenvolva e os resultados se manifestem é fundamental que a pessoa esteja comprometida com abertura e entrega total ao processo. A pessoa deve estar disposta a ingressar um processo de mudança que vai requerer da sua parte compreensão, aceitação, integração e ação. Claro está, respeitando sempre a sua singularidade.
Como habitualmente refiro, este processo é como que um trilho que se tem de estar disposto a fazer, no qual por vezes existem "buracos" que nos retiram da zona de conforto e precisam ser desbravados, precisamente, para se (re)descobrir, (re)significar, (re)construir e (re)integrar os recursos que ficaram entorpecidos.

Paula Viana
VS Advogados
www.vsadvogados.pt

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

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

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

LOJA DO ARMAZÉM

FROSSOS · BRAGA
253 607 330

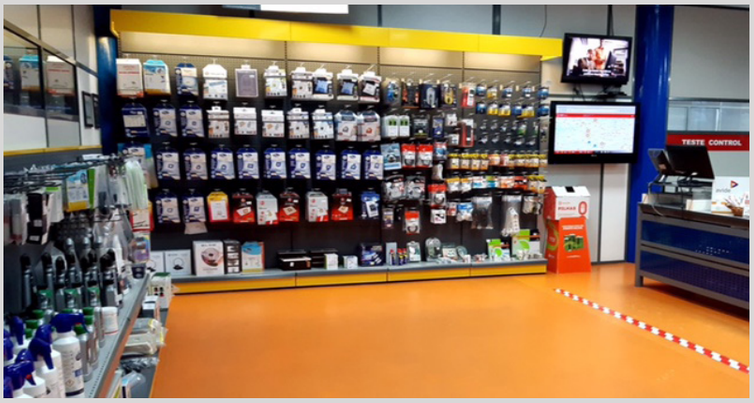
LOJA POLO

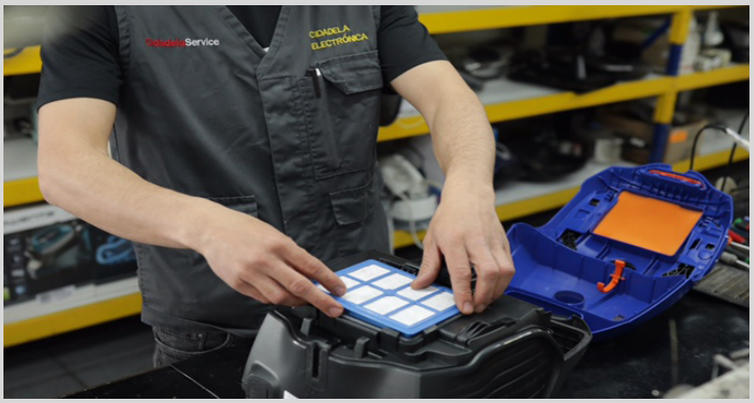
LAMAÇÃES · BRAGA
253 609 900

CIDADELA ELECTRÓNICA®

LOJA DE VILA VERDE

CIDADELA SERVICE
CENTRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA





VILA VERDE
253 310 350

FROSSOS · BRAGA
253 607 340

CIDADELA ELECTRÓNICA®

A Marisqueira
«Os Carlos»

A FRESCURA DO MAR À SUA MESA!

Começando pelo marisco vivo, desde lavagante, sapateira, lagosta, camarão gigante e camarão médio, navalheira, ameijoa, ostras, canilha, carabineiros, perceves, a Marisqueira "Os Carlos" é um espaço em que os seus sentidos são postos à provas 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 rodovalho 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!

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"

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, Semi-frio 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.

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»

NA PÉROLA DO ATLÂNTICO

Sheila Avilés encantada com a ilha da Madeira

Por: Rita Vicente/Trail-Running.pt **Foto:** DR

Graças ao seu relevo, clima e floresta, a Madeira é um autêntico paraíso para a prática do trail running. A ilha presenteia-nos com algumas das mais belas paisagens do mundo, onde oceano e montanha convivem quase permanentemente.

As levadas, que são muito procuradas pelos turistas que visitam a Madeira, são ótimos trilhos para correr na maravilhosa floresta Laurissilva da ilha. Contudo, como são geralmente planas, é necessário abandonar os trilhos mais usuais para descobrir descidas técnicas, subidas contínuas, escadas, pisos de diferentes tipos e todo um vasto leque de excelentes terrenos e percursos. Os pontos mais elevados, os míticos Pico Ruivo, com 1862m, e o Pico do Areeiro, com 1818m, onde podemos correr acima das nuvens, são de passagem obrigatória.

Todos os atletas visitantes da Madeira confirmam que esta é, de facto, um "paraíso" para o trail running. Sheila Avilés Castaño, de 27 anos, atleta da equipa Adidas Terrex e com um grande palmarés desportivo, como a vitória nas edições de 2017 e 2019 das Skyrunner World Series, a conquista do campeonato de Espanha no ano de 2018 em corridas de montanha RFEA e a medalha de bronze no Mundial de trail running 2019, disputado em Miranda do Corvo, também deixou a sua apreciação relativamente à ilha da Madeira. Segundo a desportista, "a Madeira encantou-me, foi uma visita fabulosa. Consegui conhecer todas as suas levadas, paisagens, cultura e gastronomia. A verdade é que fiquei apaixonada pela Madeira e quero voltar. As pessoas foram geniais e super simpáticas. Saio daqui muito feliz pela experiência", referiu, também, que "foi um prazer correr com o Luís Fernandes, foi um ótimo "sherpa" pois conhece a ilha muito bem". Sheila expressou ainda a vontade de regressar à ilha "gostava muito de vir correr à Madeira, é um dos meus objetivos". A Ultra SkyMarathon Madeira afigura-se como forte hipótese de estreia em competição da atleta espanhola na Madeira.

Para os aficionados do trail running e sky running, ficam algumas sugestões de eventos que irão decorrer na Região Autónoma da Madeira e dos quais poderão usufruir:

Porto Santo Nature Trail (1 maio)

Ultra SkyMarathon Madeira (28-30 maio)

Trail Porto da Cruz Natura (7 julho)

Ultra Madeira (2 outubro)

Ecotrail Funchal - Madeira (23 de outubro)

MIUT – Madeira Island Ultra Trail (20 novembro)

MaXi-Race Madeira (4-5 dezembro)

Doca Mar
Marisqueira
take away
marisco
Vamos ter consigo!
facebook.com/docamar
Avenida 31 de Janeiro
S.Victor Braga
Tel: 253 063 348
restaurantedocamar@gmail.com

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 caraterísticas 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

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

XXVI EDIÇÃO DO GRANDE PRÉMIO DE LITERATURA DST

COM CANDIDATURAS ABERTAS ATÉ 1 DE MARÇO

*Podem concorrer autores nascidos e residentes em Portugal

Estão abertas as inscrições para o Grande Prémio de Literatura dst, um dos mais relevantes galardões na área das letras em Portugal e que este ano tem como objetivo premiar uma obra em prosa, publicada no biénio 2019/20. Com um valor pecuniário de 15 mil euros, o Grande Prémio de Literatura dst chega este ano à sua vigésima sexta edição, escrevendo a letras de ouro mais um capítulo de um prémio que já distinguiu nomes como Jacinto Lucas Pires, Francisco Duarte Mangas, Nuno Júdice, Maria Velho da Costa, Luísa Costa Gomes, Manuel Alegre, Mário Cláudio, Daniel Jonas, Lídia Jorge e, na edição das bodas de prata, o poeta José Guimarães.

Funcionando de forma rotativa entre géneros, distinguindo numa edição uma obra em prosa e na seguinte uma em poesia, este galardão assume-se já como uma referência incontornável no panorama cultural nacional, contribuindo de forma decisiva para a promoção da leitura e do trabalho dos autores portugueses.

Nesta vigésima sexta edição são considerados todos os domínios da prosa narrativa, sendo que o envio das obras a concurso deverá ocorrer até ao próximo dia 1 de março. O júri, constituído por Vítor Manuel de Aguiar e Silva, José Manuel Mendes e Carlos Mendes de Sousa, escolherá as cinco obras finalistas do concurso até 1 de maio de 2021, e a decisão final, por maioria ou unanimidade, será tomada até dia 15 do mesmo mês. No entanto, o prémio poderá não será atribuído se o júri entender que nenhuma das obras a concurso o justifica, como aconteceu, aliás, na edição de 2011.

O Grande Prémio de Literatura dst será entregue ao vencedor numa cerimónia a realizar durante a inauguração da Feira do Livro de Braga, evento que conta também com um forte apoio por parte do dst-group. A celebração da escrita enquanto veículo de progresso social encontra assim neste galardão um impulso decisivo para que os autores nascidos e residentes em Portugal encontrem um porto seguro para a sua criatividade e uma âncora para projetos futuros.

O regulamento do Grande Prémio de Literatura dst está disponível em gpl.dstsgps.com.

UMINHO ATRIBUI PRÉMIO DE MÉRITO CIENTÍFICO A ANTÓNIO VICENTE

A Universidade do Minho entregou, na cerimónia do seu 47.º aniversário, o Prémio de Mérito Científico 2021 a António Vicente, investigador do Centro de Engenharia Biológica e professor e vice-presidente da Escola de Engenharia. Esta distinção é atribuída anualmente a um docente da UMinho que se tenha destacado pela sua atividade de investigação.

"É reconfortante ver a instituição que eu sirvo há tantos anos, onde comecei o meu percurso profissional, reconhecer o meu trabalho. Na verdade, é um reconhecimento extensível a todas as pessoas que trabalharam comigo e também à minha família, sem esse apoio não teria sido possível", disse o investigador laureado.

António Vicente nasceu no Porto há 49 anos. Fez o doutoramento em Engenharia Química e Biológica em 1998 e a agregação em 2010 pela UMinho. E uma referência internacional em ciências agroalimentares, com inovações em ecoembalagens, compostos funcionais e bioativos e nanossistemas para alimentos. Venceu os "Food and Nutrition Awards" em 2015 e 2017 na categoria de investigação. Pertence ao Júri do Prémio Nacional da Agricultura desde a sua criação, em 2012

É ainda coordenador-adjunto da Comissão de Especialização em Engenharia Alimentar da Ordem dos Engenheiros, membro da Internacional Society of Food Engineering e do Institute of Food Technologists (EUA) e está no board do "Journal of Food Engineering" e "Journal of Agricultural and Food Chemistry". Soma mais de 400 apresentações em congressos, 300 artigos em revistas internacionais, 30 capítulos em livros, cinco patentes e é editor de cinco livros científicos. Está entre os 6000 cientistas mais citados do mundo, para a Clarivate Analitics, tendo mais de 13.000 citações e 120.000 leituras no portal Research Gate.

TREZE CIENTISTAS DISTINGUIDOS

O Prémio de Mérito Científico já foi atribuído a 13 professores da UMinho. Foi lançado em 2009, tendo destacado desde então o trabalho de Nuno Peres (Escola de Ciências), Rui L. Reis (Escola de Engenharia, hoje no I3B's), Carlos Mendes de Sousa (Instituto de Letras e Ciências Humanas), Odd Rune Straume (Escola de Economia e Gestão), Nuno Sousa (Escola de Medicina), Armando Machado (Escola de Psicologia), José António Teixeira (Escola de Engenharia), Moisés de Lemos Martins (Instituto de Ciências Sociais), Paulo Lourenço (Escola de Engenharia), José González-Méijome (Escola de Ciências) e Leandro Almeida (Instituto da Educação) e Patrícia Jerónimo (Escola de Direito), além de António Vicente.

IPCA TEM NOVA PÓS-GRADUAÇÃO EM DESIGN TÊXTIL E MODA

A Escola Superior de Design (ESD) do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) tem uma nova Pós-Graduação em Design Têxtil e Moda, desenvolvida em articulação com a têxtil Valérius. Trata-se da primeira Pós-Graduação em Design Têxtil e Moda que visa a fundamental articulação com o universo empresarial estando este novo curso preparado para profissionais do Têxtil e da Moda. Esta Pós-Graduação propõe o desenvolvimento de competências técnicas e criativas que promoverão a criação e desenvolvimento de projetos têxteis e moda por metodologias direcionadas ao mercado de trabalho. A reforçar esta importância, o contexto geográfico e social onde a ESD está inserida, bem como a experiência da criação e implementação dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP's) em Design de Moda, proporcionaram diversas interações entre o ensino e a indústria do setor.

A formação terá lugar nas instalações da ESD, no Campus do IPCA em Barcelos e no Polo do IPCA em Braga. Pontualmente realizar-se-á sessões nas instalações das empresas parceiras e funcionará em regime pós-laboral dois dias por semana e ao sábado de manhã. Toda a informação sobre o curso, incluindo a estrutura curricular disponível neste link: https://esd.ipca.pt/curso/design-de-textil-e-moda/. As candidaturas encontram-se abertas até ao dia 28 de fevereiro.

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

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

almadecabraga

Rua Eça de Queirós, n. 28 ·Braga · 253 251 081 · www.almarestaurant.pt

(DES)CONFINAR EMOÇÕES

Em tempos de confinamento, muito do quotidiano individual, funcional e emocional, se altera. Esta alteração, e inerente necessidade de ajuste, estão presentes, quer nos adultos, quer nas crianças e adolescentes. O sofrimento psicológico surge quando esse ajuste é percepcionado como significativamente difícil, sendo as alterações do quotidiano funcional percebidas, emocionalmente, como demasiado exigentes. Tal como acontece, por exemplo, nos perfis clínicos de ansiedade, em que as contingências, as caraterísticas do meio externo têm um impacto cognitivo e fisiológico muito superior, face ao modo como a pessoa se vê preparada para responder.

Os períodos de desafio emocional individual podem ser patamares de análise, mudança, bem como motores de resiliência, muito importantes. O primeiro passo, se possível, é prevenir que o desafio emocional individual, conforme o que traz o confinamento, acarrete sofrimento psicológico de dimensão. Uma das estratégias basilares é a de identificar emoções. Identificar o que se está a sentir é a base para que o possamos enquadrar da melhor forma possível:medo, incerteza, irritabilidade, angústia, alento, esperança, regozijo, serenidade..

Importa, depois, desconfinar as emoções... desconfinar no melhor sentido atual que o conceito pode ter: partilhá-las com alguém significativo, mesmo que por videochamada, ou telefonema; reabilitá-las num espaço e tempo privado, mesmo que curto (não utópico, para que possa ser enquadrado nas exigências do quotidiano), através de uma música, exercício físico, leitura, meditação... ; dar-lhes expressão, através da escrita, fotografia, desenho, conferindo aos pensamentos uma possibilidade de exteriorização e reanálise.

É importante que este espaço seja individual, privado, mesmo que esteja em causa o confinamento necessário num contexto de pequena dimensão. É possível realizar estas estratégias, num contexto de um quarto, por exemplo.

Sempre que o sofrimento psicológico comprometer, de sobremaneira, a capacidade de funcionamento individual é fulcral saber pedir ajuda, neste caso, especializada.

É, igualmente, benéfico, perspetivar de que o desafio emocional do confinamento, o número de horas de circunscrição, de sobrecarga e simultaneidade de tarefas, laborais, parentais, domésticas, de apoio familiar, podem trazer como consequência, também à comunicação, com aqueles com quem se divide o espaço físico do dia a dia, caraterísticas de alguma irritabilidade, cansaço e intolerância. Importa, então, aqui, reconhecer, o mais precocemente possível, essa predisposição emocional, e procurar invertê-la para um perfil assertivo de comunicação, em que o conteúdo não deixa de ser transmitido, mas com regulação comunicacional. Pode ser necessário, nestes momentos, quebrar, momentaneamente, o mecanismo de diálogo, para que seja encontrado um breve período de regulação pessoal e, então depois, concretizar o regresso à comunicação, fomentando, neste âmbito, por um lado, empatia para com o outro que, provavelmente, apresentará desafio emocional e de necessidade de regulação equitativo; e, por outro, a mensagem de que se procura contornar as dificuldades emocionais que o presente acarreta, evitando o dano relacional , expectando reciprocidade nesta ajuda relacional mútua.

"Os seres vivos têm à sua disposição diversas estratégias para governar as suas vidas. A estratégia mais simples é o detetar e está presente em todas as espécies. A capacidade mental é a estratégia seguinte. Requer a presença de um sistema nervoso e abre caminho ao sentimento, à consciência (...). Assim que o ser e o sentir se tornam estruturados e operacionais, ficam prontos a sustentar a sapiência que constitui o terceiro elemento do trio: o saber." António Damásio, Sentir & Saber, A caminho da consciência.

Sónia Vaz

Psicóloga
Serviço de Consulta de Psicologia Infantil
e da Adolescência, Hospital Privado
Braga Sul
Membro Efetivo Ordem dos Psicólogos

OTICA O PALACIO

QUALIDADE E EXCELÊNCIA

facebook.com/oticaopalacio
www.oticaopalacio.pt
geral@oticaopalacio.pt

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

253 130 431
913 588 175

"NO CARNAVAL... NINGUÉM COME MAL!"

Diz o ditado português que "No entrudo come-se tudo!"... São os dias de folia em que quase tudo - bem, este ano quase nada – é permitido, uma vez que antecedem o período da quaresma - época de jejum e penitência para os católicos. Esta é uma época onde se come muita carne já que a partir da quarta-feira de cinzas se inicia o jejum - abstinência do consumo de alimentos considerados "ricos" de que é exemplo a carne. Aliás, a palavra Carnaval deriva do latim "Carne vale", ou seja, "adeus carne"!

Em Portugal, a população vive com muita efusividade a época carnavalesca. Em cada região do país existem tradições específicas relacionadas com esta festividade – são exemplos os chocalhos, as máscaras e os desfiles – contudo, infelizmente canceladas devido à pandemia da COVID-19. No que respeita à tradição gastronómica, o dia é usualmente comemorado ao redor de pratos tradicionais à base de carne, leguminosas e hortícolas.

No Norte do país, as escolhas geralmente recaem sobre um "Cozido à Portuguesa" ou uma bela "Feijoada". Existem duas características comuns a estas receitas: excesso de sal e de gordura (especialmente saturada). Estes dois grandes factos tornam estes pratos pouco saudáveis e obrigam algumas pessoas a evitá-los ou a consumi-los com culpa, especialmente quem tem doenças crónicas como hipertensão arterial ou colesterol elevado.

Mas terá mesmo de ser assim? Não! Pode tornar estas refeições saudáveis se alterar, ou diminuir/eliminar, o tipo de carne, dando protagonismo a alimentos vegetais como a couve e o feijão. Desta forma, irá reduzir consideravelmente a quantidade de gordura total das receitas e aumentar a quantidade de vitaminas e minerais.

Aqui ficam algumas dicas que podem minimizar o impacto negativo das suas receitas:

• Use e abuse dos hortícolas! Escolha uma boa hortaliça como a estrela do seu prato (couve-portuguesa/penca, couve-lombarda, couve-coração/repolho, ...), acrescente outros vegetais à receita (cenoura, nabo, abóbora, ...) e/ou sirva uma generosa salada como acompanhamento. Tal irá enriquecer o seu prato com vitaminais e minerais e ajudará a diluir as calorias.

• Ao utilizar leguminosas (feijão, grão...), coloque menos sal e deixe apurar através da redução de água do molho. As leguminosas conferem algum "sabor salgado", permitindo essa redução de sal sem comprometer o sabor.

• Reduza significativamente a quantidade de sal e enchidos que adiciona aos pratos (ou mesmo exclua). Adicione um pouco de cominhos para conseguir obter o paladar que os enchidos dariam.

• Evite ao máximo os enchidos. Mas sempre que os utilize, não adicione outro tipo de gordura (nem azeite) para evitar o excesso. Coloque o enchido no início da confeção, de modo a utilizar a gordura necessária durante toda a confeção do prato.

• Reduza a quantidade de água de cozer a carne e/ou enchidos que utilizaria para a cozedura dos vegetais e batatas ou arroz do cozido à portuguesa, adicionando apenas mais água simples e/ou caldo de legumes caseiro. Em ambas as situações não coloque excesso de água, mas apenas a essencial para cobrir o que precisa de cozer.

• Escolha carnes mais magras e limpe as gorduras e peles visíveis antes de cozinhar. Pode optar, por exemplo, por frango sem pele e lombo de porco ou vitela sem gorduras visíveis.

• Arrisque inovar as suas receitas com cogumelos frescos ou caldo de cogumelos desidratados. Ficará surpreendido com o sabor que irão conferir aos seus pratos!

Este Carnaval, aproveite a nossa tradição, no conforto do seu lar, de uma forma saudável e inovadora!

Mariana Briote

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

HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUBS
We care
FOR EACH OTHER
É A SUA SAÚDE QUE NOS MOVE

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 8 de Copas, significa Felicidade.
Amor: Poderá receber boas surpresas românticas.
Saúde: Tendência para excessos, modere os seus impulsos.
Dinheiro: Evite os conflitos no local de trabalho.
Pensamento positivo: Invista mais na sua felicidade!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 31

TOURO

Carta Dominante: Valete de Paus, que significa Amigo, Notícias Inesperadas.
Amor: Não descarregue nas pessoas de quem mais gosta a sua má disposição.
Saúde: Prováveis enxaquecas.
Dinheiro: Os investimentos estão favorecidos.
Pensamento positivo: Tanto a tristeza como a alegria são hábitos que pode educar, cabe-lhe a si escolher qual deles quer manter na sua vida.
(colocar a imagem da carta n. 33

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 32

GÉMEOS

Carta Dominante: O Imperador, que significa Concretização.
Amor: Poderá surgir um mal-entendido, mas com calma tudo se resolverá.
Saúde: Aproveite o tempo livre para descansar.
Dinheiro: Momento pouco favorável para fazer investimentos.
Pensamento positivo: Seja honesto consigo próprio, não tenha receio de reconhecer os seus erros e traçar novas rotas de vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 33

CARANGUEJO

Carta Dominante: 8 de Espadas, que significa crueldade.
Amor: Poderá sofrer uma grande deceção.
Saúde: As preocupações vão provocar-lhe dores de cabeça e mal-estar geral. Não se deixe vencer pelo pessimismo.
Dinheiro: É importante controlar os gastos e prevenir-se contra a influência de colegas no seu local de trabalho.
Pensamento positivo: Confie mais em si.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 34

LEÃO

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem, Mudança inesperada.
Amor: Cuidado com os falsos amigos, cuide bem do seu amor.
Saúde: Tendência para dores nas pernas.
Dinheiro: Pode agora comprar aquele objeto de que tanto gosta.
Pensamento positivo: Não tenha medo de se apaixonar.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 35

VIRGEM

Carta Dominante: Ás de Paus, que significa Energia, Iniciativa.
Amor: A paixão está no ar, prepare-se, pode ter uma boa surpresa.
Saúde: Renove a decoração do seu lar.
Dinheiro: Tenha cuidado com as decisões a longo prazo que toma no seu campo financeiro.
Pensamento positivo: Que os seus desejos se realizem!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 36

BALANÇA

Carta Dominante: 5 de Copas, que significa derrota.
Amor: A sua relação pode atravessar um período de incertezas e crises causadas por desconfianças.
Saúde: Cuidado, proteja as vias respiratórias.
Dinheiro: Pequenas perdas financeiras, esteja mais atento.
Pensamento positivo: Não discuta por tudo e por nada, controle a sua impulsividade.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 37

ESCORPIÃO

Carta Dominante: Cavaleiro de Copas, que significa proposta vantajosa.
Amor: Pode receber uma notícia que vai trazer alegria ao seu coração.
Saúde: Problemas de estômago e dificuldades digestivas chamarão a sua atenção.
Dinheiro: É importante que esteja atento para que não o apanhem desprevenido.
Pensamento positivo: Siga o seu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 38

SAGITÁRIO

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.
Amor: Poderá sentir que neste momento o seu amor não é correspondido, mas não se preocupe, pois é só uma fase passageira.
Saúde: Faça exercício físico de forma disciplinada.
Dinheiro: Controle a sua impulsividade, evite discussões que só o prejudicam.
Pensamento positivo: Não desista de lutar pela sua felicidade!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 39

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte em movimento.
Amor: Mudanças na dinâmica familiar porão à prova a sua flexibilidade.
Saúde: Procure cuidar melhor dos seus dentes.
Dinheiro: Pense bem antes de recorrer às suas economias.
Pensamento positivo: Quando houver discussões, tente resolver as coisas com calma.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 40

AQUÁRIO

Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.
Amor: Área sentimental favorecida. Faça projetos para o futuro.
Saúde: Poderão ocorrer pequenos acidentes. Mantenha-se alerta.
Dinheiro: Não arrisque.
Pensamento positivo: Não deixe que a saudade tome conta do seu coração, expresse os seus sentimentos.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 41

PEIXES

Carta Dominante: 5 de Ouros, que significa Perda e Falha.
Amor: Decida-se pelo que for melhor para si.
Saúde: Cuidado com as quedas e as entorses.
Dinheiro: Não se envolva num novo empréstimo.
Pensamento positivo: Deve ter mais confiança na pessoa que está a seu lado, deixe os ciúmes de lado.

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 a 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 www.facebook.com/MariaHelenaTV

ALLMED

CLÍNICA

RECUPERE O SEU SORRISO

Sabia que com a colocação de apenas 4 implantes dentários em cada maxilar pode recuperar todos os dentes de uma forma fixa e confortável? E sabia que assim vai conseguir recuperar o seu sorriso de sonho, melhorar a sua mastigação e aumentar os níveis de autoestima, tudo no mesmo dia?

Nesta fase pandémica, adotámos todas as medidas recomendadas pela DGS para que a sua visita à nossa clínica seja totalmente segura e sorridente

Dr. Paulo Magalhães

Dr. André Viseu

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

P Dispomos de estacionamento gratuito

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
www.casamarquesinteriores.com
www.instagram.com/casamarques_interiores

SABSEG
SEGUROS

Na vida pessoal ou nos negócios
Construímos soluções seguras

SOMOS ESPECIALISTAS EM SOLUÇÕES DE GESTÃO DE RISCO E DE SEGUROS.

A experiência e o conhecimento adquirido ao longo dos anos, em conjunto com a formação específica dos nossos colaboradores, permitem-nos estar em condições de garantir elevados níveis de desempenho nos mais diversos tipos de seguros e setores de atividade.

Procedemos de modo personalizado e eficaz à gestão integral da carteira de seguros dos nossos clientes, acompanhando tecnicamente a evolução do risco e procedendo à tramitação processual de eventuais sinistros desde a participação do acidente até ao pagamento da indemnização.

SABSEG II CORRETOR DE SEGUROS S.A. - LISBOA: Avenida Almirante Gago Coutinho, 164 - 1700-033 Lisboa | tel. +351 217 513 300 | fax. +351 217 513 350 | e-mail: geral@sabseg.pt
Número único de Matrícula e de Pessoa Colectiva 500 906 181 | Mediador de seguros inscrito em 21/11/79, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Corretor de Seguros, sob o nº 607122741/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt | Membro APROSE com o nº 0168 verificável em www.aprose.pt.

SABSEG MEDIAÇÃO DE SEGUROS S.A. - BRAGA//sede: Praça Conde de Agrolongo, 15 - 4700-312 Braga | tel. +351 253 080 300 | fax. +351 253 272 949 | e-mail: geral@sabseg.pt
Número único de Matrícula e de Pessoa Colectiva 504 580 485 | Mediador de seguros inscrito em 21/01/07, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Agente de Seguros, sob o nº 407164285/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt | Membro APROSE com o nº 826 verificável em www.aprose.pt

As coberturas estão sujeitas a condições precisas não constantes deste documento. Não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida. A SABSEG não assume as coberturas de risco. Sem prejuízo da possibilidade de recurso aos tribunais judiciais ou aos organismos de resolução extrajudicial de litígios, já existentes (Centro de Informação, Mediação e Provedoria de Seguros-CIMPAS) ou que para o feito venham a ser criados, as reclamações dos tomadores de seguros e outras partes interessadas devem ser apresentadas junto da ASF, diretamente ou através do Livro de Reclamações disponível nos nossos estabelecimentos.

ANGOLA | BRASIL | ESPANHA | MOÇAMBIQUE | PORTUGAL

www.sabseg.pt
www.facebook.com/sabsegseguros