



Especial
EN **Si**
NO **si**
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL





Dr. Sheeld
PROTEÇÃO CONTÍNUA

Nanotecnologia na prevenção!

PRIMEIRO DISPOSITIVO
DOMÉSTICO QUE
ELIMINA
CORONAVIRUS



Manuela Ferreira
MRW
Transportadora

Agora com uma caneta DrSheeld em cada carro, sentimos os motoristas mais tranquilos e seguros e sabemos estar a proteger cada um dos nossos clientes.



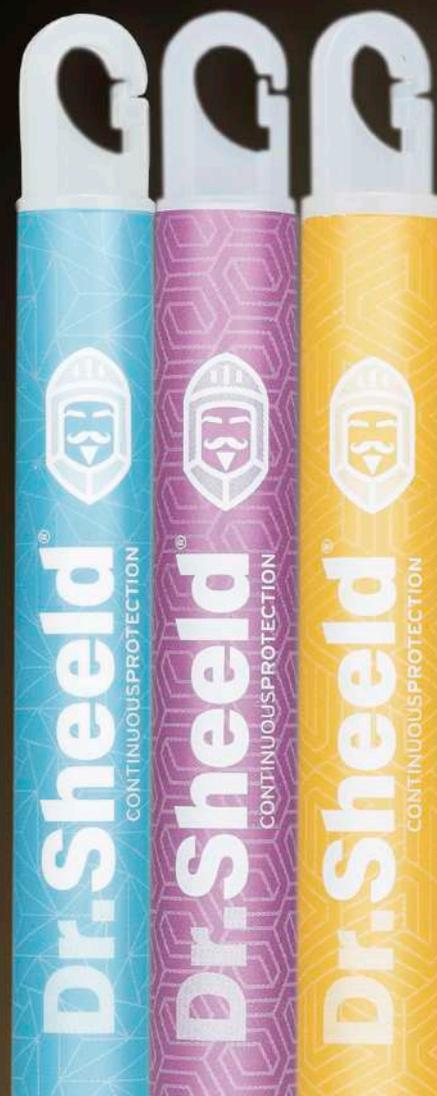
Eduarda Rodrigues
Hotel Burgos Tribute &
Design Hotel

A colocação de um DrSheeld em cada quarto reforça a segurança, a proteção e a nossa ansiedade em ter tudo dentro das normas.



Jorge Falcão
Restaurante
Turismo

Ao distribuir um DrSheeld por cada mesa sabemos que estamos a proteger clientes e funcionários e a tornar cada refeição num momento de paz e segurança.



DRSHEELD.PT

Dr. Sheeld é comercializado na Ásia, América e no Médio Oriente sob a marca Dr.Clo.



Veja como funciona:



drsheelld.pt

Cada stick do Dr.Sheeld contém nanofiltros que expulsam dióxido de cloro para o ar de uma forma que é impercetível para nós e para os nossos animais de estimação, mas letal para vírus, bactérias, fungos e outros microrganismos.

Totalmente seguro e pode ser usado por toda a família. Graças aos nanofiltros que compõem o seu recipiente e ao gel patenteado no seu interior, o dióxido de cloro é libertado de forma controlada e em baixos níveis de concentração de partículas, o que o torna seguro para adultos, crianças e animais de estimação.

A eficiência e segurança desta tecnologia são apoiadas por estudos certificados desenvolvidos, entre outros, pelo College of Medicine da Seoul National University e pelo Institute of Infectious Disease Control, da Konkuk University em Seul.

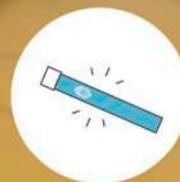
Dr.Sheeld passou por vários testes científicos e de qualidade sob os padrões internacionais ISO 9001: 2015 e ISO 14001: 2015

Totalmente portátil, não necessita de baterias ou ligação à corrente e, devido ao seu pequeno tamanho e leveza, pode ser transportado sem dificuldade de um lugar para o outro.

O Dr. Sheeld foi concebido para uso pessoal e para um desempenho eficaz, recomenda-se a sua utilização em espaços fechados de até 10 metros quadrados, tanto em casa como na viatura ou no escritório.



Dobre o stick até ouvir um clique e agite suavemente.



Esperar até o indicador ficar amarelo



Colocar no lugar pretendido



Substituir quando o indicador estiver branco.

* Baseado em resultados de testes microbiológicos, de eficácia virucida, como evidenciado nos estudos independentes fornecidos pelo fabricante.



FDA
U.S. FDA Registration
(NO. 3013383068)
International Patent:
KR / 007527

Distribuído por
MYPharma
Travessa António Ferreira Rito, Nº 43
4705-112 Braga

Fabricado
exclusivamente por:
NON by Dr. Yoo



CASA MARQUES

INTERIOR DESIGN



Avenida Alfredo Barros n.90 Fraião | 4715-350 Braga

geral@casamarquesinteriores.com | T. 253 046 067

www.casamarquesinteriores.com



O REGRESSO À 'NORMALIDADE'

É

tempo de adaptação. O comércio está a abrir, paulatinamente, as suas portas, as instituições e os espaços culturais também. Não é como gostaríamos, mas é a forma possível que nos vai permitir chegar à tão esperada normalidade, ou algo próximo daquilo que conhecíamos.

Haverá sempre um antes e um depois da pandemia, mas nem por isso devemos esmorecer. O recurso mais valioso que temos, o tempo, não pára, não bloqueia nem sequer é influenciado por pandemias.

Passámos um momento difícil, que continua e ainda não sabemos ao certo que feridas haverá para curar, mas não podemos ficar eternamente presos a este momento. O futuro começa agora. Não falo de ser inconsciente, mas sim relativizar e valorizar.

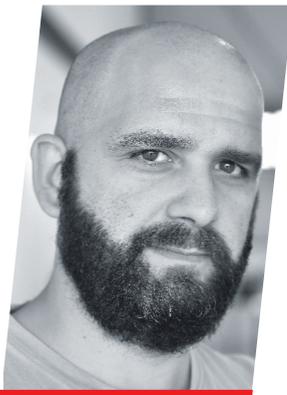
É exatamente isso que estão a fazer, por exemplo, os espaços culturais. Adaptados às indicações das autoridades de segurança e saúde, começam a apresentar a sua programação, sob o lema 'a cultura é segura'. Foi exatamente isso que se experimentou no Altice Forum Braga, nos eventos piloto que decorreram no início de Maio e sobre os quais poderá ler mais à frente.

Da mesma forma, a experiência que tenho é que, nos espaços comerciais, empresas e funcionários tudo têm feito para normalizar esta situação estranha, tentando gerir o espaço, apostando na desinfeção constante e na informação aos clientes.

Relativizar, sem ser inconsciente ou perigoso para os outros; valorizar o que podemos fazer e aproveitar cada momento, com os nossos, com as experiências que queremos ter.

A situação epidemiológica em Portugal evoluiu de forma muito favorável, como demonstram os números da Direção Geral de Saúde, e a vacinação decorre a bom ritmo, razão pela qual só poderemos estar otimistas em relação ao futuro.

Em nome da Revista SIM, queria deixar uma palavra de confiança. Contem connosco para regressarmos à normalidade. Ou melhor, à 'normalidade'.



Manuel Costa

sim
REVISTA DO MINHO

CONSULTE AQUI A SUA

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

Passa aqui a câmara do teu smartphone ou o teu leitor de QR Code e folheia a Revista SIM gratuitamente, no teu telemóvel.

Se precisar de apoio, envia um Email: geral@revistasim.pt
Se gostou, partilha com os seus amigos!



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:

Auísra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

Frases Soltas, Lda.
CEO: Carlos Pereira
Propriedade: Carlos Pereira (100%)
Av. da Liberdade, n.º 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
N.º do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:

Av. da Liberdade, n.º 642, sala 9
4710-249 BRAGA

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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

NOVO LEXUS UX 300e 100% ELÉTRICO

SINTA A EMOÇÃO DE SER O PRIMEIRO

Com o novo Lexus UX 300e desfrute de:

- > 400 km de autonomia em ciclo urbano
- > 240cv de potência
- > 1 milhão de km ou 10 anos de garantia da bateria
- > 7 anos de garantia (ou 160.000km)



CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição 31 a 37, 4700-034 Braga
911 059 623 | geral-braga@caetanoauto.pt

CENTROS LEXUS | 808 250 220

ALGARVE, AVEIRO, BRAGA, COIMBRA, LISBOA, PORTO E SINTRA



FIA HILL CLIMB MASTERS TRAZ A BRAGA OS MELHORES PILOTOS DO MUNDO DA CATEGORIA DE MONTANHA

A Cidade de Braga vai receber o FIA Hill Climb Masters que terá lugar de 8 a 10 de Outubro. Uma prova internacional de automobilismo, que irá decorrer no traçado da mítica Rampa da Falperra, e que reúne os melhores pilotos mundiais da categoria de montanha, vencedores dos vários campeonatos nacionais e internacionais. Para isso, foi assinado um protocolo de cooperação entre a FIA - Federação Internacional do Automóvel, a Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting (FPAK) e o CAM - Clube Automóvel do Minho, que viabiliza a realização da prova em Braga.

Uma competição recebida com “muita satisfação” por Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, esperando que se traduza em mais um sucesso, ao mesmo tempo que contribui para a afirmação da marca Braga no panorama dos grandes eventos desportivos internacionais.

“Braga é uma Cidade amante do desporto automóvel e que, ao longo dos últimos anos, se habituou a



receber grandes eventos desportivos nacionais e internacionais. Infelizmente, fruto da pandemia, tivemos de suspender muitas realizações no último ano e meio, como foi o caso desta prova que estava prevista para o ano transato. O Município continua empenhado em garantir todas as condições para que Braga continue a ser um espaço de referência a nível nacional e internacional e temos a profunda convicção de que este será um ano de retoma no acolhimento de novos eventos”, referiu o Autarca durante a assinatura do protocolo firmado por Ni

Amorim, presidente da FPAK, Rogério Peixoto, presidente do CAM e Vincent Caro, secretário-geral da FIA, e que decorreu no Salão Nobre dos Paços do Concelho.

Esta é uma prova única que se realiza desde 2014, de dois em dois anos, sempre em diferentes países. A última edição do FIA Hill Climb Masters, que se realizou em Itália, contou com a participação de cerca de 200 pilotos e a organização acredita que em Braga os números de participação sejam idênticos, prometendo trazer muitas emoções aos aficionados do desporto automóvel.

Sublinhando que a realização desta prova é “uma mais-valia para a Cidade de Braga”, Ricardo Rio espera que este momento seja “um regresso à normalidade em segurança”, garantindo todo o empenho e contributo do Município “para que este evento seja mais um sucesso para todas as instituições envolvidas, para os participantes, para o público que durante esses dias se irá deslocar à Cidade e para aqueles que irão seguir a prova em vários pontos do mundo através dos canais de transmissão”.

BGI LANÇA A MAIOR COMPETIÇÃO DE STARTUPS DO MUNDO EM PORTUGAL

A Building Global Innovators (BGI) vai organizar, em Portugal, o Get In The Ring, a maior competição de startups a nível mundial. Esta é a primeira vez que Portugal entra na competição que envolve, ao todo, mais de 200 cidades.

Esta competição oferece a oportunidade de os empreendedores apresentarem as suas soluções disruptivas, respondendo aos desafios propostos pelos municípios de Braga, Abrantes, Angra do Heroísmo e Fundão, trabalhando, simultaneamente, com parceiros líderes do sector e potenciando reuniões exclusivas com investidores. A competição irá levar à implementação de projetos-piloto nas quatro cidades.

Focado na mobilidade urbana e desenhado com o intuito de promover a inovação e sustentabilidade da mobilidade, melhorando a pegada carbónica e o nível de vida dos cidadãos, o Município de Braga lançou o desafio a todos os que promovam soluções tecnológicas que potenciem uma maior segurança rodoviária e que explorem soluções para tornar as estradas e percursos mais amigos dos pedestres e ciclistas, sem congestionar o trânsito diário.

Para Miguel Bandeira, vereador do Município de Braga, responsável pelos pelouros da mobilidade e da relação com as universidades, “esta é uma iniciativa de estímulo ao empreendedorismo jovem e que irá contribuir para a afirmação de Braga como Living



Lab, na medida em que o conhecimento é territorializado e aplicado. Irá também permitir afirmar Braga como Cidade de conhecimento”.

A iniciativa da BGI conta com o apoio do Município de Braga, através da verificação de relação com as universidades, e da Startup Braga, o hub de inovação da InvestBraga, no mapeamento e identificação de soluções inovadoras que correspondam aos desígnios previamente identificados.

Prémio valerá lugar na final global

A BGI irá seleccionar 12 propostas que respondam a cada desafio, que passarão por um programa de

preparação com mentores da BGI e do Vodafone Power Lab. Posteriormente, cabe aos municípios escolher os projectos que apresentem um maior potencial e ao público ajudar a identificar o vencedor. Os quatro finalistas irão depois competir entre si pelo título de vencedor nacional, representando depois Portugal na Final Global (<http://getinthering.co/global-final-2021>) da Get In The Ring.

A edição de 2021 contará com o apoio da equipa do Vodafone Power Lab, focada na criação de um ecossistema de inovação entre startups tecnológicas, universidades, a Vodafone e os seus parceiros. A incubadora da Vodafone Portugal estará presente com os seus executivos para dar suporte às empresas na preparação de uma proposta para os desafios, bem como na partilha de experiências e boas práticas ao negociar com entidades públicas.

As candidaturas ao programa decorrem até ao dia 16 de Maio e poderão ser feitas através da plataforma Get in the Ring (<http://getinthering.co/event/portugal/#citychallenges>), estando agendado, para 9 de Junho, o evento oficial ‘Get in the Ring Urban Mobility 2021’

De sublinhar que este evento conta com o patrocínio do EIT Urban Mobility, a maior parceria público-privada da Comissão Europeia para o suporte e financiamento de inovação nas cidades.

Para mais informações sobre a competição, aceda a <http://getinthering.co/event/portugal/#citychallenges>



be fashion



LIBERDADE
STREET
FASHION

Lojas: ANTONIU'S | ART.FITTERS | BERTRAND | ERGOVISÃO | GLOBE | 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

FEIRA DO LIVRO DE BRAGA REGRESSA AO FORMATO PRESENCIAL

A Feira do Livro de Braga está de volta e em formato físico. Depois de, em 2020, se ter concretizado em formato digital, o certame que junta livreiros e alfarrabistas acontecerá de 9 a 25 de julho no Altice Forum Braga e também terá vendas online.

Para Lúcia Dias, vereadora da cultura e da educação de Braga, o regresso ao formato físico “é um sinal de esperança para a cultura, uma vez que irá permitir que livreiros e alfarrabistas possam retomar, em parte, a sua atividade ajudando na urgente recuperação deste setor. A Feira do Livro é a maior iniciativa literária do município de Braga sendo determinante para a valorização do livro, da literatura e dos seus autores, uma das apostas estratégicas que temos vindo a desenvolver. Com o seu programa cultural teremos diversas oportunidades para abrir espaços e momentos à reflexão e à imaginação, apoiando a formação de novos e melhores leitores e consolidando Braga como uma cidade de leitura”.

Preparada para decorrer num espaço fechado com fluxos controlados, devido às restrições associadas à pandemia de COVID-19, a Feira do Livro terá como epicentro o pavilhão do Altice Forum Braga. “Optamos por avançar com a feira neste recinto por ser um espaço que possibilita o controlo da lotação dos visitantes no certame, já que nas ruas onde estava prevista será praticamente impossível gerir o fluxo de pessoas”, destaca Carlos Silva, administrador da InvestBraga.

O responsável da InvestBraga realça ainda que os livreiros e alfarrabistas de Braga terão, de forma a incentivar o seu envolvimento na feira, condições preferenciais de acesso a espaços de exposição. “Queremos envolver os comerciantes de Braga, dando-lhes condições para que possam participar na feira. Estamos ainda a trabalhar numa solução que possa levar a Feira do Livro de Braga e os seus expositores para o digital, através da criação, à semelhança do que aconteceu em 2020, de lojas online dedicadas à Feira do Livro de Braga”, reforça.

Com um programa cultural rico, que conta com a produção executiva da Booktailors/The Book Company, a Feira do Livro de Braga tem como mecenas o dstgroup e envolverá ainda parceiros como a ZET Gallery, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, a Rede de Bibliotecas de Braga, o Centro de Estudos Galegos da Universidade do Minho, entre outras entidades. Para José Teixeira, Presidente do dstgroup, “esta feira é já emblemática e o regresso ao formato presencial servirá para voltar a aproximar os bracarenses da cultura literária”. Remata ainda que “nunca como hoje o investimento na cultura foi tão importante. É em momentos limite que a cultura e a sua ferramenta mais poderosa, a leitura, fazem a diferença. Apoiaremos esta Feira do Livro como se fosse a primeira Feira do Livro, com entusiasmo e expectativa”.

De sublinhar que, a 30.ª edição da Feira do Livro de Braga é um dos eventos em destaque na programação da Braga 2021 - Capital da Cultura do Eixo Atlântico e pretende afirmar Braga como cidade leitora.

Livreiros e Alfarrabistas continuarão a ter espaço de venda online

Dando sequência ao trabalho iniciado em 2020, a Feira do Livro de Braga irá continuar a manter a sua presença no digital, possibilitando



que os livreiros e alfarrabistas tenham um espaço de venda online, numa extensão dos seus pontos de venda físicos no certame literário. “Quisemos manter a dinâmica criada em 2020, apoiando os expositores na digitalização dos seus negócios através da manutenção das lojas digitais”, reforça Carlos Silva.

A Feira do Livro de Braga adaptou-se ao contexto de Pandemia e apresenta-se numa conjugação entre o físico e o online. O lugar foi pensado para dar as melhores condições de segurança e conforto aos livreiros e aos visitantes.

O tema desta edição será dedicado aos Lados B da Cultura – das tendências mais inovadoras, às figuras que romperam fronteiras e tabus, até aos temas que continuam afastados do destaque necessário. Braga desde há muito que se afirma como uma cidade de forte cultura alternativa, onde a inovação nas ideias, na criação e na afirmação de uma proposta cultural é mais evidente.

Serão especialmente evocadas quatro personalidades distintivas da história e da cultura de Braga que têm em comum a necessidade de terem cortado com o estabelecido e o ortodoxo. A partir da poesia de Sebastião Alba, da inovação de António Variações, da confrontação do Eu com o mundo da obra de Maria Ondina Braga, do olhar muito particular sobre o quotidiano bracarense de José Veiga, mostrar-se-á uma cidade de Braga como um exemplo dessa atração pelo Lado B.

O programa da Feira do Livro também fará uma viagem de encontro no espaço da Euro Região, dando um destaque especial às expressões literárias e musicais do Noroeste Peninsular com um conjunto diferenciado e abrangente de propostas culturais. A programação integrará diferentes workshops, masterclasses e espetáculos musicais e teatrais, além das já tradicionais atividades direcionadas ao público infantojuvenil, de apresentações de livros, de entrevistas de vida a autores consagrados e de mesas de debate em que abordará os diferentes lados B – dos escritores, da narrativa, das obras, da ficção e da não ficção e da tradução.

TUDO O QUE SEU NEGÓCIO PRECISA PARA AVANÇAR



SOLUÇÕES DE RENTING

Na Toyota sabemos que dá o melhor de si todos os dias para que a sua empresa não pare. Por isso oferecemos-lhe as soluções de renting Toyota em parceria com a KINTO One com mensalidades adaptáveis, pneus, manutenções e seguro incluídos. Tudo o que é preciso para que o seu negócio chegue cada vez mais longe.

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

PROACE CITY L1 Comfort

239 €^{+ IVA}
MÊS

48 MESES
20.000 kms/Ano

TUDO INCLUÍDO

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

7 ANOS
DE GARANTIA

*Condições sujeitas a aprovação financeira pela FINLOG – Aluguer e Comércio de Automóveis, S.A. para Contrato de Aluguer Operacional de Viatura com prazo de 48 meses e 20.000km, inclui manutenção, seguro de danos próprios com franquia de 4%, pneus ilimitados, viatura de substituição, assistência 24h, gestão de sinistros e impostos. Acresce IVA à taxa legal em vigor. O PVP das viaturas e as rendas associadas estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Imagem não contratual. Campanha limitada ao stock existente e a Portugal Continental até 31 de maio de 2021.

CÂMARA DE GUIMARÃES APRESENTA PROGRAMA DE ACELERAÇÃO DE STARTUPS E INCUBAÇÃO INDUSTRIAL

A Set.Up IN(dustry) é um programa intensivo de aceleração de startups, desenvolvido pela Câmara Municipal de Guimarães, através da Set.Up Guimarães em parceria com a TecMinho, e que pretende apoiar a nova geração para o desenvolvimento e o crescimento de ideias de negócio, criar uma ligação entre novos empreendedores e as indústrias que integram o projeto Guimarães Marca, suportando o crescimento de uma nova cultura industrial na região, baseada em soluções inovadoras.

O Vereador da Divisão do Desenvolvimento Económico (DDE), Ricardo Costa, destacou o “trabalho de terreno já efetuado numa estreita ligação com as empresas, através de várias visitas, para ver quais as ideias que melhor encaixam e podem ser apresentadas no sentido de ir ao encontro das necessidades das empresas para capacitar o desenvolvimento tecnológico”. Ricardo Costa sublinhou a ligação à Universidade do Minho, através da TecMinho, para potenciar o conhecimento e até promover candidaturas a fundos comunitários neste desafio que está a ser lançado às empresas.

O Diretor Geral da TecMinho, Filipe Soutinho, realçou a “incubação industrial” como uma “componente inovadora” ao ponto de vincar que “o Município de Guimarães marca a diferença em relação a outros programas que existem no país”. A TecMinho, enquanto interface mais antiga do país para o tecido empresarial, assume o “papel de promover esta ligação com a indústria, sendo fundamental reunir ideias com valor acrescentado e potencial para implementar esta dinâmica e que irá resultar na criação de maior valor, mais emprego, mais empresas e mais riqueza para a região”, referiu Filipe Soutinho, em conferência de imprensa realizada esta terça-feira.

As candidaturas devem ser apresentadas até 26 de maio de 2021, através



do preenchimento online de um formulário específico de candidatura. Os candidatos podem concorrer individualmente ou em grupo, mas só poderá apresentar uma ideia ao Set.Up IN(dustry). Segundo a Chefe de Divisão da DDE, Marta Mota Prego, “este programa pretende apoiar o desenvolvimento e o crescimento de ideias de negócio, através da ligação entre novos empreendedores e as indústrias do Município de Guimarães suportando o crescimento de uma nova cultura industrial na região, baseada em soluções inovadoras”.

O programa está dividido em duas fases, consistindo na realização de 8 workshops numa primeira fase para a aceleração de ideias e, depois na fase de incubação industrial com o acompanhamento de um mentor.

BAIRRO C ESTÁ À PROCURA DE PROJETOS ARTÍSTICOS DE CRIAÇÃO

No âmbito do BAIRRO C, a Câmara Municipal de Guimarães apresenta uma OPEN CALL, direcionada para a área da Arquitetura, onde procura selecionar trabalhos de reinterpretação territorial - através de sinalização, ocupação de praças ou de objetos de espaço público, que se adequem à estratégia preconizada para o Bairro C, promovendo uma reaproximação segura e confiante entre criadores, público e comunidade.

A OPEN CALL prevê a atribuição de um montante máximo até 10 mil euros por projeto, num máximo de duas propostas selecionadas. Serão valorizados os projetos que contemplem a relação com a comunidade e a identidade local, alavancar proposta vanguardista de reinterpretação do território, os processos colaborativos de criação e que permitam devolver a proximidade analógica em detrimento da virtual, garantindo todas as condições de saúde pública e segurança dos intervenientes.

As candidaturas estão abertas até 31 de maio, estando prevista o anúncio das propostas selecionadas para dia 8 de Junho.



CARCLASSE



UMA MARCA FORTE CONFIA NUM PARCEIRO FORTE. CARCLASSE.

CONCESSIONÁRIO OFICIAL LAND ROVER E JAGUAR,
A **CARCLASSE** CONVIDA-O A VIR CONHECER A
EXCELÊNCIA EM AUTOMÓVEIS DE LUXO.

CONTACT CENTER

808 200 808

RUA DO CORGO, 7
4835-400 SILVARES - GUIMARÃES
carclasseguimaraes.jaguarportugal.pt
carclasseguimaraes.landrover.pt
info@carclasse.pt

LAND ROVER



JAGUAR



AutoFix[®] 39 anos desde 1982

USADOS CERTIFICADOS

Verão com conforto e segurança

✓ USADOS CERTIFICADOS

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

✓ OFICINA ESPECIALIZADA

A **FormulaRecord** é uma oficina do Grupo Autofix[®] - Automóveis de qualidade, especializada em:
Pintura Automóvel, Bate-chapa e Mecânica.

4 ANOS GARANTIA TOTAL



Usados Certificados

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

AutoFix
USADOS CERTIFICADOS

Desde 1982 temos vindo a dar passos sólidos na construção de um nome e de uma marca de confiança.

Atuamos no mercado com uma postura profissional, responsável e ética, com o intuito de sermos considerados a melhor opção para aquisição do seu automóvel.

A nossa experiência de mercado tem vindo a consolidar-se com centenas de clientes que de norte a sul do país, sem excluir Madeira e Açores, pretendem adquirir automóvel sem surpresas.

www.autofix.pt



facebook.com/AutoFix.Ida



instagram.com/AutoFixIda



twitter.com/AutoFixIda



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



Visite-nos!

UNIVERSIDADE DO MINHO CONSOLIDA-SE EM FAMILIÇÃO

Quase dois anos depois da sua chegada a Vila Nova de Famalicão, a Universidade do Minho (UM) é já uma presença consolidada no território, afirmando a sua atividade através do polo de investigação laboratorial instalado no CIIES (Centro de Investigação e Inovação e Ensino Centro de investigação da Universidade do Superior de Famalicão), em Vale S. Cosme, que conta já com 16 laboratórios, onde trabalham neste momento 80 investigadores em 40 projetos aprovados, representando um financiamento global de 10 milhões de euros. A infraestrutura recebeu o ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Manuel Heitor, que visitou o espaço acompanhado pelo reitor da universidade, Rui Vieira de Castro, e pelo presidente da Câmara Municipal de Famalicão, Paulo Cunha. O ministro Manuel Heitor mostrou-se muito satisfeito com o projeto e considerou que a Universidade do Minho encontrou em Fa-



malicão “chão fértil entre a investigação e a aplicação”. Para o responsável trata-se de “um caso feliz da relação entre a UM, a autarquia e as empresas da região” que têm aqui “a fundamentação necessária para o crescimento do conhecimento”. “Temos hoje ciência em Famalicão e isso quer dizer mais e melhores empregos”, sublinhou. “A UM conseguiu implantar em Famalicão uma presença muito expressiva que está muito além das minha

melhores expectativas”, salientou o reitor Rui Vieira de Castro afirmando que o objetivo é criar aqui “um verdadeiro polo universitário”. “Estamos a assistir à consolidação de um polo da UM em Famalicão e todos temos a ganhar com este processo”, acrescentou.

Também Paulo Cunha se mostrou feliz com o percurso da UM em Famalicão, salientando que é um “projeto com muito significado em Vale S. Cosme na promoção do território e com um enorme potencial de futuro”. E acrescentou: “É um projeto que tem o dom da exemplaridade por unir a investigação com o conhecimento da universidade e com o saber prático das empresas”.

Dos 16 laboratórios, oito estão ligados ao Centro de Engenharia Biológica, cinco ao Centro de Microsistemas Eletromecânicos e três são laboratórios multidisciplinares, onde encaixa o Laboratório de Tecnologias e Sistemas de Materiais Avançados.

Já a infraestrutura industrial conta com a presença das spin-offs Nanopaint e Satisfibre.

MIGUEL ARAÚJO E ZÉ AMARO NAS ANTONINAS POSSÍVEIS

A grande romaria de Famalicão está de regresso em 2021 depois de um ano de paragem motivado pela pandemia da Covid-19. Não serão as Antoninas de sempre porque a situação pandémica ainda não deixa, mas já serão Antoninas. Com uma programação reduzida e adaptada às contingências atuais, as centenárias Festas Antoninas decorrem de 4 a 13 de junho e prometem pôr os famalicenses a celebrar, na medida do possível, aquela que é uma das maiores festas populares do Norte de Portugal. É sobretudo com música que este ano se vão assinalar as festas do concelho, que na reunião de Câmara do passado dia 22 de abril receberam luz verde do executivo municipal para a submissão da candidatura ao Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial.

Durante os dez dias de festa, os famalicenses vão poder contar com mais de uma dezena de concertos que vão decorrer no Parque da Devesa, mais concretamente no palco do “Anima-te”. Depois de um primeiro ano bem-sucedido, o programa de animação sociocultural lançado em 2020 pela Câmara Municipal para promover o regresso dos famalicenses à vida social volta a realizar-se em 2021, de junho a agosto, e é no seu recinto, numa área limitada e com assistência condicionada às condições impostas pela Direção-Geral da Saúde, que vão decorrer os 12 concertos que marcam a programação deste ano das festas.

Miguel Araújo, no dia 4 de junho, e Zé Amaro, no



dia 11, são os principais cabeças de cartaz de um programa que vai também contar com a música dos Cotovia Arisca e da Banda Myllemium, no dia 5, dos Pedra D’Água e da Banda de Música de Riba D’Ave, no dia 6 de junho, do folclore famalicense e da Associação de Tocadores e Cantado-

res ao Desafio Famalicense, no dia 10, com a voz de Maria do Sameiro e da Banda Fammashow, no dia 12, e a terminar, no dia 13, com os concertos dos Folc D’Ave e da Banda de Música de Famalicão. Todos os espetáculos são de entrada livre, com levantamento obrigatório de ingresso. Apesar de anulado, o desfile das Marchas Antoninas pelas ruas da cidade vai ser relembrado através de uma exposição patente no Parque da Devesa e que vai reunir alguns dos arcos que abrilhantaram as últimas edições daquele que é o ponto alto das Festas. Nota ainda para outras duas exposições: uma sobre as Cascatas a Santo António, na Praça 9 de Abril, e uma última intitulada “Festas Antoninas. Entre o Sagrado e o Profano”, patente no Museu Bernardino Machado e nas ruas e praças da cidade.

Para o dia 13 de junho, às 17h00, está agendada a missa em honra de Santo António. Da pequena capela de Santo António, na Rua Alves Roçadas, sairá, através de transmissão digital via Facebook do Município, as imagens em direto para todo o mundo da celebração que marca o feriado municipal famalicense.

Durante este período decorrerá também o concurso de quadras “Santo António e a Mobilidade nas Festas Antoninas”. As centenárias Antoninas de Famalicão terminam no dia 13 de junho, com a habitual sessão de fogo de artifício, às 21h30, no Parque da Devesa. Refira-se ainda que o programa das Antoninas está sujeito à evolução da situação epidemiológica no concelho e às orientações impostas pela Direção-Geral da Saúde.

Santorini

GRÉCIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

Tel 00 351 253 200 500
Fax 00 351 253 200 509

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

CABELEIREIROS
ORLANDA
RODRIGUES

AC.....
AREAL CORTE
CABELEIREIROS



BELEZA E ATITUDE!



Cuidar da beleza, fortalecer a mente e oferecer um novo conceito de beleza. Os espaços Orlanda Rodrigues e Areal Corte apresentam uma proposta de beleza diferenciadora, em que o foco está no tratamento exterior como forma de aumentar a autoestima e criar uma postura positiva perante a vida.

Para dar forma a este conceito de trabalho, utilizamos apenas os melhores produtos e as melhores técnicas do mercado, assegurando total qualidade. Dessa forma, focamos nos desejos e necessidade dos clientes e fazemos consultoria profissional de imagem, baseando as nossas sugestões na experiência profissional e na formação contínua da nossa equipa.

Mudar de visual permite-nos encarar a vida com uma energia renovada e com uma atitude positiva, fortalecendo a nossa presença em todos os contextos, no seio familiar, na vida pública e na vida profissional!



CABELEIREIROS
ORLANDA
RODRIGUES

Rua Padre Carmelitas, 5 - Tenões
4715-595 Braga
253 467 923

AC
AREAL CORTE
CABELEIREIROS

Travessa José Gabriel Bacelar, 2 R/C
4710-400 Braga
253 254 519 · 918 829 373

arealcortecabeleireiros@hotmail.com | facebook.com/arealcorte.cabeleireiros

“O Robalo está Aqui!”

ESPOSENDE CONVIDA A SABOREAR A EXCELÊNCIA DA SUA GASTRONOMIA

Mais de 30 restaurantes do concelho aderem à segunda fase da iniciativa do Município de Esposende “O Robalo está aqui!” e, ao longo de todo o mês de maio, vão servir à mesa variadas sugestões gastronómicas confeccionadas com este apetecível peixe.

A iniciativa enquadra-se na estratégia de promoção de Esposende como destino gastronómico de excelência, com particular incidência nos peixes e mariscos, e surge na sequência de outras ações de aposta na gastronomia como forma de captar ainda mais turistas e visitantes ao território.

Neste contexto, a campanha “O Robalo está aqui!” avança agora com a segunda fase, numa altura em que se dá a retoma económica do setor da restauração, com a última fase do plano de desconfinamento definido pelo Governo.

Assim, o mês de maio será coroado com magníficas propostas que poderão ser apreciadas nos restaurantes aderentes, cada um com as suas especialidades de robalo e todos comprometidos com as medidas de segurança recomendadas pela DGS (Direção Geral de Saúde). Mais uma vez, os sabores atlânticos desconfinarão memórias e sabores, agitando novas vagas de recuperação e esperança.

A iniciativa “Esposende, o robalo está aqui”, tal como as “Festas Juninas”, que decorrem no mês de junho também na restauração local, enquadra-se num amplo conjunto de ações de promoção do Município, com vista ao reforço da sua atratividade, dando continuidade à campanha de divulgação de Esposende como território de excelente gastronomia de mar. Pretende-se, igualmente, impulsionar localmente a retoma económica do turismo, consolidando a sua posição no mapa dos roteiros gastronómicos do país.

Degustar gastronomia de excelência é um dos grandes prazeres da vida, mas esta experiência poderá ser ainda mais gratificante e enriquecedora em Esposende, quando à boa mesa se junta o desfru-



te da beleza natural do concelho e a exploração do património do território. Com 18 quilómetros de costa inserida no Parque Natural do Litoral Norte, o concelho de Esposende conta com algumas das melhores praias do norte de Portugal e cenários de rara beleza que a tornam um verdadeiro privilégio da natureza. Seja no centro histórico da cidade, com as suas atrações como a Igreja da Misericórdia ou o Museu Municipal; na vila de Apúlia, onde um prato pode ser degustado entre os cascos coloridos dos barcos da faina pesqueira, ou com os antigos moinhos de vento no horizonte; em Fão, o antigo centro salineiro da Idade Média que, ainda, hoje, é famoso pela doçura das suas Clarinhas e que está localizado na margem esquerda do Cávado, ou ainda no lugar de Ofir, da mesma freguesia, em que na maré baixa são reveladas as pedras que lendariamente são conhecidas como “Cavalos de Fão”. Todo este ambiente, somado à tradição piscatória e cultura gastronómica, fazem de Esposende o cenário ideal para apreciar um bom Robalo.

Mais informações disponíveis em gastronomia.visitesposende.com.



BRAGA



MELHOR DESTINO EUROPEU 2021



BRAGA
Cidade autêntica

TURISMO DO PORTO E NORTE DE PORTUGAL



ASSOCIAÇÃO DE TURISMO DO PORTO E NORTE

SÍLVIA PINTO

RENASCER DE NOVO, EM CIMA DO PALCO

Ganhou, perdeu e voltou a ganhar. A vila-verdense Sílvia Pinto apresentou-se no Got Talent, programa da RTP, e emocionou toda a gente. Ninguém ficou indiferente ao talento da jovem, que seguiu para a fase seguinte, mas também à história de quem quase perdeu tudo para a doença. Contamos-lhe, aqui, uma história de superação que agora ganha um novo capítulo – e que, certamente, não será o último. Texto: Manuel Costa



O CÉU

Tal como na televisão, também é com um sorriso tímido que recebe quem não conhece, apesar de já termos falado pelo telefone. Não foi surpresa para mim, porque esse foi o semblante com que se apresentou e conquistou o júri do programa da RTP, Got Talent, um formato que está em exibição em todo o mundo, país a país, e que revela alguns talentos escondidos das várias áreas do espetáculo, mas também atuações nos fazem sorrir ou nos deixam desconcertados. Não foi pelo sorriso que levou quatro ‘sins’ inequívocos, mas uma voz doce, mas potente e surpreendente. “Os sonhos não são só

para os outros, está na hora de acreditar em mim. Nunca na minha vida pensei fazer outra coisa que não cantar”, apresentou-se, com a voz embargada, perante júri e plateia.

Sílvia foi daquelas atuações que – para quem conhece o programa – poderia ter levado um ‘botão dourado’, ou seja, passava diretamente às semifinais, altura em que é o público a votar. A reação de todos indicava que era isso que ia acontecer. Uma coisa é certa: foi provavelmente a apresentação mais emotiva até agora, não deixando ninguém indiferente. “Uma atuação incrível!”, afirmou Cuca Roseta em lágrimas.

Sílvia Pinto conta o início da sua história. “Desde muito nova que eu gostava de cantar. É uma forma de expressão muito presente em mim, desde que me lembro, no entanto, apenas comecei a estudar música aos seis anos. A minha madrinha de batismo estava no conservatório da Calouste Gulbenkian, em Braga, e uma coisa acabou por levar à outra. Os meus pais perceberam que eu tinha aptidão para a música e, claro, a minha madrinha também fez força para que eu fosse. Acabei por conseguir entrar, aos seis anos, inicialmente, no piano, mas rapidamente decidi que era no canto que queria continuar. Senti que faltava a parte poética ao piano, o canto tinha mais a ver comigo.”

Além do conservatório, Sílvia fazia parte de um coro e de um grupo de jovens, em Vila Verde, onde morava, mas teve de se dedicar em exclusivo às aulas e à atividade extracurricular da Gulbenkian, que sempre lhe preencheram muito o seu tempo e quase não dava espaço para outra das suas paixões, a dança, mais concretamente o ballet e as danças de salão. Não se queixa: “Eu gostava”.

Foi aos 14 anos que tudo começou a ganhar forma. Incentivada novamente pela madrinha, que já estava no Porto, a tirar o curso superior também na área musical, decidiu participar num casting para uma ópera da qual acabaria por fazer parte. “Era a versão portuguesa de ‘A Raposinha Matreira’, de Janáček, em 2004, no Teatro Rivoli, no Porto. Eu fiz casting para as personagens secundárias e acabei por ficar com uma das personagens, a galinha. Foi aí que se deu o clique. Tive um encontro com a ópera de uma forma muito ‘inteira’. Ali, tive contacto com a música, a orquestra, os cantores, os coros, a parte cénica, o palco... e tive a certeza que aquela era a vida que eu queria para mim”.

E que a levou a escolher o Curso Secundário de Canto, da Gulbenkian, que completou com distinção. E quis prosseguir, para o ensino superior artístico, em Aveiro e, depois, em Castelo Branco. Receio de seguir uma carreira na área artística? “Sim, havia, é natural, mas confesso que as coisas me correram muito bem. A minha família sempre me alertou que era um meio difícil, que não é uma profissão estável e não há um mês igual ao outro. Eu sabia que era por ali que eu queria ir. Quando entrei para a licenciatura, já estava a trabalhar, o que me dava alguma segurança”, conta a jovem. “Sempre consegui trabalho em escolas não oficiais, associadas a bandas filarmónicas, por exemplo, que não têm um poder económico muito elevado e precisam de professores em início de carreira, como foi o meu caso. Tive essa sorte, de me permitirem começar a trabalhar e crescer como profissional, de perceber na prática o que era dar aulas de canto. Quando acabei a licenciatura, já estava a trabalhar”, conta.

Deu aula desde os 19, durante cerca de oito anos. Fez carreira, teve oportunidades para ir para o estrangeiro, mas quis ficar em Portugal. “Aqui, as coisas são mais difíceis, mas não me posso queixar, porque consegui ir a audições, a concursos e a ganhar vários prémios; consegui cantar para muitas pessoas e agentes, fui escolhida para participar num concurso em França, sendo a única portuguesa a conseguir... a carreira estava a florescer. Estava a conseguir o que queria, sentia que queria fazer tudo. Estávamos no ano letivo 2015-2016 e, em Julho de 2016, fui parar a uma cama”.

○ INFERNO

“Como disse tinha sido selecionada para ir, em setembro, ao Concurso Internacional de Toulouse, França. Parei. Aliás, fui obrigada a parar. Foi um choque, não queria acreditar”. Não foi uma situação repentina, mas um acumular de sintomas que fizeram com que perdesse a voz e a audição. Já lá vamos. “Comecei por ter sangramentos nasais, em Janeiro ou Fevereiro de 2016. Fui ao otorrinolaringologista, fiz alguns tratamentos, mas desvalorizei. Não fui mais longe, não fiz mais exames. Nós não sabemos parar, nem queremos, e nunca conheci ninguém a

quem isto aconteceu”.

O frenesim, próprio da idade e da sucessão das coisas boas com que sempre sonhou e que estavam realmente a acontecer, não lhe permitiu ver os sinais. “Dizia que sim a tudo, não sabia dizer ‘não’. Em maio, tive uma otite no ouvido esquerdo, no qual eu não oiço quase nada [perdeu cerca de 70% de audição], ficou essa sequela para a vida. Tomei antibióticos, mas nunca fez efeito. Não conseguia dormir, eram umas dores horríveis, tomava medicação... e continuava a trabalhar. Mesmo aí, eu não soube parar”. Entre o lançamento de um novo projeto artístico, em Vila Praia de Âncora, onde estava com o marido Paulo Capela (clarinetista) e pelo qual lutaram muito, mas não correu bem; o trabalho no ensino que não parou, as apresentações e audições que tinham de ser feitas, numa altura em que o seu nome estava cada vez mais bem cotado... não houve tempo para parar. “Sentia-me cansada. Até me dizerem que estava doente, eu não sabia”.



Sílvia fixa-se no céu, do seu escritório, onde desenvolve o seu novo projeto de Life Coach, chamado Ano Luz, em que usa a sua experiência e formação em terapias complementares para ajudar outras pessoas. “Quando fui internada, tinha uma otite aguda e uma tosse estranha. Nas primeiras 3 a 4 semanas que estive no hospital, estávamos a tentar descobrir o que eu tinha. O tratamento era muito vago, era para eu me sentir mais ou menos bem”.

DIAGNÓSTICO: GRANULOMATOSE DE WEGENER.

“Cheguei a ver vários estudos na altura. É uma doença rara e autoimune e tem prevalência no sexo masculino, cerca de 70%, e pessoas acima dos 40 a 45 anos. Eu estava fora do doente-tipo. A infeção pulmonar e a otite foram-se agravando, até eu ficar sem voz e sem audição, o que me afetou irreversivelmente o ouvido esquerdo”, conta.

O início foi muito difícil. Tomou medicação para dormir. “Não estava a acreditar no que me estava a acontecer. Eu não tinha escolhido aquilo, nunca tinha feito mal a ninguém. Revoltei-me algumas vezes com Deus. Felizmente, a minha família esteve sempre lá e ajudou-me sempre”. Isolou-se e ganhou peso. Não conseguiu lidar com a doença.

Para comunicar, quando não conseguia falar, usava um bloco onde escrevia o que queria. Nunca aprendeu língua gestual. “Depois comecei a recuperar a voz. Aos poucos. Mas tive algumas recaídas e tive de ser internada mais vezes. As infeções pulmonares afetavam as cordas vocais, afastando-as, o que impedia a voz de sair. As várias infeções, perdas e recuperações da voz, acabaram por resultar numa estenose traqueal, uma espécie de membrana que surge como reação à agressão constante que a minha traqueia estava a sofrer. Estávamos em Abril de 2017. Os médicos diziam-me para não cantar, porque não sabiam como é que o meu corpo iria reagir... tive de me calar, novamente”.



Nesse momento, procurou terapias alternativas, autorizadas pelos médicos. “Comecei a caminhar e a correr, ganhei gosto por isso, mas simultaneamente começo a sentir falta de ar. Fiz vários exames, não se encontrou nada. Acharam que era stress pós-traumático ou alguma questão psicológica. Fui seguida pela psicologia e pela psiquiatria, mas não melhorava. Dia 1 de Dezembro de 2017, entrei de urgência no hospital sem conseguir respirar. Estive em coma, 12 horas. Foi como se tivesse nascido de novo”.

Quando acordou, tinha um orifício na garganta para poder respirar. A estenose havia crescido exponencialmente, ao ponto de lhe tirar capacidade fazer o ciclo normal inspira/expira. “Foi o melhor internamento que eu tive. Precisei de ir ali. Eu estava a nascer outra vez. Dia 21 de Dezembro, fiz uma cirurgia a laser para remover a estenose. E recomecei de novo”. Paradoxalmente, no pior momento encontrou a maior força para seguir em frente.

OS SONHOS NÃO SÃO SÓ PARA OS OUTROS

O prognóstico era que podia nem sequer voltar a falar corretamente, durante alguns anos. “Havia o receio da estenose voltar a formar-se, se eu voltasse a cantar. Quando tive alta, encontrei um médico – que foi um anjo – que me disse que o buraco ia cicatrizar, que ia poder voltar a cantar e que não necessitaria, novamente, de ser ‘furada’. Acreditei e enchi-me de esperança. Em Fevereiro, tive alta para começar a cantar lentamente. Em final de Abril, estava a cantar no primeiro casamento, em Fátima, depois de tudo o que aconteceu”.

Em Julho, Sílvia engravidou, um desejo antigo do casal, mas que originou algum receio na melhor notícia possível: será que a doença poderia influenciar a gravidez? “Tive uma gravidez maravilhosa, com todos os cuidados possíveis, com controlo da medicação que estava a tomar”. E nasceu o Mateus, que tem agora dois anos.

Era um momento tão bom como o que estava a ter antes de adoecer? “Quando adoecemos, passamos a dar outro valor às coisas. Como tomar

banho de chuveiro, por exemplo. Sentir o cheiro, saborear. Respirar, ter voz para falar. Damos valor a pequenas coisas. A vida ganha uma nova cor. O canto ficou um pouco em segundo plano. Como se, inconscientemente, associasse ao canto tudo aquilo que eu vivi”.

Não ficou em segundo plano e foi Mateus que lhe indicou o caminho. “O meu filho mostrou-me que a minha voz é especial. Quando estava na barriga, ele dava pontapés quando eu cantava. Quando nasceu, ele sorria quando cantava para ele. Ele ajudou-me a perceber que eu não poderia deixar esse sonho de lado.”

Sílvia voltou a dar aulas de canto, nas Caldas das Taipas, e simultaneamente, apostou no seu espaço de terapias complementares, que usou durante a sua recuperação. Fez várias formações e, agora, aplica essas terapias que a ajudaram noutras pessoas. E encontrou espaço e força para voltar a pisar o palco.

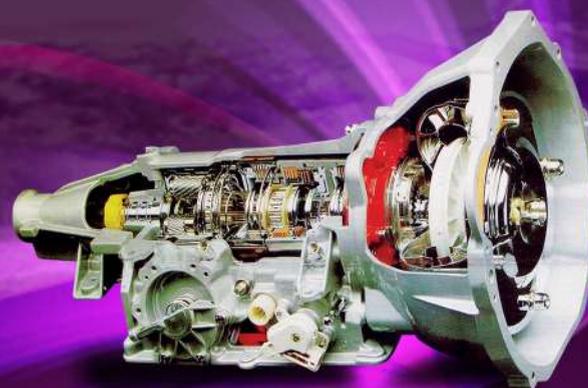
O primeiro momento de exposição pública da sua história foi no ‘Você na TV’, da TVI, onde contou a sua história e cantou no final. No caminho de regresso, ligaram-lhe da RTP para participar no Got Talent, que tem como jurados Cuca Roseta, Manuel Moura dos Santos, Sofia Escobar e Pedro Tochas. Foi ao casting. Passou às audições, em Abril. Agora, regressa ainda em Maio para a segunda fase, mas ainda não escolheu o repertório.

Na primeira vez, surpreendeu com “I Dreamed a Dream”, um tema de sucesso do musical “Les Misérables”, de 1980, de Claude-Michel Schönberg na versão inglesa, e emocionou todos os que assistiram. A música foi celebrizada, entre outras, por Elaine Paige, Anne Hathaway (no re-make do filme em 2012), Aretha Franklin ou Susan Boyle, justamente no Got Talent britânico, atuação que correu o mundo.

“Naturalmente, penso em ir à final e ganhar, mas a maior vitória que eu tive foi saber que posso estar novamente em palco e a voz já não me falta, que me sinto bem em palco”.

O sonho continua dentro de momentos.

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



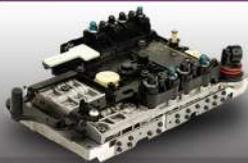
CONVERSORES DE
BINÁRIO



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



ACB muda de denominação para dar resposta a mais empresas

ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA: RECOMEÇO AOS 158 ANOS

Os sócios da Associação Comercial de Braga (ACB) aprovaram em assembleia geral a alteração da denominação da instituição. A nova designação social para a ser Associação Empresarial de Braga com a finalidade de representar a totalidade dos setores da atividade económica regional; mantendo-se como prioritária a área geográfica de intervenção que agrega os concelhos de Braga, Amares, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vila Verde e Vieira do Minho. “Temos a ambição de ser a voz representativa de todos os setores, incorporando áreas fundamentais das atividades económicas, que não estavam tão presentes no nosso ADN. Sempre tivemos uma presença mais forte junto das empresas do setor terciário e estamos, agora, a abrir as portas aos setores ligados à indústria, engenharia e construção civil. Passamos a ser uma associação mais abrangente, o que nos traz maiores desafios”, refere Rui Marques, diretor-geral da instituição.

O crescimento previsível da instituição obrigará a rever e adaptar os serviços disponibilizados aos associados. “Há questões muito específicas dos setores e empresas que queremos captar, como, por exemplo, as que se relacionam com o licenciamento industrial e internacionalização, pelo que teremos de dar novas respostas. Hoje, é importante que trabalhemos em rede, eliminando barreiras entre os setores. Queremos ligar as empresas do comércio com as da indústria, com a engenharia, com os serviços ou a hotelaria, perceber quais os pontos em comum, permitindo que todos possamos aprender uns com os outros”, defende o responsável.

Com o vazio criado pela extinção da A.I.Minho, os dirigentes da ACB entenderam como natural e oportuna a evolução pretendida, tal como aconteceu com outras estruturas da mesma natureza e tipologia. “Quando foram criadas as associações comerciais mais antigas, há dezenas ou centenas de anos, praticamente não havia indústria e, ao longo do tempo, ou adotaram novas designações, como acontece agora connosco, ou acrescentaram a parte ‘industrial’ ao nome. O que nós queremos com esta nova designação, Associação Empresarial de Braga, é que a nossa associação seja inclusiva, que não represente um setor apenas, mas sim empresários e empresas”, assegura. Paralelamente, surgiu a Associação Empresarial do Minho, que acaba por ter a ambição de ocupar o lugar da extinta A.I.Minho: “Teremos uma relação institucional cordial, tal como sempre aconteceu com a A.I.Minho. Acreditamos que há um projeto meritório na Associação Empresarial do Minho, até porque conhecemos as pessoas que o estão a liderar. Iremos colaborar, estou certo, porque temos a mesma missão e ambição: apoiar a iniciativa privada e fomentar o crescimento económico”, garante Rui Marques.

Melhoramento das condições sanitárias permite retoma nos setores mais afetados

“Neste momento, o grande desafio é a retoma de alguns setores, nomeadamente, o comércio, os serviços ou a restauração. São empresas que passaram períodos muito difíceis, mas acreditamos que 2021 será já um ano de recuperação, embora não será um regresso em força, como esperamos para 2022 ou 2023. Apesar dos problemas graves que a pandemia causou, é de enaltecer que a maioria das famílias conseguiu manter rendimentos e o emprego; e as empresas conseguiram sobreviver – embora algumas não tenham resistido, devido à conjuntura económica”, analisa o responsável, que acredita que a retoma progressiva deste ano terá influência direta dos portugueses e emigrantes e menos dos turistas estrangeiros: “As poupanças dos portugueses cresceram e reduziu-se ao consumo. O ambiente que se viveu não era favorável a isso, mas acredito que a situação está a mudar, há maior confiança nesta fase. Os portugueses serão a chave da retoma do comércio, turismo e restauração. Provavelmente, o regresso do número de turistas a que estávamos habituados e que têm um peso enorme na economia das cidades portuguesas, só acontecerá nos próximos anos”.

Para Rui Marques, a pandemia mudou alguns hábitos de consumo dos cidadãos: “Trouxe uma novidade, que tem a ver com o facto de as pessoas agora querem ter um consumo responsável. Quer isto dizer que, para além de eu comprar para satisfazer a minha necessidade, também quero ter um contributo positivo na comunidade onde estou a fazer a compra; compro local para beneficiar os comerciantes e produtores da minha comunidade; estou mais preocupado com a qualidade dos produtos e o impacto ambiental, por exemplo. É uma questão positiva que vai perdurar nos próximos anos”.

Novos desafios a caminho

A pandemia acabou por acelerar processos para os quais as empresas já se começavam a preparar, que acabam por ser transversais a todos os setores da economia e inadiáveis, se queremos uma economia competitiva. “A transição digital é uma necessidade para todos, para o comércio, para a indústria, para o turismo e para os serviços. A transição energética é absolutamente inadiável. Devemos mudar o paradigma de dependência dos combustíveis fósseis ou da utilização exclusiva de matérias-primas novas para o processo de fabrico, privilegiando energias renováveis e o reaproveitamento de matérias-primas, incentivando-se deste modo a passagem para uma verdadeira economia circular. No entanto, temos a consciência que estes processos não podem implicar a perda de competitividade das empresas. Acredito que as associações empresariais serão muito importantes nos próximos anos, principalmente no apoio às empresas numa dimensão que me parece crucial: a formação e a qualificação. Estas grandes transformações que falei só vão acontecer se os líderes, os gestores, os empresários e as suas equipas estiverem preparados”, finaliza Rui Marques.



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 Vasculard
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

Pediatría
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

GRUPO M. & COSTAS PROMOVE MEGA FEIRA DE AUTOMÓVEIS

Na vanguarda do setor automóvel há mais de 70 anos, o Grupo M. & Costas, S.A representa com reconhecido sucesso, as marcas Audi, Škoda, Volkswagen, Hyundai, Honda, SEAT e CUPRA.

De 27 a 30 de maio, todos os caminhos vão dar ao Evento Mega Oferta, nas instalações do Grupo em Braga (S. Paio de Arcos), com mais de 200 viaturas multimarca, novas, seminovas e usadas. Neste que é um dos maiores eventos do ramo automóvel do país estarão disponíveis veículos de todas as marcas do Grupo, com condições limitadas e únicas de aquisição.

Durante os quatro dias desta MEGA FEIRA, os clientes terão sempre disponível o acompanhamento de vários colaboradores e gestores de negócio. "Pontualmente criamos este conceito de evento do grupo multi-marca a fim de proporcionarmos condições especiais de aquisição de veículo aos nossos clientes. Ficamos a aguardar a vossa visita", referiu a empresa, em comunicado.

Para informações adicionais contacte através do 800 20 99 76 ou megaoferta@mcostas.pt. Marque o seu acompanhamento em marqueja.megaoferta.pt.

GRUPO M. & COSTAS

MEGA OFERTA

DE 27.05 A 30.05

DESCONTOS ATÉ **9.000€**
MAIS DE **200 VIATURAS**



RUA DR. PEDRO CARVALHO 15
4705-357 BRAGA

MARQUE O SEU ACOMPANHAMENTO EM
MARQUEJA.MEGAOFERTA.PT

  /GRUPOMCOSTAS
▶ 800 20 99 76
▶ MEGAOFERTA@MCOSTAS.PT










CLIDOMUS

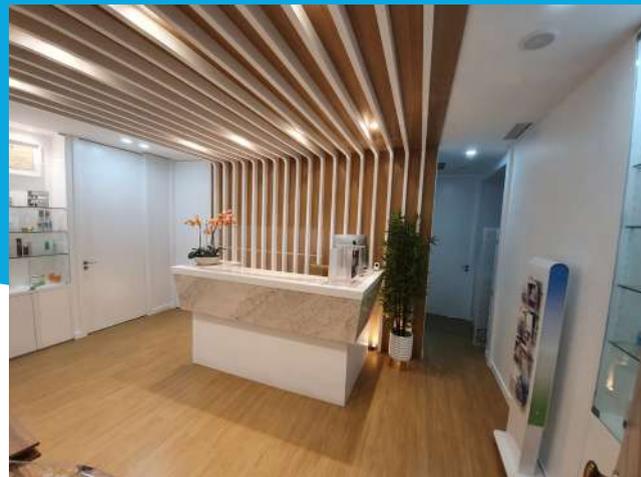
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

A EVOLUÇÃO DA CIÊNCIA E DA MEDICINA ESTÉTICA E CAPILAR AO SEU DISPOR NA CLIDOMUS®.



A nova tecnologia mais procurada pelas estrelas, master em definição corporal, CliSlim® está agora disponível na Clidomus® e promove a tonificação, redução da gordura e modelação do abdominal, glúteo, braços e coxa.

www.clidomus.com



Reconhecidos como uma referência na área capilar, beleza, saúde e bem estar, a Clidomus® dispõe das soluções mais inovadoras com base nas tecnologias mais avançadas, eficazes e seguras efetuadas por uma equipa de profissionais de saúde de excelência.

Com destaque para a abdominoplastia, lipoaspiração, ginecologia estética regenerativa através de laser, implante mamário, lifting não evasivo, peeling, preenchimento facial e labial através do uso de botox®, fios tensores e ácido hialurónico.

Dispõe também de tratamentos não evasivos para Corpo e Rosto: gordura localizada, celulite, flacidez, rugas, manchas na pele, estrias, acne, entre outros.

Outros serviços aliados à estética corporal disponíveis, nomeadamente, massagens especializadas, drenagem linfática, radiofrequência, depilação a laser, consultas de nutrição e spa.

Destaca-se igualmente nos transplantes capilares, com unidade de formação incorporada. Especialistas no método FUE, técnica inovadora e avançada usada em transplante de cabelo, barba ou sobrancelha, com garantia de excelentes resultados em apenas 1 sessão = 1 dia.



Resultado final sem cicatrizes, indolor, 100% seguro e com aparência natural. A intervenção é realizada por equipa médica experiente e especializada na área, com consulta de avaliação capilar gratuita!

**FAÇA A SUA AVALIAÇÃO SEM
QUALQUER COMPROMISSO!**

LINHA DIRETA ☎ 910 440 344

ONDE ESTAMOS?

**BRAGA · GUIMARÃES · PORTO · VISEU · COIMBRA
FARO · VIGO · BARCELONA · MADRID**

SOLAR DAS BOUÇAS CELEBROU DIA MUNDIAL DAS ARTES

Paulo Rocha foi o convidado do Solar das Bouças - Art & Wine, em Amares, agora assim denominado para demonstrar essa dupla faceta do espaço. Além da atividade principal, que tem a ver com a produção e comercialização de vinho, António Ressurreição, que assumiu a empresa há alguns anos, transformou o edifício principal numa galeria.

Para comemorar mais o Dia Mundial das Artes, Paulo Rocha esteve à conversa para uma emissão online. O mentor da Arte na Leira, uma mostra de artes, que acontece no coração da Serra de Arga, em Caminha, lamenta “o défice de pessoas a visitarem a exposições em Portugal. Se houvesse mais pessoas como o António [Ressurreição] poderíamos inverter a situação. Nós [agentes artísticos] devemos ser mais criativos, encontrar soluções, não podemos estar à espera apenas de subsídios. Na Arte na Leira, temos um orçamento muito reduzido e temos um apoio da Câmara Municipal. Vamos construindo o público, vamos crescendo”, defende. “Por outro lado, não há educação visual nos currículos, o que impede que as crianças e jovens ganhem gosto”, finalizou.

António Ressurreição destacou a mudança de assinatura do espaço, que passou a incluir ‘art’ no nome, dando a indicação do caminho que quer trilhar: “A nossa atividade principal é o vinho, continua a ser, mas acrescentámos o fator arte. Esse fator nasceu e desenvolveu-se a partir de algo único que temos aqui que é a capela com uma peça do mestre João Cutileiro [um crucifixo]. Temos a nossa galeria permanente do Solar, com o acervo próprio e artista convidados. É nossa ideia que, quando a situação sanitária melhorar, possamos criar mais eventos: trazer comunidades de países ou regiões de países para o solar, para trazer a sua cultura, os seus artistas, a sua gastronomia. Já



temos três situações que já estão bastante alinhados”, explica. Para o promotor desta ideia, “é importante a proximidade da arte como fator de desenvolvimento. É mais fácil uma pessoa de Amares vir aqui do que ir a Lisboa ver uma exposição. Não têm de ter medo de vir aqui, de entrar e interagir connosco”, defende.

Solar das Bouças quer que o fenómeno artístico seja pensado enquanto região

“Braga perde se se cingir ao seu centro histórico”, lamenta António Ressurreição, acrescentando que “deve ser líder de uma região mais alargada, onde não se coloquem fronteiras. Braga necessita afirmar-se enquanto região e, naturalmente, os concelhos do Vale do Cávado e Vale do Homem, devem ser incluídos nessa estratégia.



FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFÍAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS



A CASA SOFARMA É O SEU LUGAR SEGURO

**EM COMPRAS DE
DERMOCOSMÉTICA
FEITAS DURANTE
O MÊS DE MAIO
NA SUA FARMÁCIA**

30%
desconto



parabéns sofarma
64
ANOS

especialistas a cuidar de si!

LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES NA LOJA.
CAMPANHA VÁLIDA DE 1 A 31 DE MAIO NOS PRODUTOS ASSINALADOS.

**JOAQUIM
CHAVES
SAÚDE**

DESDE 1959

NOVO LABORATÓRIO EM BRAGA

A Joaquim Chaves Saúde inaugurou a sua Unidade Laboratorial no Norte do país, na cidade de Braga, com a designação Dr. Joaquim Chaves, Laboratório de Análises Clínicas Norte.

Esta nova Unidade Laboratorial vai disponibilizar um portefólio muito alargado de parâmetros analíticos em colaboração estreita com o Laboratório Central, apesar da maioria das análises serem executadas localmente. Amostras para Genética e Anatomia Patológica podem também ser entregues para análise. O rigor e qualidade dos resultados são assegurados por um exigente programa de Controlo Interno da Qualidade. A participação em programas internacionais de Avaliação Externa da Qualidade permitirá a validação de todo o processo analítico. A rastreabilidade ao Laboratório Central é total, uma vez que as tecnologias e metodologias instaladas são rigorosamente iguais.

O Laboratório tem uma cultura de focalização nos seus clientes que permite convergir com as expectativas de cada um e assegurar uma prestação de Serviço com os mais exigentes padrões de Qualidade. Neste sentido após a sua instalação irá implementar um sistema de gestão da qualidade com o objetivo da sua rápida Certificação.

O Dr. Joaquim Chaves, Laboratório de Análises Clínicas Norte, irá seguramente disponibilizar à população desta região, através da sua rede de Postos de Colheita, um serviço de elevada qualidade e proximidade. Outra característica de diferenciação é a rapidez de resposta e a desmaterialização do envio de resultados utilizando as vias email e/ou SMS. A marcação de exames e as colheitas no domicílio aproximam ainda mais o Laboratório dos seus novos clientes. Estas colheitas deslocalizadas podem ser alargadas a empresas, outras unidades de saúde, autarquias, instituições sociais, promovendo o conforto e a autonomia dos utentes e criando parcerias de longo termo.



Jorge Peliteiro, Diretor Técnico do Laboratório.

Do ponto de vista social irá empregar recursos humanos locais altamente qualificados e colaborar com as entidades locais de saúde a todos os níveis que possam contribuir para ganhos em saúde da população que irá servir. O Laboratório e os seus recursos humanos estarão totalmente disponíveis para colaborar em ações de divulgação de hábitos de vida saudáveis, rastreios populacionais e outros eventos promovidos pelas Entidades locais de saúde. O seu principal objetivo será sempre contribuir para ganhos em saúde através do diagnóstico precoce da doença de forma sustentada e sustentável.

Os Laboratórios Dr. Joaquim Chaves, constituem uma referência de qualidade e rigor, desde a sua formação em 1959, baseada na excelência dos seus profissionais e na sofisticada tecnologia de que dispõem. Há toda uma experiência de seis décadas em análises laboratoriais, que agora se transfere e disponibiliza em proximidade para a população do Norte.

O Laboratório tem convenção com a ARS do Norte e acordos com a maioria das Entidades e Seguradoras. O seu maior desafio é fidelizar clientes através da superação permanente das suas expectativas.



**AGORA MAIS
PERTO
DE SI**



Dr. Joaquim Chaves, Laboratório de Análises Clínicas Norte
Rua de Caires, 276 r/c
4700-206 Braga
Telefone: 253 609 140

www.jcs.pt

**JOAQUIM
CHAVES
SAÚDE**
DESDE 1959

VAMOS LIMPAR A EUROPA 2021

De 9 de maio a 28 de novembro, realiza-se a campanha europeia Let's Clean Up Europe (LCUE) – Vamos Limpar a Europa, com o objetivo de sensibilizar os cidadãos para a quantidade de lixo abandonado. Esta campanha é promovida pela EWWR, entidade organizadora da Semana Europeia da Prevenção de Resíduos, da qual a Braval é coordenadora na nossa área de abrangência.

A edição 2021 traz algumas novidades importantes, como a alargamento do período de realização, de modo dar a todos a oportunidade de organizar eventos de limpeza, compatíveis com as condições meteorológicas e com as restrições sanitárias decorrentes da situação pandémica. Outra novidade é a possibilidade de organizar ações de plogging, uma prática desportiva que combina corrida e recolha de lixo.

A campanha é um apelo à ação, unindo ações de limpeza em toda a Europa, registadas numa plataforma comum, e que dará acesso a várias ferramentas operacionais e de comunicação, que podem ajudar na organização deste tipo de eventos.

As diretrizes incluem indicações sobre os meios necessários e sobre as regras que devem ser seguidas. Os participantes terão que encontrar, recolher e diferenciar lixo, termos que indicam todos aqueles pequenos



itens que são abandonados no caminho pelos humanos. O objetivo é limpar o território, mas também tomar consciência da quantidade de lixo que podemos encontrar em todos os lugares e sobre como uma ação coletiva e coordenada pode fazer a diferença.

Para mais informações, consultar www.ewwr.eu ou www.envi.info. A entidade organizadora é a AICA (Associazione Internazionale per la Comunicazione Ambientale), que poderá ser contactada pelo serr@envi.info.

PORTUGUESES PREMIADOS PELA DIVULGAÇÃO DO CAMINHO DE BRAGA A SANTIAGO DE COMPOSTELA

A União de Freguesias de Caldelas, Sequeiros e Paranhos (Amares) e os peregrinos portugueses Henrique Malleiro e José Eusébio foram distinguidos com os Prémios Abadessa Mariana, atribuídos pela associação espanhola Codeseda Viva a personalidades e instituições que contribuem para a promoção do Caminho da Geira e dos Arrieiros.

A organização anunciou a atribuição dos galardões que, além dos portugueses, contemplaram também os espanhóis Xesús Palmou, presidente da Academia Jacobea; a Associação de Amigos da Terra de Montes, e José e Josefa Rodríguez, pai e filha, residentes Beariz, pelo seu apoio aos peregrinos. Os Prémios Abadessa Mariana são entregues anualmente para assinalar a certificação do Caminho da Geira e dos Arrieiros pelo Arcebispo de Santiago de Compostela. Esta edição contemplou também 2020, devido às dificuldades criadas pela pandemia. “Com os prémios queremos agradecer aos vencedores a sua colaboração e estender o agradecimento às dezenas de pessoas, associações e entidades que nos ajudaram, bem como às centenas de peregrinos que escolheram este caminho para a sua peregrinação. Se tivéssemos que dar uma tábua a cada um deles, talvez não houvesse castanheiros suficientes na paróquia de Codeseda para fazê-los”, assinala a associação.

O nome do prémio homenageia a primeira abadessa do mosteiro de Codeseda, Mariana Fernández, que assumiu o cargo em 1164, mantendo a sua condição de feminino até desaparecer, por volta de 1419. Sobre o mosteiro há referências escritas desde princípios do século IX. 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.



Neste momento, falta apenas ser homologado pelo governo da Galiza. O processo será agora conduzido pela Associação para o Fomento do Caminho da Geira e dos Arrieiros, liderada pelo presidente do concelho galego de A Estrada, José López Campos. Isto porque a associação Codeseda Viva considera que, “concluídas as investigações, a certificação pela Igreja e a consolidação da passagem dos peregrinos, está feito o que uma associação cultural pode alcançar, pelo que para si é um projeto completado”.

Este percurso, que liga Braga a Santiago de Compostela na distância de 240 quilómetros, destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira Romana e a Reserva da Biosfera do Gerês/Xurés. O traçado é um dos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela, entre centenas existentes na Europa com destino à capital da Galiza.

**JOAQUIM
CHAVES
SAÚDE**



NOVO LABORATÓRIO EM BRAGA

Os Laboratórios Dr. Joaquim Chaves, constituem uma referência de qualidade e rigor, desde a sua formação em 1959, baseada na excelência dos seus profissionais e na sofisticada tecnologia de que dispõem. A experiência de seis décadas em análises laboratoriais que agora chega a Braga, transfere e disponibiliza uma maior proximidade para a população do Norte.

Morada: Rua de Caires, 276 r/c 4700-206 Braga | Tel: 253 609 140

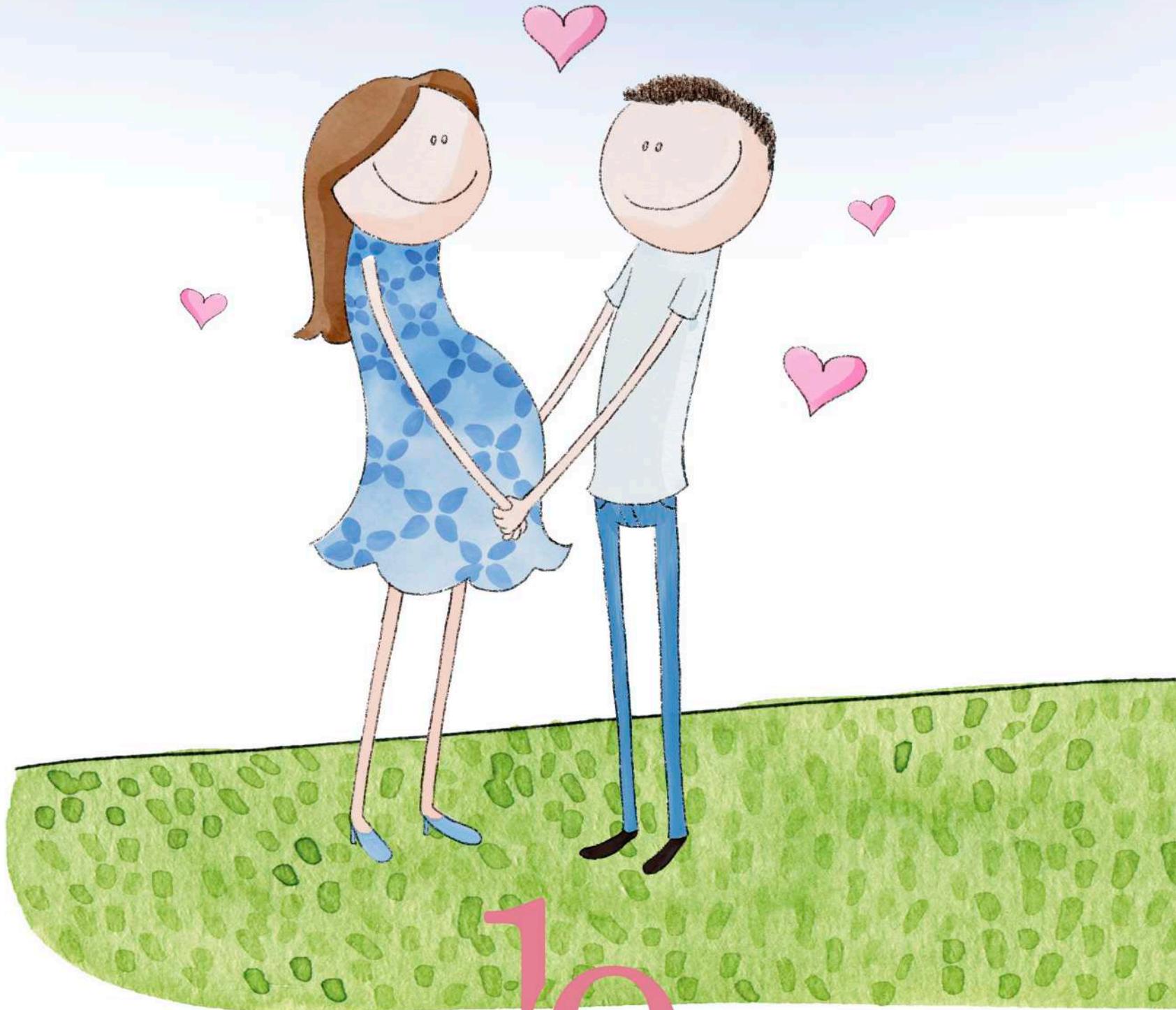


AGORA MAIS PERTO DE SI

CAMPANHA

bebé e mamã

DE 22 DE MAIO A 6 DE JUNHO



ANIVERSÁRIO

10 ANOS

farmáciapipa+

DESCONTO
20%

ISDIN
babyoil milk
Nutrasol®

Nutratic
PRO-AMP

Bio-Oil®

VITIS
CRIANÇA

Anita
SINCE 1886

medela
(NA COMPRA DE 2 PRODUTOS)

ELGYDIUM
CRIANÇA



COMPRE 2, OFERTA DO 3
2=3

Dr. Brown's
Natural Flow



Halibut®
(NÃO INCLUI POMADA)

DESCONTO
25%

Aveeno
Baby



DESCONTO
30%

URIAGE
EAU THERMALE
(NA COMPRA DE 2 PRODUTOS)

chicco

ABC Derm
by BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nuby

suavinex

NUK

A-DERMA
EXOMEGA

Bébé
Klorane

Petit Junior
Klorane

LETI
AT4

Mustela®

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE PHARMACEUTIQUE
(LIPIKAR BAUME AP)

ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Aptamil

Nutribén®

Nestlé
NAN

Novalac

Nestlé
NaturNes.

blédina

DESCONTO
ATÉ **30%**



workshop

MEDELA PARA MAMÃS E BEBÊS

medela

2 DE JUNHO
TECNOLOGIAS EM ALEITAMENTO MATERNO

EXTRAÇÃO E CONSERVAÇÃO DO LEITE MATERNO
VANTAGENS DA EXTRAÇÃO MÚLTIPLA
CUIDADOS COM OS MAMILOS
BENEFÍCIOS DO LEITE MATERNO

GRATUITO
INSCREVA-SE NA FAMÁCIA PIPA

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

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



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



Redes Sociais:
@pipafarmacia

DSTGROUP ASSINA PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO PARA APOIAR JOVENS REFUGIADOS DA GRÉCIA

A construtora dst,SA, empresa do universo dstgroup, assinou um protocolo de cooperação com a Cruz Vermelha Portuguesa (delegação de Braga) e o Alto Comissariado para as Migrações, I.P. com vista à criação e desenvolvimento de um programa-piloto de Desenvolvimento de Habilidades Profissionais, no âmbito do Desafio de Cariz Humanitário que apoia crianças e jovens provenientes do campo de refugiados na Grécia.

O programa destina-se a jovens com idade superior a 16 anos, numa iniciativa de capacitação para promover maiores oportunidades de obtenção de emprego, melhorando a sua vida e integração na comunidade. Recorde-se que os 10 jovens que integrarão este projeto-piloto, encontram-se desde outubro de 2020, em Vila Verde, numa Casa Residencial de Acolhimento Especializado, da responsabilidade da delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, para crianças e jovens estrangeiros não acompanhados, provenientes do campo de refugiados na Grécia, em resultado do compromisso então assumido pelo Estado Português com a Grécia, perante a Comissão Europeia.

O programa, que decorre durante um ano, arranca já no próximo dia 10 de maio, com um horário de 20 horas semanais, distribuídas diariamente pelo período da tarde (dias úteis) entre as 14 e as 18 horas. Os dez jovens participantes têm idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, com proveniências geográficas diversas, nomeadamente Bangladesh, Congo, Egito, Gâmbia, Mali, Paquistão e Síria.

Com a celebração deste protocolo, é assim reforçado o propósito de proporcionar um acolhimento digno, seguro e de bem-estar e de promover a autonomização daqueles jovens por via da inclusão escolar e profissional.

A construtora do grupo liderado por José Teixeira pretende, na prossecução das suas políticas de responsabilidade social junto da comunidade, cooperar de forma ativa neste programa de potenciar capacidades, acolhendo na sede da empresa os jovens estudantes e concederá um donativo à Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, como contribuição pecuniária no valor de 438.81 euros por cada um dos participantes que integre o programa piloto. Este valor reverterá na sua totalidade para os jovens. A par disso, a empresa facultará aos jovens os conhecimentos técnicos, administrativos e a assistência que considerar necessários para a prossecução e realização de sucesso desta iniciativa, oferecendo ainda seguro de acidentes pessoais e também transporte e refeições aos jovens participantes, nos dias em que se encontrem em execução de funções. A dst solicitou previamente que os jovens fossem auscultados em matéria de interesses, de forma a enquadrá-los em profissões de que gostassem, nomeadamente nas áreas de metalomecânica, alumínio nos revestimentos e fachadas, mobiliário de madeira, eletricidade e avac.

Caberá ao Alto Comissariado para as Migrações, I.P. prestar a melhor colaboração às CVP e à dst para a execução do protocolo assinado hoje à tarde.

Sobre esta ação de cooperação, José Teixeira, presidente do dstgroup, confessa que “tem esperança de que estes refugiados possam no futuro manter-se conosco. É nosso dever acompanhá-los, na ausência das famílias. Fazemos isto por dever social, mas com enquadramento de interesse económico, ajudando-os a crescer. José Teixeira acrescenta ainda que “existe um processo cultural no grupo de diversidade. Temos já algumas casas onde acolhemos alguns trabalhadores de Timor, São Tomé, Cabo-Verde, Moçambique, Angola e também da comunidade cigana, por exemplo. Como empresa cosmopolita que queremos ser, é fundamental assentar nesta diversidade. Por isso, serão bem acolhidos pelos nossos trabalhadores”. O empresário frisa, por último, que “somos um país de imigrantes e meu pai também o foi, por isso, adoramos



ser bem recebidos. Assim, é nossa obrigação também acolher como gostamos que nos acolham quando estamos a trabalhar fora da nossa pátria.”

Armando Osório, Presidente da Cruz Vermelha Portuguesa de Braga, afirma que esta parceria com o dstgroup tem sido uma grande ajuda. “Começámos com um projeto pioneiro, direcionado para as comunidades ciganas. Na época, o eng.º José Teixeira acreditou na ideia e apostou na integração laboral destes trabalhadores que, não raras vezes, encontram barreiras no tecido empresarial. A dst tem sido um oásis, no sentido de se mostrar sempre disponível para com os nossos projetos”. O presidente da instituição reforça ainda “que em relação a estas bolsas que serão agora atribuídas a estes jovens, não tenho palavras para agradecer. Um bem-haja por esta coragem e deixo o apelo para que outras empresas sigam este caminho de responsabilidade social que hoje é mais importante do que nunca.”

Por seu turno, Sónia Pereira, Alta Comissária para as Migrações, afirma “que veio à dst no âmbito deste protocolo de cooperação e também a propósito do apoio a crianças e jovens ciganos que estão a frequentar o ensino básico e secundário e a quem a dst teve a amabilidade de financiar com bolsas de estudo. Segundo Sónia Pereira, trata-se de “um apoio fundamental para que estes jovens ciganos se mantenham na escola. Esta colaboração estende-se agora também a esta iniciativa dirigida aos jovens refugiados que chegaram ao nosso país, vindos da Grécia e que estão aqui a construir o seu projeto de vida”. A responsável acredita ainda que “esta aquisição de competência e experiência direta na empresa, em contexto de trabalho é fundamental” e reforça o “papel das empresas nesta matéria, razão pela qual não posso deixar de destacar o importante exemplo que a dst deixa neste âmbito”.

Maria José Casa Nova, Professora da Universidade do Minho do Instituto da Educação e coordenadora do Observatório das Comunidades Ciganas, presenciou a celebração deste protocolo considerando que este tipo de iniciativa demonstra “a diferença entre oportunidade “de” vida e “na” vida, porque as oportunidades de vida são no domínio do abstrato e da possibilidade, enquanto as oportunidades na vida são a concretização dessas possibilidades. Este protocolo com estes estágios profissionais são a concretização desta possibilidade.”



ALLMED
— CLÍNICA —

DENTES FIXOS NO PRÓPRIO DIA!

ANTES



DEPOIS



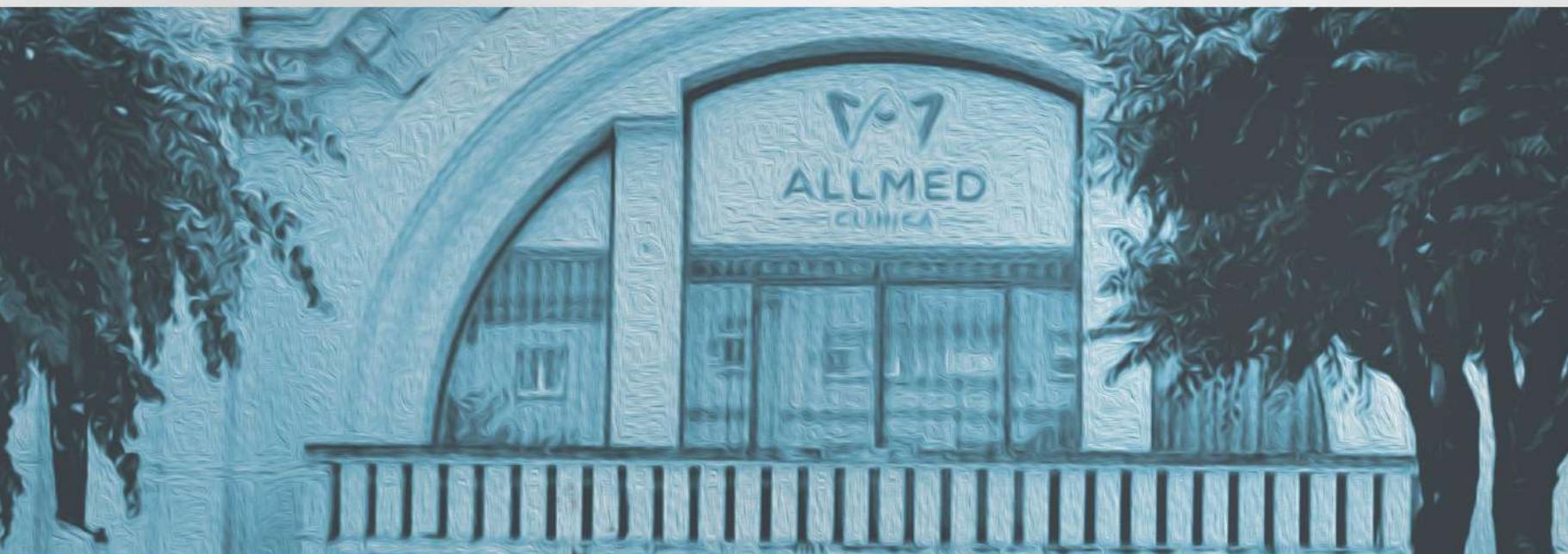
Cumprimos todas as regras da DGS para que a sua visita à nossa clínica seja totalmente segura e sorridente



Dr. Paulo Magalhães



Dr. André Viseu



geral.clinicaper@gmail.com

Facebook.com/Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

Telef. 253 141 460/253 087 085

Avenida da Liberdade, 747

 Disponemos de estacionamento gratuito



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

NOVA INSPIRAÇÃO PARA MUDAR A SUA CASA!

O atelier Adorno Perfeito remodelou totalmente o showroom, apresentando novas propostas para remodelar a sua casa. A escolha de materiais de qualidade e sugestões arrojadas, que combinam tons neutros com alguns apontamentos de cor que dão vida a cada espaço, permite-lhe deixar-se levar pela imaginação. No atelier Adorno Perfeito, pode personalizar tapetes, cortinados, roupa de cama, e fazer com que eles possam dar vida ao seu projeto.

Num momento em que a nossa casa é, cada vez mais, o ponto central das nossas vidas e da nossa família, é importante escolher os melhores profissionais para dar forma aos seus sonhos. Do estilo mais clássico, às propostas contemporâneas e com um toque de modernismo, desafie-nos com as suas ideias e transforme a sua casa!





Adorno Perfeito



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

Fátima Oliveira

HAIRSTYLE

ESPECIALISTA EM COLORAÇÃO



Chama-se Fátima Oliveira, tem mais de 20 anos de experiência na área dos cuidados de beleza, nomeadamente, na coloração capilar. Há 17 anos, começou uma aventura com o seu nome, num dos locais mais extraordinários do nosso belo Minho: Bouro Santa Marta!

A dedicação à profissão e o gosto por tudo o que tem a ver com a beleza e saúde, levou-a a especializar-se na área, sempre atenta às novas tendências, atualmente frequenta um Curso de Colorimetria, que lhe permite oferecer aos seus clientes a excelência em coloração.

Para garantir que o resultado final é o pretendido, apenas utiliza os melhores produtos L’Oreal Professionnel, assegurando que as matérias primas utilizadas acompanham o serviço de excelência que oferece. Mas não fica por aqui: a componente tecnológica do serviço também está presente, oferecendo a possibilidade do cliente ver o resultado final da aplicação de uma cor, mesmo ainda antes de por as mãos no cabelo, com a aplicação Style my Hair Pro. Na área da estética, Fátima Oliveira não faz por menos e também usa apenas uma referência: Bruno Vassari.

Qualidade, formação contínua e simpatia, muita simpatia, são os segredos desta grande profissional e da sua equipa, que a(o) convida a uma visita ao seu espaço. É mais que uma visita: é uma saída da rotina, um momento só seu, num local belíssimo. Um presente que vai dar a si própria(o)!



Cabeleiro • Estética • Manicura e Pedicura • Massagens • Depilação Laser Díodo Depilclub



Fátima Oliveira
HAIRSTYLE



CabeleiroFatimaOliveira

Rua dos Romeiros n°14
4720-667 Bouro Santa Marta
936 133 417
cabeleirofatimaoliveira@sapo.pt



**PENSADA PARA
MULHERES COM
ESPÍRITO JOVEM!**

*Maria
Boutique*



Com 35 anos de experiência na área da moda e marca própria criada em 2019, Maria de Jesus oferece uma nova abordagem ao público feminino. Pensada para mulheres jovens e dinâmicas, com um espírito aberto e independente, cada coleção é pensada para os vários momentos do dia a dia e também para eventos e festas, que requerem um visual mais cuidado.

Além da coleção com a chancela Maria Boutique, pode escolher modelos feitos por medida e adaptados ao seu gosto, assim como o seu vestido de noiva de sonho!

Mais que vestuário com um corte feminino e tecidos de alta qualidade, a marca Maria Boutique representa um estado de espírito!





*Siga-nos no
nosso Facebook,
escolha o seu
modelo preferido e
nós enviamos para
sua casa!*



Rua Araújo Carandá, 170-Braga
963 899 589
mariaboutique.caranda@gmail.com



mariaboutique.caranda

*Maria
Boutique*



Disputa judicial dura há mais de 5 anos

PALACETE JÚLIO LIMA EM RISCO DE RUIR

Benemérito, industrial e filantropo português, assim podem descrever Júlio António de Amorim Lima, um homem que dedicou a sua vida aos Bracarenses e à cidade de Braga. No centro da rua, com o seu nome, podemos ver o Palacete que mandou construir para sua residência, um edifício imponente, embelezado com sete colunas estilo romano e vários pormenores pitorescos. Na fachada veem-se nove janelões, cinco no primeiro andar e quatro no rés-do-chão. Bem lá no topo da residência avista-se uma pequena janela, nas “águas furtadas”, em formato arredondado. A porta principal fica ao centro, com um vão de escadas que dá para o portão de saída, perfeitamente enquadrado com a Rua Júlio Lima. O palacete é rodeado de uma vasta zona verde. Em frente, com vista privilegiada a partir do palacete, o industrial mandou construir casas que ladeiam a rua para seu rendimento (casas alugadas). Até hoje um marco da cidade de Braga. (Texto de Fernando Mendes)

Júlio Lima faleceu em 1942 e dos seus dois casamentos não teve filhos. A primeira mulher faleceu no parto, assim como o bebé. Contudo, teve uma filha fora do casamento, a quem deixou parte da sua fortuna. O palacete e outros bens ficaram para uma afilhada, Maria José Ferro, carinhosamente conhecida na cidade por “Zezinha”. Diagnosticada com Alzheimer em 2008, Maria José Ferro, faleceu em janeiro de 2016 e, como não tinha descendência direta (filhos), o palacete passou a ser propriedade dos seus irmãos e sobrinhos. A história desta família podia ser simples e comum, mas a realidade é outra. Segundo os Amigos do Palacete de Júlio Lima, grupo criado no Facebook, para apelar à preservação do Palacete, tudo mudou em 2016 com a morte da sobrinha herdeira de Júlio Lima. Maria José Ferro foi coordenadora dos voluntários da Cruz Vermelha de Braga, entre inúmeras outras atividades que teve, e foi uma cidadã ativa na sua comunidade. Deixou um património superior a 5 milhões de euros. Após a sua morte apareceu um testamento, datado da altura em que já se encontrava interdita pelo tribunal pela doença que padecia, Alzheimer, e lhe retirava todas as capacidades de gestão do seu dia-a-dia. Nesse testamento, a totalidade dos bens de Maria José Ferro eram deixados a favor da empregada doméstica que trabalhou pouco mais de um ano para a interdita. O dito testamento foi contestado pelos familiares e herdeiros legítimos da falecida, processo que decorre há cerca de 5 anos.



Luz Elétrica da Rua Júlio Lima foi inaugurada, pelas 19 horas, dia 6 de Setembro de 1937 -Alliança. Ao fundo, o Palacete Júlio Lima.

Quem foi Júlio Lima?

Com 39 anos, Júlio Lima herda a fábrica de fição e tecidos dos tios. Chegou a Braga, em 1871, com 12 anos, deixando a sua terra natal, Arcos de Valdevez, uma vila que fica a mais de 50 quilómetros de Braga. Ficaram para trás os seus pais, um casal humilde, e os cinco irmãos e duas irmãs. Trabalhou na casa de Domingos José Gomes como marçano - aprendiz de Caixeiro - e aferidor de pesos e medidas, até aos 39 anos, momento de viragem para Júlio Lima.

Em 1899, herda, dos tios, a Fábrica Nova da Romeira, de fição e tecidos, em Triana, Alenquer. Um ano depois, por volta de 1900, aproveitando a sua experiência de trabalho adquirida na fábrica herdada, investe no ramo da confeção, venda e exportação de chapéus e abre em Braga a fábrica “A Industrial”, situada no bairro chapeleiro, na Rua D. Pedro V. A fábrica empregou mais de cem pessoas e chegou a fabricar 4 mil chapéus em 48 horas.

Desde então, Júlio Lima, capitalista abastado e amigo dedicadíssimo de Braga, desenvolveu várias obras e projetos a favor do progresso local e dos seus habitantes. “O seu nome encontra-se gravado, com caracteres indelévels de gratidão profunda, em todas as grandes obras de beneficência e progresso que em Braga se têm desenvolvido. A sua bolsa generosa e pródiga está sempre aberta para socorrer os pobres e os necessitados, a sua dedicação está sempre em atividade a favor dos asilos e dos recolhimentos, o seu regionalismo está sempre em exercício a favor dos progressos materiais da sua terra. Não há desgraça alheia a que a sua generosidade não acuda de pronto. Não há ins-

tituição de caridade que o não tenha por benfeitor. Não há melhoramento local que o não tome por ‘certo’”, lê-se no “Almanaque-Anuário de Braga, 1924 - Figuras da época - Júlio de Amorim Lima”.

O Palacete de Júlio Lima foi mandado construir pelo filantropo, em finais do século XIX, para sua residência, pelas mãos do arquiteto Moura Coutinho. Alguns anos depois, na segunda década do século XX, Júlio Lima, mandou abrir uma rua em frente ao seu palacete, cujo nome foi registado em sua homenagem, Rua Júlio Lima, proposto pelo então vereador Ferreira Capa, em reconhecimento das muitas ações beneméritas do bracarense. A Câmara Municipal associou-se à homenagem e aprovou a designação. O nome da “Rua Júlio Lima” foi confirmado a 23 de Janeiro de 1930. O industrial mandou construir casas de rendimento, dos dois lados da rua. Na primeira fase (1922-1933) construíram as casas do lado esquerdo (lado poente), conhecidas por casas “Ricas”, por terem mais terreno, áreas mais generosas e fachadas arquitetonicamente muito elaboradas, remetendo-se para uma riqueza de elementos, materiais e relevos, reflexo de um momento de progresso económico. A segunda fase iniciou-se logo em seguida (1933-1935), as casas do lado direito (lado nascente). Conhecidas por casas “Pobres”, porque o terreno de implantação das mesmas é muito reduzido e estão despojadas de elementos decorativos, em pleno auge da utilização do betão à vista, sem pinturas ou artificios, revelando num ou noutro pormenor um interesse por elementos geométricos de tendência art déco, mas sem o luxo ou o brilho que caracterizou este movimento.

Vila Spa

Nails Bar e Estética Avançada



ENTRE! ESTÁ EM SUA CASA!

Cristina Oliveira é o rosto por detrás do Vila SPA, um espaço que reabre com várias novidades e que conjuga estética avançada, manicure e bar. Criar um ambiente familiar e descontraído, em que nos sintamos quase como se estivéssemos em casa é o objetivo da profissional, que já conta vários anos de experiência, mas agora no primeiro espaço exclusivamente a solo. “O que nós queremos é criar um conceito que não se esgote na qualidade dos serviços de estética, mas que quem nos visita se sinta em casa: chega, bebe uma bebida connosco, usufrui dos seus serviços e passa um belo momento connosco. Até o nome que escolhi – que é o nome de família, da qual tenho muito orgulho – remete para esse convite, como se estivesse a convidar os nossos

clientes para a nossa casa. Naturalmente, devido às limitações impostas pela pandemia, ainda não estaremos a 100% nessa parte chamemos-lhe mais social, mas estamos a abrir este espaço a pensar no futuro”, afirma Cristina Oliveira. No dia da inauguração, a profissional recebeu a amiga Cláudia Martins (que faz sucesso na música juntamente com os Minhotos Marotos) para um brinde ao sucesso deste novo projeto!

Para além da presença da amiga, Cláudia Martins, da ex-proprietária Lúcia Costa, contou também com a presença dos familiares e amigos mais próximos, incluindo o marido, Zé Cortinhas, que é também um nome conhecido da música popular portuguesa.



- TRATAMENTOS DE CORPO E ROSTO
- MANICURE E PÉDICURE
- DUCHE VICHY
- MASSAGENS DE RELAXAMENTO



Rua Bernardo Sequeira 226
4715-017 Braga
cristina_oliveira@hotmail.com
253 615 012 | 919 803 232

**DURANTE O MÊS DE MAIO,
USUFRIA DOS FANTÁSTICOS
DESCONTOS DE ABERTURA!**

Consulte-nos!

 vilaspabraga
 vila_spa

Deu, dessa forma, trabalho aos operários, em época de crise (desemprego, fome, doenças), entre a 1ª e 2ª Guerra Mundial, tal como referido na Tese de Mestrado em História da Arte Português, da Dra. Rita Maria Machado Martins - Volume II (pág. 350 a 357) - setembro de 2010 - "Sobre a obra do Moura Coutinho", que teve como orientadora a Professora Doutora Maria Leonor Barbosa Soares.

Em 1937, Júlio Lima pediu à autarquia que lavrasse a ata do oferecimento e da conservação daquele pequeno troço. A Câmara Municipal expressou um voto de louvor. Em 6 de Setembro de 1937, pelas 19 horas, era inaugurada a luz elétrica na Rua Júlio Lima.

Aos 80 anos, três anos antes de falecer, o benemérito ainda dirigia a fábrica de chapéus de Braga, "A Industrial", e a Fábrica Nova da Romeira, de fiação e tecidos, em Alenquer.



DR.

MOMENTO CRÍTICO PARA O PALACETE JÚLIO LIMA

“Se a herança não fosse para ficar para a família, Maria José Ferro que viveu muitos anos saudável, teria feito algo, em tempo útil, nesse sentido e não ficaria à espera de ficar com a doença em estado avançado (Alzheimer), para nessa fase deixar um testamento a favor de uma empregada doméstica que conhecia há menos de um ano”, defendem os Amigos do Palacete Júlio de Lima.

A luta judicial continua. O processo entre os familiares de Maria José Ferro, sobrinha de Júlio Lima, e a empregada doméstica de “Zezinha”, continua sem resolução. Os Amigos do Palacete Júlio Lima partilharam que, em outubro de 2020, saiu a sentença favorável à família, quase um ano após as alegações finais de novembro de 2019, quando “a lei ‘obriga’ a ser pronunciada 30 dias após as alegações finais”, mostrando preocupação pelo estado de degradação em que se encontra o palacete.

Entretanto a empregada (ré) meteu recurso e a família continua a aguardar. No meio deste processo, e a cada ano que passa, o Palacete Júlio Lima precisa urgentemente de uma intervenção para “evitar uma tragédia, porque corre sérios riscos de ruir”, garantem os Amigos do palacete Júlio Lima, um grupo de pessoas que se uniram para apoiar na recuperação deste marco da cidade.

A par do processo judicial, as obras em frente ao palacete deixam os Amigos do Palacete Júlio Lima cada vez mais preocupados. O grupo apela às entidades públicas e à cidade a salvaguarda do edifício histórico, da autoria de Moura Coutinho, e teme que as obras do edifício em frente, onde vai nascer um prédio de vários andares, possam aumentar o risco de ruína do palacete. “Nós tememos que este risco de o Palacete Júlio Lima vir a ruir seja ainda mais iminente devido às obras em curso

num edifício mesmo em frente (casas do lado nascente Júlio de Lima e Moura Coutinho, foram deitadas abaixo por um grupo económico, para ali instalar uma mega construção com recurso a dois pisos subterrâneos e quatro acima da soleira). Lamentamos a destruição deste valioso património, um conjunto de casas único, que retrata uma época, cultural, social e económica e, coloca em causa a estrutura do Palacete Júlio Lima e que podem levar o palacete a uma situação dramática”, alerta o grupo de “Amigos do Palacete Júlio Lima”. Antevendo. O grupo recorda que a Câmara Municipal de Braga concedeu ao palacete, datado de finais do séc. XIX, a classificação de “Bem Cultural de Interesse Municipal” em 2018, e na altura da visita pública, “a autarquia bracarense deixou expresso o compromisso de ‘articular’ com a Direção Regional de Cultura do Norte uma vistoria ao palacete com o objetivo de verificar as suas condições”, mas, até à data, ainda não aconteceu.

A suspensão da decisão judicial, de outubro de 2020, motivada pela transferência da juíza titular do processo para a comarca de Bragança, está, de certa forma, a contribuir para a aceleração do processo de degradação do palacete, um exemplar notável de “arte nova”, principalmente no interior, devido a infiltrações de água pelas coberturas. A qualquer momento poderá perder-se um edifício único da história e da cultura da cidade de Braga.



ÓTICA O PALÁCIO



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

SINTETY

Nova Coleção

Primavera • Verão





DKNY
Donna Karan New York

**LOVE
MOSCHINO**

MK MICHAEL KORS

TOUS
jewellers since 1920

f SINTETY



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER

SERVIÇOS
J ACADEMY



Microblading



Microshading



Micropigmentação



Eyliner

Simple Interior/Superior
Design



Lábios

Completo
Contorno



Tratamento Estrias



FRANCIELLYCOSTADESIGN





1ª sessão

2ª sessão

3ª sessão



Saiba tudo em:

www.franciellycosta.pt

Instagram/ [masterfranciellycosta](https://www.instagram.com/masterfranciellycosta)

masterfranciellycosta@gmail.com

Rua Antonio Mariz n 62. R/c

913 112 232



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER



**NOVA
ARCADA**



Todos temos direito a preços baixos

Na IKEA, há sempre mais por menos do que imagina.

Preço
ainda
mais
baixo

EKENASET
Poltrona,
Hillared antracite

149€

Preço habitual: 179€

Se todos temos direito ao design, então todos temos de conseguir pagá-lo. É por isso que, na IKEA, passamos tanto tempo a perceber como podemos baixar os preços, mantendo tudo o resto. Ou seja, mantendo o design. Para todos, claro.



Compre online em www.IKEA.pt

Não há casa como a nossa

APRENDER A ESCREVER: À MÃO, OU NO COMPUTADOR?

A

escrita está associada à nossa essência mais primária, enquanto espécie. O código escrito, independentemente da sua forma, ou representação, tem milénios de história.

Atualmente, e no que se refere às metodologias de aprendizagem da escrita - grafia e ortografia - associadas ao 1º ciclo do Ensino Básico, a questão sobre se este processo deve ser manual, ou se deve abraçar, cada vez mais, o processo tecnológico, informático, tem sido frequente e transversal.

O ato de aprender a escrever, primeiro as vogais; depois, ditongos; e, seguidamente as primeiras palavras; engloba diferentes processos executivos individuais. Inclui a grafomotricidade, a atenção, a memória visual, e a consciência fonológica, por exemplo. Aprender a escrever, manualmente, envolve, inclusivamente, processos emocionais, associados à auto-regulação.

Logo no 1º ano de escolaridade, aprender a escrever este código ortográfico crescente, implica, logo à partida, uma tarefa que apela à auto-regulação. As primeiras vogais e consoantes são, de modo global, escritas, tendencialmente, mais devagar, o que é benéfico numa fase em que processos como estar sentado; aguardar pela vez, para falar; dirigir a atenção, necessitam ser desenvolvidos. Por outro lado, apagar grafismos que, nas primeiras tentativas, não correspondem ao esperado, é uma oportunidade de aprendizagem no que se refere à gestão da frustração, em prol, também, da capacidade de terminar uma tarefa.

Escrever, ainda nestes primeiros anos, implica, muitas vezes, e positivamente, que, à medida que a criança escreve, por exemplo, as primeiras consoantes, pronuncie, em simultâneo o seu som, o seu fonema, promovendo, assim, a consciência fonológica.

Escrever um ditongo, ou uma palavra, mesmo que simples, requer, também, que a criança recorra à memória visual do grafismo que corresponde às vogais e consoantes aprendidas.

Nos anos seguintes, aquando da aprendizagem da produção dos primeiros textos, escrever, além de todos estes processos executivos inerentes, engloba, também, um outro: a capacidade de adequar a sintática e a semântica, às ideias, ao pensamento que se quer transmitir, sem

sugestões ortográficas automáticas, ou de expressões verbais da mesma índole.

Um estudo norueguês recente, nesta temática, desenvolvido pelo Laboratório de Neurociência Desenvolvidor, da Universidade de Ciências e Tecnologia, em Trondheim, na Noruega, (van der Meer, van der Weel & Askvik) publicado em Julho de 2020, na revista científica *Frontiers in Psychology*, demonstrou uma ativação significativamente maior dos circuitos neuronais, na atividade de desenho e escrita manuais, do que na escrita em computador. Segundo uma das autoras, a Professora van der Meer: «Escrever à mão desencadeia muito mais atividade nas áreas senso-motoras do cérebro. Muitos sentidos são ativados quando se pressiona a caneta sobre o papel, enquanto se vão vendo as letras que se escrevem e ouvindo os sons que se provocam enquanto se escreve. Estas experiências sensoriais criam contactos entre várias partes do cérebro e propiciam a aprendizagem». (Iniciativa Educação, iniciativaeducacao.org)

Um outro estudo, publicado na revista científica *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, em Março deste ano, e realizado pela Universidade de Tóquio, no Japão (Umejima, Ibaraki, Yamazaki & L. Sakai), com estudantes universitários, concluiu que a escrita manual e os apontamentos em papel têm um impacto superior na capacidade de memória e de recuperação da informação/da aprendizagem, quando comparados com a escrita/apontamentos realizados em dispositivos eletrónicos.

A evidência científica promove, assim, uma resposta clara à pergunta que inicia este artigo: aprender a escrever à mão!

Alguns dados históricos recentes indicam que o primeiro registo escrito manual, que se associa a um formato de livro, é anterior à Bíblia, está vinculado à civilização egípcia, e terá sido escrito por um vizir. O seu conteúdo é constituído por um conjunto de ensinamentos/conselhos à população de então, com objetivo de promover o bem-estar individual, e social. Curioso será, então, pensar que o objetivo do primeiro registo escrito, manual, em forma de livro, tenha conferido, exatamente à escrita, o papel de promover aquilo a que, hoje, designaríamos por saúde emocional...



Sónia Vaz

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





**PROGRAMA
REABILITAÇÃO**
COVID-19
BY HOLMES PLACE

O RECOMEÇO PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.

**Programa exclusivo e inovador
em Portugal.**



SAIBA MAIS



HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS

TRAIL CAMP TRANSPENEDA-GERÊS

Pau Capell trouxe energia positiva aos muitos participantes

Por: Trail-Running.pt

Fotografia: Roger Salanova

Pau Capell, atleta espanhol da The North Face, vencedor das edições de 2018 e 2019 do Ultra Trail World Tour e grande vencedor do Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) em 2019, com um tempo recorde de 20 horas e 19 minutos na conclusão deste percurso, esteve em Portugal para um estágio nos trilhos do TransPeneda-Gerês (TPG).

Organizado pelo ultramaratonista Carlos Sá, o trail camp decorreu de 29 de abril a 2 de maio. Esta foi a segunda vez que Pau Capell correu na Peneda-Gerês, tendo a primeira sido na edição inaugural do TPG, em representação da seleção espanhola no campeonato Mundial de Trail em 2016. O evento contou também com a presença de Ester Alves (Portugal), Manu Vilaseca (Brasil) e Aroa Sio (Espanha).

O TPG é um evento da responsabilidade organizativa da Carlos Sá Nature Events®, com a colaboração dos 5 Municípios que integram o Parque Nacional Peneda-Gerês: Municípios de Montalegre, Melgaço, Terras de Bouro, Ponte da Barca e Arcos de Valdevez. A edição de 2021 decorrerá de 3 a 5 de junho. A prova rainha com a mítica distância de 165 quilómetros e mais de 9.500 metros de desnível positivo, é um autêntico desafio de superação, apenas ao alcance dos verdadeiros conquistadores.

Este trail camp constituiu uma excelente oportunidade para reconhecimento dos trajetos, partilha de conhecimento e aprendizagem com um dos melhores do Mundo na atualidade. Pau Capell, no âmbito desta partilha, exemplificou, entre outras, algumas das suas técnicas em descida, subida e no uso de bastões.

O estágio nos trilhos foi feito a ritmo baixo, tendo existido, nas etapas mais longas, dois grupos a velocidades diferentes. Desta forma, mesmo aqueles que não seriam capazes de realizar a prova em modo non-stop, puderam desfrutar da aventura. Dado o ritmo de treino, foi também possível obser-



var mais detalhadamente o percurso, dado que, em prova, alguns dos seus troços seriam realizados durante a noite.

A aventura do TPG começa em Melgaço, com a subida ao alto de Fiães e os 1.200 metros de desnível positivo em cerca de 8 quilómetros que esta implica. Ainda na temática das subidas, e uma vez que esta prova é um autêntico carrossel, seguem-se as subidas da Senhora da Peneda, Serra Amarela e da Calcedónia. Já na Vila do Gerês e a meio da prova, sucedem-se as subidas ao miradouro da Pedra Bela e a da Cascata do Thaiti ao alto de Pincães, passando por Fafião. O muro de Cabril é a grande novidade, com cerca de 700 metros de desnível positivo em apenas 2,5 quilómetros. A última subida encontra-se no planalto da Mourela à saída de Pitões das Júnias.

Àqueles com a coragem necessária para ingressar nesta aventura de 100 milhas, a organização confere um tempo limite de 50 horas. Desta forma, qualquer

atleta que se prepare devidamente e faça uma boa gestão da prova, terá a oportunidade de concluir com sucesso este grande desafio.

Gestão de prova foi, assim, um dos vários temas que Pau Capell abordou em palestra na noite de sexta-feira. O atleta catalão usou a sua prova no UTMB de 2019 como exemplo. Os tópicos chave passaram pela divisão da corrida em pequenas provas, ter-se rodeado daqueles de quem mais gosta e os cuidados com a nutrição e a hidratação.

Pau Capell realçou também o fator mental, que é determinante para enfrentar provas de enorme exigência e desgaste. É através da preparação mental que Pau consegue obter as “chaves” da energia positiva de que necessita para ultrapassar os demais momentos de crise e medos que possam surgir no decorrer dos desafios em questão.

“Luta pelo que queres e ama o que tens”, é o lema de Pau Capell.

LEKI TRAIL RUNNING

1ST UTMB 2019
1ST UTWT 2018 & 2019
1ST TRANSGRANCANARIA
2017 & 2018 & 2019 & 2020

**PAU CAPELL IS A
CLICKSTARTER**

INSTAGRAM: 100K

“I LOVE THE LEKI SHARK SYSTEM / IT'S THE FASTEST AND EASIEST WAY TO CONTROL MY POLE IN DIFFICULT TERRAIN. IF YOU WANT TO WIN YOU NEED TO MAKE SURE THAT EVERY DETAIL FITS PERFECTLY. THAT'S WHY I RELY ON LEKI.”

PAU CAPELL

FAST - LIGHT - PRECISE
MICRO TRAIL RACE

Weight: 125 g (120 cm)
Packed: 37 cm (120 cm)
Length: 110 - 133 cm

**WATCH
THIS
VIDEO**

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
Site: www.peixotos.pt





Decidi casar recentemente e, apesar de ainda não termos marcado a data, confesso que estou um pouco confuso quanto ao que fazer e como, pois, para além de não saber como se inicia este processo, não sei quais os regimes de bens que existem nem o que cada um implicará para o futuro. Poderão esclarecer-me?

ANTES QUE CASES, OLHA O QUE FAZES!



Caro leitor,

A decisão de casar acarreta consigo vários detalhes práticos e burocráticos a nível pessoal, patrimonial e sucessório, que deverão ser tratados e definidos atempadamente para que o casamento possa acontecer como resultado de uma decisão consciente a todos os níveis.

O processo que conduz ao casamento e ao seu posterior registo pode ser iniciado pessoalmente pelos noivos (nubentes) ou por um procurador com poderes especiais para esse efeito, que represente ambos. Independentemente desta escolha, este é o momento no qual os noivos terão de informar qual a modalidade do casamento, ou seja, se pretendem um casamento civil, católico ou civil sob a forma religiosa quando a religião não é a católica. Deverão ainda indicar o local onde pretendem realizar a cerimónia, bem como o dia e a hora da mesma pois estes pormenores devem ser acordados com o conservador, e, por fim, o regime de bens sob o qual pretendem casar.

Quanto aos regimes de bens em particular, a opção deverá considerar as inúmeras diferenças existentes entre os regimes que a lei portuguesa prevê, designadamente, o regime de comunhão de bens adquiridos, comunhão geral, separação de bens ou, ainda, um outro convencionado pelos nubentes, conquanto o mesmo respeite os limites da lei. Optando por um regime que não o de comunhão de bens adquiridos, o casal deverá celebrar uma convenção antenupcial, a ser lavrada por auto numa Conservatória do Registo Civil ou por escritura pública num cartório notarial. Isto porque, na hipótese de não celebrarem esta convenção antenupcial, o regime-regra subordinado ao casamento será necessariamente o regime de comunhão de bens adquiridos. Esta convenção, a ser entendida como um acordo pré-nupcial, comprova o consentimento de ambas as partes no que respeita ao regime de bens escolhido.

Todos os regimes comportam diversas consequências, pelo que o devido aconselhamento legal das implicações de cada uma é fundamental. A título informativo se dirá que, no que respeita ao regime da comunhão de bens adquiridos, pertence a cada um dos cônjuges apenas os bens que tinham antes de casar e os bens que, depois do casamento e na constância deste, venha a receber por sucessão ou por doação, ou venha a adquirir por virtude de direito próprio anterior. Deste modo, todos os restantes bens que forem adquiridos depois do casamento pertencem a

ambos. Este conjunto de bens é o denominado património comum do casal, composto por um ativo, respeitante aos bens, e um eventual passivo, como sejam as dívidas, e para o qual cada um dos cônjuges participa em metade. Este regime também vigora na nossa legislação como regime supletivo, ou seja, na falta de convenção antenupcial, o casamento considera-se celebrado sob o regime da comunhão de bens adquiridos.

Se o regime de bens adotado pelos cônjuges for o da comunhão geral, o referido património comum será constituído por todos os bens, presentes e futuros, dos cônjuges. Entenda-se com isto que todos os bens, seja qual for a sua origem e momento de aquisição, pertencem a ambos os cônjuges, com exceção de um número restrito como, por exemplo, roupas e outros objetos de uso pessoal e exclusivo de cada um dos cônjuges ou recordações de família de diminuto valor económico.

Quanto ao regime de separação de bens, não existe a comunhão de nenhum bem, independentemente de ter sido adquirido antes ou depois da vigência do casamento ou a título oneroso ou gratuito. Tal significa que cada um conserva o domínio e fruição de todos os bens que, respetivamente, lhe pertence, podendo administrar e dispor livremente dos mesmos. Contudo, existem situações nas quais esta disponibilidade não é absoluta como é o caso de o bem ter sido adquirido por ambos, passando a vigorar sobre esse bem e após o casamento o regime de compropriedade, ou quando estejam em causa atos suscetíveis de afetar a casa de morada de família e os bens utilizados na vida doméstica, que irão sempre carecer do consentimento de ambos os cônjuges.

Ultrapassadas estas etapas, e uma vez autorizado o casamento, os noivos têm até 6 (seis) meses para casar. Contudo, situações as há nas quais os pedidos são recusados, sendo os noivos notificados sobre esta decisão pessoalmente ou por carta regista, existindo sempre a possibilidade de recorrerem dessa decisão.

Ainda a ter em atenção está o facto de poderem ser apresentadas na Conservatória do Registo Civil razões impeditivas do casamento, entre o momento em que o pedido for apresentado e a data do casamento, e que estas razões podem ser apresentadas por qualquer pessoa.

Feitos os votos, nasce a grande aventura de uma nova família ser feliz um dia de cada vez!



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

LUCCAS NeTO

EA ESCOLA DE AVENTUREIROS

**NOVO SHOW
MUSICAL**

**04 SETEMBRO
MULTIUSOS GUIMARÃES**

11H00

SESSÃO EXTRA

17H00

ESGOTADO

Bilhetes à venda: www.meoblueticket.pt | Locais Habituais
Info & Reservas: 18 20 (24 Horas) | Multiusos de Guimarães - 253 520 300

PROMOTORES



CV MUSIC

MUND
PROPICIO



OPUS
ENTERTAINMENT

RÁDIO OFICIAL

RÁDIO
COMERCIAL

PARCEIRO DIGITAL

NOITE.MUSICA

APOIO

sim

VERBALIZAR O QUE SENTIMOS

A

linguagem existe para que nós humanos (nos) possamos comunicar. Sem esta capacidade de estar em comum e nos partilharmos, a existência humana pouco ou nenhum sentido teria. O ato de comunicar é uma necessidade imperativa da condição humana, precisamos de comunicar e de nos comunicar.

Mas o que significa “comunicarmo-nos”?

Para que nos possamos comunicar precisamos de alguém que nos escute. É de extrema importância para nós humanos sabermos que há outros seres dispostos a ouvir-nos com atenção. E esse é o verdadeiro significado da escuta, ouvir com atenção.

E por que razão é isso tão importante para nós?

Saber que temos alguém disposto a ouvir-nos é de extrema importância pois faz-nos sentir acolhidos, reconhecidos e compreendidos. Poder contar as nossas histórias, aquilo que nos apoquentam, as situações que nos incomodam e tudo aquilo que poderá estar a perturbar-nos é muito importante para o nosso bem-estar e equilíbrio emocional.

No entanto, é também muito importante podermos partilhar as nossas alegrias, vitórias e conquistas com pessoas que sabemos que ficarão alegres e contentes por nós. Na verdade, as alegrias quando se dividem multiplicam-se, por isso é também tão importante partilhá-las.

Percebemos desta forma o papel fundamental que a comunicação tem nas nossas vidas e na nossa saúde. Lacan, um famoso psicanalista francês que viveu no século passado, já dizia que “doenças são palavras não ditas”.

Quando comunicamos temos a possibilidade de expressar as nossas emoções e isso é fundamental para a nossa saúde. As emoções existem para serem sentidas e se as queremos partilhar com outras pessoas é bom que saibamos como fazê-lo...

O que podemos fazer então para sermos ouvidos com atenção?

1º Pedir às pessoas para nos ouvirem.

É sempre melhor dizer a alguém: “Tens um bocadinho? Estou a precisar de falar...” em vez de começar a queixar-nos da vida, falando sem parar. As queixas são pedidos de atenção disfarçados, por isso é melhor que aprendamos a pedi-la de forma mais sincera. É também importante sabermos manifestar a nossa gratidão pelo tempo que os outros nos decidam. É um privilégio ter outro ser humano a dedicar-nos o seu tempo, saber reconhecer isso é garantir que não faltarão pessoas dispostas a ouvir-nos com atenção.

2º Ter consciência dos momentos em que precisamos de falar e saber respeitá-los.

Se não conseguimos ter consciência desses momentos corremos o risco de não os respeitarmos. É importante reconhecer esses momentos para procurarmos alguém com quem conversar e verbalizar as nossas emoções de forma clara, ponderada e segura. Quando temos este hábito de reconhecer o momento e procurarmos quem nos oiça, garantimos que as emoções não ficam guardadas em nós, sem voz aprisionadas no nosso corpo, manifestando-se muitas vezes de formas menos saudáveis.

3º Aprender a escutar os outros.

A arte da escuta é difícil de desenvolver porque a toda a hora estamos tentados a interromper o outro para falar das nossas coisas. Aprender a escutar é fundamental para sermos escutados. Para isso temos que desenvolver a competência de ouvir o que o outro nos está a dizer de forma atenta, sem fazer críticas, julgamentos ou comparações. Há uma velha frase que diz: Nós temos uma boca e dois ouvidos para utilizá-los nessa mesma proporção...

Este é talvez o maior segredo da comunicação saudável, se o conseguirmos por em prática estaremos certamente a caminhar para uma vida com relações mais saudáveis e com mais equilíbrio emocional.



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

“A linguagem é como uma pele: com ela eu entro em contacto com os outros.”

Roland Barthes



LAArchitecture
LAArchitecture
LAArchitecture
LAArchitecture
solutions architect
Planning design
LAArchitecture

luis de araujo
architect
mob +351912203134 luisaraujo.arq@gmail.com

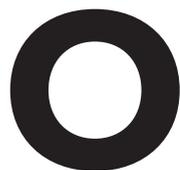


Casa dos Barcos

Sameiro

Área descoberta 2102m2 · Área coberta 300m2 · 3 suites · Vista para o Sameiro

EPATV E ISAVE NA CIMEIRA SOCIAL COM A PRESIDENTE DA COMISSÃO EUROPEIA



Grupo Amar Terra Verde, enquanto membro da Associação Europeia para a Educação de Adultos (EAEA) e tendo sido eleito por esta associação para a vice-presidência da Plataforma Europeia para a Aprendizagem ao Longo da Vida (Lifelong Learning Platform - LLLP) fez parte do grupo restrito de entidades da sociedade civil que esteve presente na cimeira que decorreu a 7 de maio, na Alfândega do Porto.

“Este foi o ponto alto da Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia, com o qual se pretende marcar a agenda europeia para a próxima década no que respeita aos direitos sociais dos cidadãos europeus. Ter oportunidade de partilhar o palco com os líderes dos estados europeus e com as mais altas individualidades da União Europeia foi para o Grupo Amar Terra Verde uma situação de particular relevo”, afirmou o Presidente do Grupo Amar Terra Verde, João Luís de Matos Nogueira

Entre outros assuntos, a representante da EPATV e ISAVE, Susana Oliveira, que esteve na cimeira social na qualidade de vice-presidente da LLLP, relata ter abordado com a Presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, “a necessidade de maior investimento público nos setores da formação profissional, no ensino superior e na Educação de Adultos, esperando que os Planos de Recuperação e Resiliência venham permitir esse mesmo investimento financeiro, humano e social que os setores tanto necessitam”.



Os mesmos tópicos foram abordados com a Comissária portuguesa Elisa Ferreira, Comissária para a Coesão e Reformas e com Mariya Gabriel, Comissária para a Inovação, Investigação, Cultura, Educação e Juventude. Às três altas representantes da Comissão Europeia, Susana Oliveira entregou uma tomada de posição sobre o Plano de Ação do Pilar Europeu para os Direitos Sociais, subscrito pelas entidades associadas da Plataforma para a Aprendizagem ao Longo da Vida, entre as quais se encontram o Grupo Amar Terra Verde – EPATV e ISAVE.

APROVADA CANDIDATURA DO IPCA PARA ACOLHER EUROPE DIRECT MINHO



Comissão Europeia aprovou a candidatura do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) para acolher o EUROPE DIRECT Minho no período 2021-2025, com início de atividade a 1 de maio. Os EUROPE DIRECT agora aprovados correspondem a uma nova geração dos Centros de Informação Europe Direct (CIED), que adquirem assim uma nova designação. Para a presidente do IPCA, Maria José Fernandes, a aprovação desta candidatura representa o “continuar de um trabalho que tem vindo a ser desenvolvido de cariz europeu junto dos cidadãos e entidades da região”. Este projeto constitui-se como “mais uma oportunidade de afirmação da região junto das instituições europeias” refere a presidente. Aproximar a União Europeia (UE) dos cidadãos, designadamente através da organização de atividades informativas e participativas, é o principal objetivo dos EUROPE DIRECT. Estes centros assumem-se, assim, como um meio de promoção da participação dos cidadãos no processo democrático europeu.

O EUROPE DIRECT Minho irá funcionar como um serviço destinado a fornecer informações sobre as competências, políticas e prioridades da UE, através da organização de eventos, seminários e de outras ações de interação com os cidadãos, seja por via online ou offline.

Irá, também, fornecer regularmente aos meios de comunicação social e aos multiplicadores locais (influenciadores das redes sociais, bloguistas, etc.) informações e conteúdos relevantes sobre a UE. A ação do EUROPE DIRECT Minho na NUTS III - Norte - Alto Minho, Cávado e Ave traba-



lhará estreitamente em colaboração com a Representação da Comissão Europeia em Portugal e com o Gabinete do Parlamento Europeu, assim como com outras redes de sensibilização e pontos de contacto da UE a nível local, promovendo assim o intercâmbio de informações relevantes para a região. Tal como todos os outros centros do género, EUROPE DIRECT Minho será um espaço aberto ao público, no Campus do IPCA, Barcelos, e disponível para responder a pedidos individuais de reuniões e responder a perguntas ou encaminhar os cidadãos para as redes da UE apropriadas (ou para o Centro de Contacto Europe Direct). Será, igualmente, ativo nas redes sociais, promovendo a interação com o público.



A Marisqueira «Os Carlos»

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



O MINHO JÁ MEREZIA UMA MARISQUEIRA COM ESTA QUALIDADE!



TODOS OS DIAS, AS NOSSAS ESPECIALIDADES!

TERÇA

Petinga c/ Arroz de Feijão
Dourada Escalada
Bife à Casa
Omolete Mista

QUINTA

Dourada Escalada
Bife à Casa
Omolete Mista

QUARTA

Vitela Assada
Dourada Escalada
Bife à Casa
Omolete Mista

SEXTA

Dourada Escalada
Picanha
Bife à Casa
Omolete Mista



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.

Diariamente para além dos pratos da carta, temos outras opções.

Avenida D. João II, 135
4715-303 Braga
917 131 877
marisqueira.oscarlos@hotmail.com
**Encerramos às segundas todo o dia
e aos domingos ao jantar**



Marisqueira «Os Carlos»

VOLUME DO CÉREBRO TEM IMPACTO NA PERCEÇÃO DO STRESS

Um estudo de investigadores da Escola de Medicina da Universidade do Minho encontrou uma correlação positiva entre o volume da amígdala e a perceção dos níveis de stress. Quanto maior a perceção do stress, maior o volume de algumas áreas do cérebro. Esta é a principal conclusão de um estudo levado a cabo por uma equipa de investigadores da Escola de Medicina da Universidade do Minho, chefiada por Nuno Sousa.

Os investigadores procuraram avaliar a importância da distinção entre perceção de stress e resposta ao stress, e concluíram que



a resposta ao stress causa um conjunto de alterações no funcionamento e na estrutura do nosso corpo, em particular do cérebro. Ao avaliarem a perceção do stress de um grupo de jovens saudáveis, descobriram que não existe correlação entre as duas variáveis. Foi, contudo, identificada uma correlação entre

o volume de algumas áreas do cérebro que estão relacionadas com o stress e a resposta ao stress, em particular com a amígdala, que é o centro de emoções como o medo e a ansiedade. Através de um conjunto de técnicas de imagiologia, foi possível observar que o volume da amígdala é maior em pessoas que têm a perceção de maior stress, uma alteração que também se verificou no hipocampo anterior. Nos últimos anos, as patologias associadas ao stress têm-se tornado cada vez mais prevalentes. Uma evidência que tem levado ao aumento da investigação dos efeitos do stress no cérebro humano, e que motivou também a equipa da UMinho a procurar compreender melhor este fenómeno.

ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE ERGONOMIA DISTINGUE INVESTIGAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO MINHO

Carlos Viviani, formado pela Escola de Engenharia da Universidade do Minho, venceu o Prémio Kingfar da Associação Internacional de Ergonomia (IEA), pela sua tese doutoral sobre a medição do corpo humano. O galardão – que distingue pela primeira vez um trabalho feito em Portugal – tem o valor de mil dólares e vai ser entregue em junho, no congresso online da IEA.

Carlos Viviani estuda a antropometria, que procura adequar fisicamente os produtos, espaços, equipamentos e roupas à população. Cada país tem tabelas antropométricas próprias, atualizadas regularmente. Na tese realizada a partir do Centro Algoritmi, em Guimarães, Viviani comparou o perfil dos trabalhadores do Chile entre 1995 (os últimos dados públicos) e 2016 (usando uma amostra de 3000 cidadãos). Verificou-se que a estatura média aumentou 20 e 10,5 milímetros por década, respetivamente para mulheres e homens. Houve ainda um aumento geral no peso, massa corporal, quadril, coxas e ombros. Nas mulheres, diminuiu a profundidade do abdómen e a altura entre os olhos e o assento. “Isto influi na vida diária dos trabalhadores e no design de móveis de



escritório, materiais de proteção, maquinaria, espaços industriais ou até assentos dos veículos”, diz Carlos Viviani. O teletrabalho e as novas tecnologias são também uma preocupação, a par da força laboral a envelhecer. A tese premiada, “Antropometria da popu-

lação adulta ativa e implicações no contexto da ergonomia”, foi orientada por Pedro Arezes (UMinho) e Ignacio Castellucci (Universidade de Valparaíso). Este estudo fez parte do projeto “Antropometria no Chile” e gerou sete artigos em revistas científicas, em parceria com académicos de Portugal, Chile, Holanda e Reino Unido. A presente distinção junta-se ainda ao conjunto de prémios internacionais que o Grupo de Ergonomia e Fatores Humanos do Centro Algoritmi da UMinho tem obtido na última década.

A IEA nasceu em 1959 e é a maior federação de organizações de ergonomia no mundo. Visa a integração multidisciplinar para a promoção do bem-estar laboral e o combate ao trabalho penoso. O seu Prémio IEA/Kingfar destaca anualmente alunos com investigação de grande qualidade em ergonomia e fatores humanos aplicada a países em desenvolvimento industrial. Ou seja, valoriza a pesquisa de problemas e soluções neste ramo em cenários de grande adversidade.

Are you ready?



**O FUTEBOL
VOLTOU!**

Marque seu jogo
através de nosso
site: fut.pt/reservas/

**BREVEMENTE
PADEL**

FUT7 CLUB
4 campos WPT cobertos

Tel: 918 698 939 | 253 323 669

Rua Entrecampos, s/n - Palmeira, 4700-753 Braga
Estrada Braga/Vila Verde ao lado do Kartódromo/Aeródromo de Braga

www.fut7.pt

Especial

ENSI NO

FORMAÇÃO
PROFISSIONAL



UMA FAMÍLIA UM COLÉGIO DUAS CASAS



COLÉGIO JOÃO PAULO II

POLO
DUME

POLO
7 FONTES

VALORES

FUTURO

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL DE BRAGA ESPAÇO DE FORMAÇÃO POR EXCELÊNCIA

Com mais de 30 anos de experiência na formação profissional, a Associação Comercial de Braga (ACB) é uma das instituições com mais história na região na capacitação de jovens e adultos, fornecendo-lhes ferramentas necessárias para a entrada no mercado de trabalho. Rui Marques, diretor-geral da instituição, explica quais os grandes objetivos para esta área.

Qual a oferta formativa da ACB?

A Associação Comercial de Braga é das instituições com mais história e prestígio a fazer formação profissional na nossa região.

Há mais de três décadas que o fazemos. Naturalmente, a comunidade em geral associa a nossa oferta formativa às empresas e seus colaboradores. Todavia, também temos oferta formativa em diversas áreas dirigida à generalidade dos profissionais. Na formação inicial, começaria por destacar a formação profissional de jovens em regime de alternância, uma parceria que temos com o IEFP. São os chamados cursos de aprendizagem, que dão equivalência ao 12º ano e uma certificação profissional. O teor prático destes cursos é reforçado pela via da formação em contexto de trabalho frequentada por todos os aprendizes.

Quais as áreas de formação que estão disponíveis?

Temos três áreas em que, todos os anos, apostamos: cozinha e pastelaria, restaurante/bar e mecatrónica automóvel.

Todos os anos abrimos cursos nestas áreas de formação, com formação permanente e excelentes instalações para ministrar estas ações de formação. São cursos de dois anos e meio que são desenvolvidos com o envolvimento direto de empresas com quem temos protocolo. No primeiro ano, há uma componente teórica maior, mas vai aumentando a carga horária de aulas práticas à medida que os formandos avançam. Por outras palavras, o que nos interessa é que os jovens aprendam verdadeiramente uma profissão. A taxa de empregabilidade dos nossos formandos é altíssima, mais de 80% têm emprego ou decidem prosseguir para o ensino superior.

Por norma, os formandos acabam por ser convidados a ficarem nas empresas onde estagiam.



Neste momento, já estamos a recolher as manifestações de interesse dos jovens que queiram verdadeiramente aprender uma profissão e ter uma carreira de futuro. Com a pandemia, houve um abrandamento da procura por jovens especializados, como é normal, mas estamos a prever que essa situação vai inverter totalmente. Vai haver muita procura de jovens para a área da restauração, bar e pastelaria e cozinha. Penso que não irá haver capacidade de resposta para as solicitações.

Foi com essa intenção que ACB abriu a Academia de Restauração, no campo da vinha?

Sim, essa foi a nossa intenção, de dotar as nossas instalações das melhores condições possíveis.

Desta forma, oferecemos uma formação prática dentro da ACB com os melhores equipamentos possíveis, do melhor que há na região. Também na área da Mecatrónica Automóvel temos excelentes instalações, para os jovens poderem treinar e experimentar o que vão aprendendo.

Qual a oferta profissional para profissionais no ativo?

Teremos, também, uma oferta muito vasta em 2021. Prevemos fazer formação a mais de 2500 pessoas durante este ano, em quase 100

cursos. Estamos a falar de aperfeiçoamento de competências e de ações de reciclagem. São formações modulares de 25 ou 50 horas, para as quais fizemos uma candidatura a fundos comunitários.

Não tem qualquer custo para as empresas nem para os trabalhadores. Para além disso, os formandos podem ainda receber um subsídio de alimentação, por cada sessão de formação, se for feita em horário pós-laboral. A nossa oferta formativa é desenhada mês a mês, está disponível no nosso site e nós estamos sempre disponíveis para angariar e enquadrar formandos, de acordo com as necessidades. Uma das coisas que reparámos neste período de pandemia foi o aumento exponencial da procura por formação profissional, principalmente, à distância.

Foi para se prepararem para o período pós-pandemia?

Não tenho dúvidas. As empresas souberam reagir rapidamente às adversidades, adaptando os seus negócios, reinventando-se e apostando na qualificação e formação dos seus quadros. Quanto mais qualificados forem os recursos humanos das empresas, melhor vão conseguir adaptar-se às adversidades. Nós, e outras instituições, lançámos o repto às empresas de apostar na formação e elas responderam afirmativamente. Temos duas formas de trabalhar: ou apresentamos às empresas um conjunto de cursos que vamos trabalhar num determinado período, geralmente dois meses; ou, em alternativa, os nossos associados podem vir ter connosco e apresentarem as suas lacunas, as dificuldades e necessidades formativas e nós preparamos ofertas desenhadas para aquelas empresas. No entanto, para fazer estes cursos necessitamos de um número mínimo de formandos. O que acontece, muitas vezes, é juntar duas ou três empresas que identificam as mesmas necessidades.

Também tem formação para quem quer fazer reconversão profissional?

Nas formações para ativos, há sempre algumas vagas – poucas, porque são regulamentadas e temos de cumprir as quotas que nos são atribuídas – para pessoas desempregadas e que podem encontrar novas respostas. Para além disso, temos os cursos de educação e formação de adultos, que têm uma duração mais longa, cerca de um ano, com componente teórica e prática, com período de estágio. Aqui, abordamos exatamente isso, a reconversão profissional.



A C B

CENTRO DE FORMAÇÃO

Com mais de 30 anos de experiência em gestão de projetos de formação e na qualificação de pessoas, a ACB assegura às empresas associadas:

- ▶ Diagnóstico de necessidades formativas;
- ▶ Conceção de soluções formativas alinhadas com os objetivos das empresas;
- ▶ Apoio no recrutamento e formação inicial de equipas de trabalho;
- ▶ Organização de estágios em contexto empresarial, no âmbito dos projetos de formação promovidos pela ACB;
- ▶ Acesso a ações de formação co-financiadas pelo Fundo Social Europeu para a melhoria das qualificações dos empresários e quadros das empresas.

Formar para vencer.

Consulte a nossa oferta formativa em
www.acbraga.pt
t. 253 201 755 | formacao@acbraga.pt



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALBERTO SAMPAIO

A EDUCAÇÃO NÃO PODE PARAR!



A centralidade absorvente da gestão do impacto da Pandemia nas Escolas, muitas vezes, ofusca, imerecidamente, todo o sucesso do ato educativo que continua a acontecer nas Escolas.

Agora que termina e apesar de todos os sobressaltos e confinamentos, este foi o ano em que, no nosso Agrupamento, professores, alunos, pessoal não docente, pais e demais comunidade demonstraram que, mesmo face às maiores adversidades, é possível realizar um ato educativo significativo e tornar um ano letivo válido. Se houve ano em que se tornou clara a necessidade e importância de convocar competências e valores contantes do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, para alcançar o sucesso, foi este. Somente a responsabilidade, a entrega, a participação, a reflexão, a inovação, a preocupação e o espírito de entreatajuda de alunos, professores, pessoal não docente e pais, permitiram a superação, com sucesso, de situações limite.

Foi essa dinâmica que permitiu que o Ensino à Distância (E@D), apesar de nunca poder substituir a riqueza do ensino presencial,

fosse um sucesso significativo, visível nos resultados dos inquéritos a alunos, professores e encarregados de educação. Neste momento, o Agrupamento já entregou, com ajuda do Governo, da Câmara Municipal de Braga e de empresas mecenas, como a Cachapuz, mais de 800 equipamentos informáticos aos alunos mais carenciados, bem como aos professores.

Nesta dimensão da Escola Digital foi reconhecido o trabalho de docentes e alunos deste agrupamento, através da atribuição do Selo de Escola eTwinning, que muito nos orgulha e que reconhece o trabalho de excelência desenvolvido. Foram diversos os projetos implementados nas práticas digitais, práticas de eSafety, abordagens inovadoras e criativas ao nível da pedagogia, promoção do desenvolvimento profissional contínuo e promoção de práticas de ensino colaborativas. Realçamos que o trabalho ao nível do eTwinning é realizado em parceria estreita com os Projetos Erasmus+, inúmeros no Agrupamento, e que este ano tiveram que assumir, também, uma dimensão digital e à distância.

Outro reconhecimento recebido este ano, neste caso relativo à qualidade do acom-

panhamento dos Curso Profissionais na ESAS, teve origem na Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P. (ANQEP, I.P.), instituto público integrado na administração indireta do Estado, com autonomia administrativa, financeira e pedagógica, que trabalha sob superintendência e tutela conjunta dos Ministérios da Educação, e do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, em coordenação com o Ministério da Economia e Transição Digital.

Em 27 de novembro foi atribuído ao Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio o Selo de Conformidade EQAVET, sem condicionantes e válido por três anos, certificando que o Sistema de Garantia da Qualidade da oferta de qualificação profissional da ESAS se encontra alinhado com o Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais (Quadro EQAVET).

A educação não pode parar, nem a busca da qualidade e inovação na mesma!

João Manuel Esteves Dias de Andrade
Diretor



Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio



Clubes do Ambiente

Corfebol



Clube de Xadrez

Clubes e Oficinas

(inscrição livre)

Oficina de Língua Portuguesa

Oficinas de Teatro

Atelier de Artes

Clube de Astronomia



Música



Oficina de Robótica

Desporto Escolar

Acrobática



Revista Defacto

Cinema

Clube de Debates

Rádio e Televisão ESAS

Oferta Formativa de Jovens

Educação Pré-escolar

1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico

Cursos Científico Humanísticos

Ciências e Tecnologias

Línguas e Humanidades

Ciências Socioeconómicas

Artes Visuais

Cursos Profissionais

Intérprete/Ator/Atriz (*)

Multimédia

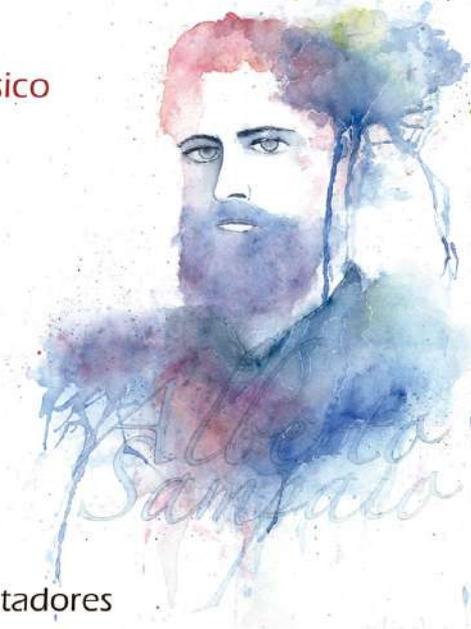
Eletrónica, Automação e Computadores

Gestão e Programação de Sistemas Informáticos

Secretariado (*)

Turismo

(*) novo currículo



www.aesas.pt

Jardins de Infância

Jardim de Infância de Trandeiras

Jardim de Infância de Lomar

Jardim de Infância do Monte - Nogueira

Escolas do 1.º Ciclo com Jardim Infância

Escola Básica de Arcos

Escola Básica de Fraião

Escola Básica n.º 1 de Nogueira

Escola Básica de Esporões

Escolas do 1.º Ciclo

Escola Básica de Lomar

Escola Básica de Trandeiras

Escola Básica com 2º e 3º Ciclos

Escola Básica 2,3 de Nogueira

Escola com 3.º Ciclo e Ensino Secundário

Escola Secundária de Alberto Sampaio

(escola sede)

UAARE - Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola



Rua Álvaro Carneiro, 4715-216 Braga | Tel: 253 204 220 | e-mail: direcao@aesas.pt



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE

O SUCESSO É AQUI NA CARLOS AMARANTE!

Terminado o ensino básico, os alunos e alunas apoiados pelas famílias e pelos técnicos dos serviços de psicologia e orientação chegam ao momento em que têm de tomar decisões que podem condicionar o seu futuro.

A passagem para o ensino secundário implica a opção por uma área de estudos, escolha essa mais específica para os jovens que optam pelas ofertas profissionalizantes.

Se te encontras nesta encruzilhada, o Agrupamento de Escolas Carlos Amarante pode ser uma boa aposta, dado que tem mais de nove opções para frequentares o ensino secundário. Além dos quatro cursos científico-humanísticos (Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas), com diversas opções, destacando-se o Mandarim e o Italiano como línguas estrangeiras, tens ainda cinco cursos profissionais: Programador/a de Informática, Técnico/a de Eletrónica, Automação e Comando, Técnico/a de Produção em Metalomecânica – variante de Programação e Maquinação, Técnico/a de Design – variante de Design Industrial e Técnico/ de Informática de Gestão.

Como vês, poderás escolher diferentes trajetos para a tua entrada na vida ativa ou para prosseguir estudos no ensino superior. E não te esqueças que o teu sucesso é na Carlos Amarante.

Os progressos, nas últimas décadas, na área da educação deixam-nos orgulhosos. No entanto, um dos desafios do sistema educativo, por concretizar, é conseguir que metade dos alunos que frequentam o ensino secundário enverede pelas vias profissionalizantes. No nosso agrupamento esse fosso ainda é mais acentuado, pois cerca de 89% dos alunos e alunas estão matriculados nos quatro cursos científico-humanísticos existentes.

Um dos principais objetivos da abertura de vias profissionalizantes no sistema de ensino é facilitar a transição entre a escola e o mercado de trabalho, criando diferentes caminhos e currículos que permitam obter uma qualificação profissional e, em muitos casos, a conclusão do ensino obrigatório. Se optares por um curso profissional, na ESCA, poderás candidatar-te à realização da Formação em Contexto de Trabalho em mobilidade no âmbito do Projeto Erasmus+.

A oferta de cursos profissionais na Escola Secundária Carlos Amarante, nas diversas áreas de educação e formação historicamente disponibilizadas, é determinada tendo em consideração a capacidade instalada (recursos humanos, instalações e equipamentos), a relevância de cada

curso profissional no Sistema de Antecipação de Necessidades de Qualificações, a não redundância da oferta no território e o desempenho e sucesso educativo, destacando-se alguns indicadores tais como: taxa de transição, taxa de conclusão no tempo esperado, taxa de empregabilidade ou de prosseguimento de estudos.

Ao visitarmos o Portal Infoescolas deparamo-nos com informação estatística sobre a demografia e sobre o desempenho escolar dos alunos matriculados no ensino básico e no ensino secundário em Portugal. Nos dados disponíveis relativos ao concelho de Braga para o ano letivo 2018/2019, constatamos que:

1. dos 13 estabelecimentos de ensino públicos e privados que disponibilizaram o ensino secundário, apenas 10 tinham alunos matriculados em cursos profissionais, e destes, 3 eram escolas profissionais;

2. nas modalidades de ensino profissionalizantes e artístico para jovens, estiveram matriculados 36,4% dos alunos que se encontravam a frequentar o ensino secundário, número que fica cerca de 4 pontos aquém da média nacional (39,8%);

3. dos alunos que frequentaram as vias profissionalizantes, mais de 72% frequentaram cursos profissionais, ou seja, cerca de 2300 jovens a estudar no concelho optaram por ingressar no ensino profissional, em diversos cursos de diferentes áreas de educação e formação, para concluírem a escolaridade obrigatória;

4. dos alunos que optaram por frequentar o ensino profissional vindos diretamente do 3º ciclo em 2016/2017, cerca de 69% concluíram o seu curso em três anos (percursos diretos com sucesso);

5. Ficamos também a saber que dos 2361 alunos e alunas que frequentavam o ensino profissional, 36% teriam 15/16 anos de idade, 58% eram do género masculino e quase todos de nacionalidade portuguesa (97%).

Nesse ano, na Escola Secundária Carlos Amarante frequentavam o ensino profissional 154 jovens distribuídos por seis cursos profissionais. Simultaneamente à implementação do processo de melhoria da qualidade na educação e formação, que culminou com a atribuição do selo de garantia de qualidade EQAVET, constatamos que temos vindo a aumentar o número de alunos que frequentam esta modalidade de ensino e que os nossos resultados relativos ao sucesso educativo revelam um aumento significativo dos percursos de sucesso que são concluídos em tempo esperado.

Não quero terminar este texto sem desmontar um mito, que injustamente se tem mantido ao longo do tempo. Apesar de ser consensual o reconhecimento dos bons resultados obtidos pelo agrupamento nos processos de avaliação externa, é também muito frequente que se associe à ESCA o rótulo de uma escola exigente e onde é difícil obter “boas” e justas classificações internas face ao trabalho desenvolvido pelos alunos e alunas.

Essa ideia assenta num conjunto de presunções e não numa ilação dos resultados obtidos no processo de avaliação interna nos últimos anos letivos. Se lermos com atenção os dados disponibilizados pelo Ministério da Educação no Portal Infoescolas, verificamos que existe um indicador que «compara as classificações internas atribuídas por cada escola aos seus alunos com as classificações internas atribuídas pelas outras escolas do país a alunos com resultados semelhantes nos exames nacionais. Ao comparar alunos que obtêm classificações semelhantes nos exames, o indicador mede possíveis desalinhamentos, entre as escolas, nos critérios de atribuição de classificações internas». Assim, constatamos que as nossas classificações internas estão desalinhas para cima quando comparadas com as outras escolas que obtêm os mesmos resultados nos exames, isto é, são sistematicamente mais altas o que indicia que os nossos critérios de avaliação têm em consideração diferentes ponderações e parâmetros de avaliação.

A este indicador, poderemos juntar outro que mede a diferença entre a percentagem de percursos diretos de sucesso na escola e a média nacional. Também aqui constatamos que a percentagem de alunos da escola que obtêm positiva nos exames das duas disciplinas trienais do 12º ano, após um percurso sem retenções nos 10º e 11º anos de escolaridade, não é inferior à média nacional.

Assim, podemos concluir que não é verdade e é injusto afirmar que a Carlos Amarante é uma escola muito mais exigente que as outras. Quando agimos, temos sempre presente a construção de uma escola centrada nas pessoas, que garanta a igualdade de acesso e a igualdade de oportunidades para todos. Este contexto inclusivo não se dissocia de dimensões como a qualidade, o rigor e a excelência do trabalho, que estão sempre presentes nas aprendizagens realizadas pelos nossos alunos.

Eusébio Fertusinhos
Subdiretor
AE Carlos Amarante

CURSOS PROFISSIONAIS 2021 / 2024

O Sucesso é aqui!

Diploma do 12º Ano
Acesso ao Ensino Superior
FCT no estrangeiro (Erasmus +)

Cursos Financiados

Subsídio de
Alimentação
e de Transporte

Bolsa de
Material de
Estudo

TÉCNICO/A DE DESIGN
VARIANTE DE DESIGN INDUSTRIAL

PROGRAMADOR/A DE
INFORMÁTICA

TÉCNICO/A DE
INFORMÁTICA DE GESTÃO

TÉCNICO/A DE PRODUÇÃO METALOMECÂNICA
VARIANTE DE PROGRAMAÇÃO E MAQUINAÇÃO

TÉCNICO/A DE ELECTRÓNICA,
AUTOMAÇÃO E COMANDO



TÉCNICO/A DE DESIGN

Saída Profissional:
Técnico/a de Design
(Técnico/a de Design
Industrial)

Área de Formação:
Design (214)*

Família Profissional:
Tecnologias Artísticas

Perfil de desempenho:
O/a Técnico/a de Design é um/a profissional apto a efectuar a projeção e a maquetização de produtos de design tendo em conta a utilização, a função, a produção, o mercado, a comercialização, a qualidade e a estética, utilizando os recursos tecnológicos e os materiais adequados, demonstrando sensibilidade para as questões ecológicas e ambientais.



TÉCNICO/A INFORMÁTICA DE GESTÃO

Saída Profissional:
Técnico/a de Informática
de Gestão

Área de Formação:
Ciências Informáticas
(481)*

Família Profissional:
Informática

Perfil de desempenho:
O/a técnico/a de informática de gestão é um/a profissional qualificado/a que possui competências no âmbito da gestão das organizações, nomeadamente: construção de modelos de gestão de negócios/projectos, criando matrizes com recurso a aplicações informáticas para as micro, pequenas e médias empresas, com vista à eficácia de resultados. Está apto/a a apoiar a coordenação de departamentos de informática e a proceder ao desenvolvimento, instalação e utilização de aplicações informáticas em qualquer área funcional de uma organização/empresa.



481040 PROGRAMADOR/A DE INFORMÁTICA

Área de Formação:
Ciências Informáticas (481)*

Nível de Qualificação do QNQ:
Nível 4

Nível de Qualificação do QEQ:
Nível 4

Total de Pontos de Crédito:
182,25

Perfil de desempenho:
Efetuar a análise de sistemas, a gestão de base de dados, desenvolver aplicações e proceder à instalação e manutenção de equipamentos e aplicações informáticas de escritório, utilitários e de gestão, assegurando a otimização do seu funcionamento e respeitando as normas de segurança, higiene e saúde no trabalho e de proteção do ambiente.



523268 TÉCNICO/A DE ELECTRÓNICA AUTOMAÇÃO E COMANDO

Área de Formação:
Eletrónica e Automação
(523)*

Nível de Qualificação do QNQ:
Nível 4

Nível de Qualificação do QEQ:
Nível 4

Total de Pontos de Crédito:
198,00

Perfil de desempenho:
Efetuar a instalação, manutenção e reparação de equipamentos elétricos/eletrónicos, eletromecânicos e de automação e comando, assegurando a otimização do seu funcionamento, respeitando as normas de segurança de pessoas e equipamentos.



TÉCNICO/A DE PRODUÇÃO EM METALOMECÂNICA

Saída Profissional:
Técnico/a de Programação
e Maquinação

Área de Formação:
Metalurgia e
Metalomecânica (521)*

Família Profissional:
Mecânica

Perfil de desempenho:
O/a Técnico/a de Programação e Maquinação está apto/a a orientar e a desenvolver atividades relacionadas com a Produção em Metalomecânica, nomeadamente, a programar de máquinas-ferramentas com comando numérico computadorizado (CNC), a operar máquinas-ferramentas tanto convencionais como com CNC, a executar e/ou reparar de moldes, cunhos, cortantes e outras peças ou conjuntos de precisão e a participar noutras atividades inerentes ao processo, tais como, na preparação do trabalho, no planeamento e no controlo do processo produtivo, com vista ao fabrico de peças unitárias ou em série, de acordo com as especificações técnicas e qualidade definidas.

SÁ DE MIRANDA



UM LAR PARA TODOS!

Estamos num tempo diferente de escola, onde todas as dinâmicas que conhecíamos tiveram de ser reinventadas. Mas, a escola não está mais pobre, não deixa de cumprir as suas funções: educar, ensinar, formar cidadãos independentes, criativos, responsáveis e com sentido de civismo e cidadania, proporcionar experiências para além da área do conhecimento.

Esta é a missão do Agrupamento de Escolas Sá de Miranda, estar atento às características e necessidades dos seus alunos, proporcionando-lhes vivências que os levam a ter uma ligação afetiva à “casa”, à família Sá de Miranda, onde podem crescer e aprender.

O AE Sá de Miranda, enquanto organização agregadora de 12 unidades educativas, conta com 8 anos de existência e da sua oferta educativa fazem parte a educação pré-escolar, os diversos ciclos do ensino básico e o ensino secundário. Mas a Escola Sá de Miranda tem já mais de 180 anos de existência. Foi, e continua a ser, por isso, responsável pela formação de muitas gerações de jovens de Braga e de toda a região do Minho.

Apesar deste legado histórico, a oferta educativa do AE Sá de Miranda assenta na inovação, na criação de uma escola projetada para o futuro, que aposta na utilização das novas tecnologias em contextos educativos e no desenvolvimento de múltiplos projetos e atividades, que vão complementando o currículo dos alunos.

As artes na educação, enquanto expressão pessoal e cultural, é um instrumento essencial na formação humanista das crianças e dos jovens, possibilitando o desenvolvimento de aprendizagens mais profundas e significativas. Reconhecendo esta importância, o AE Sá de Miranda integra o Plano Nacional das

Artes, desenvolvendo iniciativas, quer na componente curricular, quer nas múltiplas atividades que se dinamizam, na vertente da expressão musical e dramática, da expressão plástica e das expressões corporais.

O projeto CLIL, em que é utilizado o inglês para a lecionação e ensino dos conteúdos das disciplinas, está já a funcionar desde 2019/2020 e irá abranger turmas do 5.º ao 9.º ano no próximo ano letivo. Paralelamente a esta abordagem, privilegia-se a utilização de recursos educativos digitais em sala de aula e o desenvolvimento da aprendizagem por projetos.

Na escola Sá de Miranda, para além do 3.º ciclo, funcionam as quatro áreas dos cursos científico-humanísticos do ensino secundário, disponibilizando-se aos alunos uma grande diversidade de disciplinas de opção, o que lhes permite ajustar o seu plano de estudos aos interesses pessoais. Novidade para o próximo ano letivo será a implementação do ensino da língua italiana na formação específica do curso de Línguas e Humanidades.

Relativamente à vertente profissionalizante, a oferta dos seis cursos profissionais para 2021/2022 tem em conta a experiência adquirida ao longo de muitos anos, mas também a realidade empresarial e social do território educativo. A escola Sá de Miranda integra, ainda, o consórcio do Centro Qualifica do Município de Braga que, para além do Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), aposta também na formação de adultos, com turmas EFA.

Acresce, ainda, que pela localização privilegiada da escola Sá de Miranda, muito próximo do centro histórico da cidade, em algumas disciplinas as aulas frequentemente decorrem fora dos muros da escola, permitindo aos alunos vivenciarem múltiplas experiências culturais que existem ou estão a ser dinamizadas na cidade de Braga.

Dinamismo. Um adjetivo que os alunos utilizam para sintetizar o funcionamento da escola. A este nível destaca-se o Clube de Teatro, o projeto Nós Propomos!, palestras e debates e o projeto Eco-escola, para além das atividades do Desporto Escolar, com a aposta em diferentes modalidades que promovem a aquisição de estilos de vida saudável. Os projetos Sá Solidário, vocacionado para apoiar as famílias mais desfavorecidas do agrupamento, e o Sá Voluntário, que possibilita aos alunos desenvolver atividades de voluntariado em Instituições de Solidariedade da cidade de Braga, são também uma referência no agrupamento.

A escola Sá de Miranda apresenta fantásticas instalações e tem imensos espaços verdes, onde é possível o convívio entre os alunos. Realça-se, ainda, a relação de harmonia e cumplicidade com professores e funcionários, sempre prestáveis e disponíveis. Em suma, é um orgulho pertencer a esta casa, tal como referem os alunos do 11.ºO3: “somos testemunhas de que sermos alunos da escola Sá de Miranda é um verdadeiro privilégio!”. É por estes testemunhos, e também pela história ligada ao ensino de excelência que o Sá de Miranda sempre promoveu, que quem por cá passa e vive a experiência de pertencer à “família Sá de Miranda” o considera um verdadeiro lar, um lar para todos, pois todos são bem-vindos a aprender e a crescer connosco.





agrupamento de escolas

SÁ DE MIRANDA

OFERTA EDUCATIVA 2021, 2022

Educação Pré-escolar

1.º Ciclo do Ensino Básico

2.º Ciclo do Ensino Básico

3.º Ciclo do Ensino Básico

Cursos Científico-Humanísticos

Ciências e Tecnologias .
Ciências Socioeconómicas .
Línguas e Humanidades .
Artes Visuais .

Cursos Profissionais*

*oferta sujeita a aprovação

Técnico/a de Juventude .
Técnico/a de Multimédia .
Técnico de Informação e Animação Turística .
Técnico/a de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos .
Técnico/a de Ação Educativa .
Animador/a Sociocultural .
Técnico de Receção .

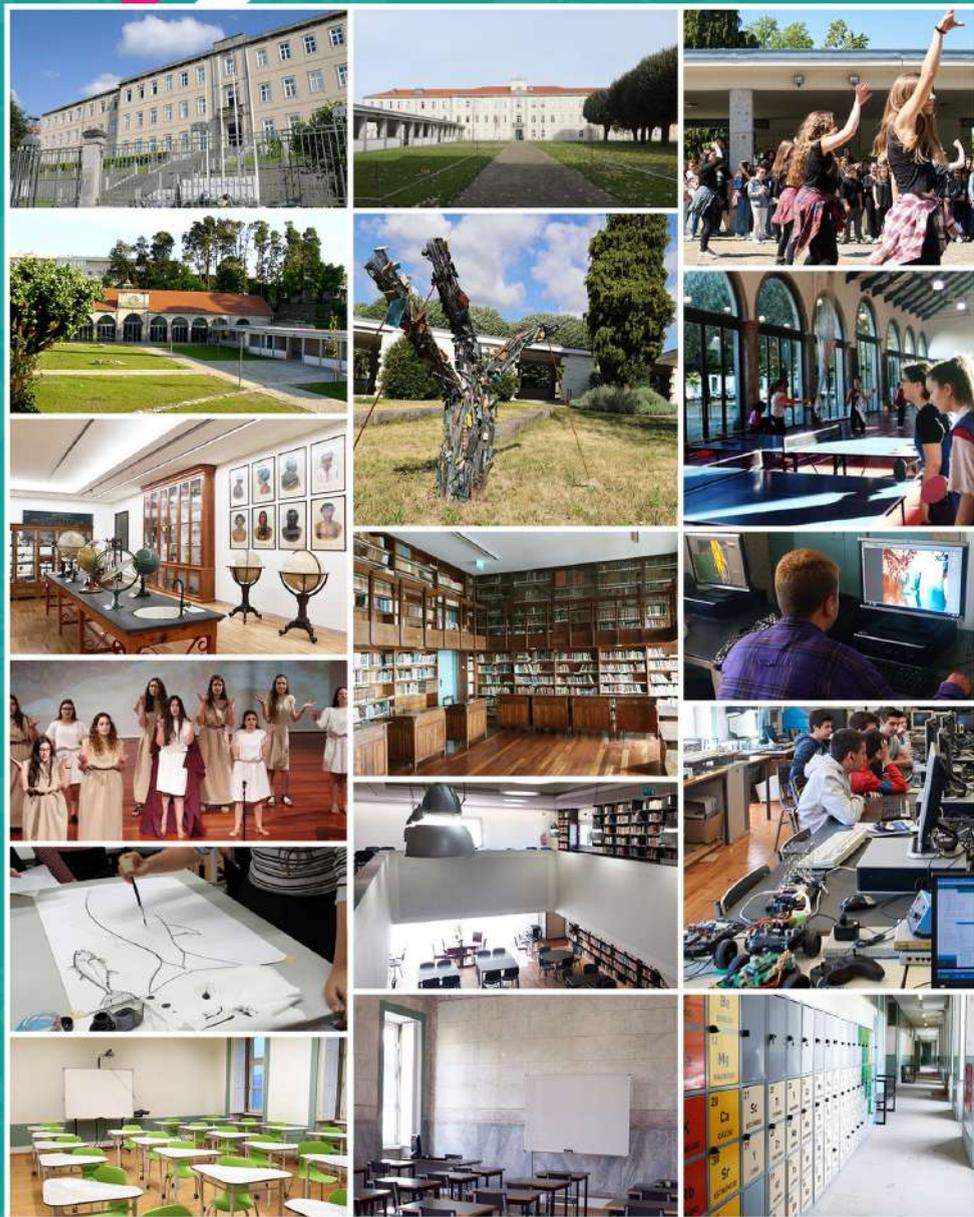
Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) e RVCC

O que temos para ti...

Apoio Educativo - Sala de Estudo - Biblioteca
Salas de Informática - Salas de Artes - Oficina de Informática - Laboratórios Multimédia - Estúdio Chroma Key - Laboratórios de Física e Química - Laboratórios de Biologia e Geologia - Teatro - Auditório - Museu - Quinta - Sala do Aluno

Clubes e Projetos...

Clube "Sá Teatrando" - Projeto Sá Solidário - Projeto Sá Voluntário - Clube de Robótica - Erasmus + Clube Europeu.
Desporto Escolar: golfe . natação . ténis de mesa . voleibol . canoagem . basquetebol . badminton . atividades rítmicas e expressivas.



O TEU FUTURO ESTÁ AQUI



  agrupamentode
escolassademiranda

epb

escola profissional
de braga

Uma escola com uma identidade singular!

O mundo mudou... e o EPB também!

Neste ano de enormes mudanças e adaptações, a EPB quis acompanhar todas as transformações vividas com uma renovação da sua identidade visual, capaz de exteriorizar a sua dinâmica ímpar e o seu espírito inovador. Reconhecida como uma instituição de referência na educação e formação profissional, - com uma atuação marcada por uma forte ligação às instituições sociais, culturais e económicas da região e a toda a comunidade, e pela qualidade validada em inúmeras certificações (Microsoft, Cisco, Segurança Digital, eTwinning, Erasmus+, EQAVET, Eco Escola...) - a EPB soma à experiência de mais de 30 anos, a vontade permanente de inovar e diferenciar-se, através de um projeto pedagógico que envolve ativamente os alunos no seu processo de aprendizagem e que ocorre num ambiente estimulante, altamente colaborativo e tecnologicamente avançado. Assumidamente uma escola inclusiva, aberta e participativa, com envolvimento em projetos de natureza técnica, social e ambiental, a nível nacional e internacional, a EPB é uma escola implicada no presente e futuro de cada aluno!

O nosso aluno, o nosso compromisso!

Futuro

Inovação

Saída Profissional

Qualidade

Compromisso

Comunidade



rua augusto veloso, 140
4705-082 braga

epb@epb.pt
253 203 860

técnico de
frio e climatização 

técnico de
auxiliar de saúde 

técnico de
eletrónica, automação
e comando 

técnico de
mecatrónica automóvel 

técnico de
contabilidade 

técnico
comercial 

técnico de
secretariado 

técnico de
gestão e programação
de sistemas informáticos 

técnico de
design de comunicação gráfica 

CEF
operador de CAD construção civil 

#atuaprimeiraescolha

epb.pt

2021-2022



Escola Profissional **AMAR TERRA VERDE**



Inscreve-te
na EPATV e

**ganha
um iPad**

consulta o regulamento em www.epatv.pt



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Eletrónica Médica



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Auxiliar de Farmácia



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Vendas e Marketing



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Cozinha / Pastelaria



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Eletrotecnia



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Restaurante / Bar



CURSO PROFISSIONAL DE
Cabeleireiro(a)



CURSO PROFISSIONAL DE
Esteticista



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Mecatrónica Automóvel



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
**Produção em Metalomecânica:
Programação e Maquinação em CNC**



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Refrigeração e Climatização



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
**Design de
Comunicação Gráfica**



CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
**Eletrónica, Automação
e Computadores**



CEF - CURSO EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO - T2
Empregado de Bar

www.epatv.pt

ISAVE

INSTITUTO SUPERIOR DE SAÚDE SINCE 2015®



LICENCIATURA
Enfermagem



LICENCIATURA
Fisioterapia



LICENCIATURA
Dietética e Nutrição



CTeSP
Serviço Familiar e Comunitário



CTeSP
Termalismo e Bem Estar



CTeSP
Gerontologia



CTeSP
Apoio em Cuidados
Continuados Integrados
(EM PARCERIA COM A CESPU)



CTeSP
Proteção Civil e Socorro



CTeSP
Bioanálises e Controlo

O SÁBIO DE LAGO

HISTORIAL DA EMPRESA



Maria de Lurdes Almeida
Email: mlda@osabiodelago.com

A “O SÁBIO DE LAGO” é uma entidade formadora que desenvolve a sua atividade formativa no distrito de Braga. A empresa dedica-se exclusivamente a atividades relacionadas com a formação profissional e o acompanhamento pedagógico, contribuindo para o crescimento profissional, social e pessoal dos indivíduos.

Desde a sua fundação, a entidade formadora “O SÁBIO DE LAGO”, é uma empresa que se tem pautado pela preocupação constante com os seus clientes, demonstrando-o através do enorme investimento, tanto a nível económico como dedicação dos seus sócios gerentes, sempre com o intuito de bem servir, proporcionando excelentes condições de trabalho, a formandos, formadores e colaboradores internos.

“O SÁBIO DE LAGO”, desde a sua fundação teve um crescimento exponencial, tanto a nível de instalações como de volume de formação executada. Mesmo ten-

do em conta que a nível de financiamentos para a formação, a entidade pouco beneficiou, por ter concorrido apenas nos últimos dois anos do 3º quadro comunitário e as verbas já estarem praticamente esgotadas, demonstrou uma capacidade de investimento e dinâmica de divulgação que fez com que, mesmo em tempo de crise para o sector, se destaca-se como uma das dez melhores práticas a nível nacional, com certificação do IIEFP.

Hoje a entidade “O SÁBIO DE LAGO”, conta com umas instalações próprias de alta qualidade e tem em média de 100 formandos por dia nas suas instalações, a frequentar vários níveis de formação, tendo desde a sua criação, desenvolvido vários projectos de formação financiada e não financiada em variadíssimas áreas, tendo executado um volume total de formação de 1.519,838 horas, dividindo-se da seguinte forma:

Volume Formação Financiada: 700.380 horas
Volume Formação Não Financiada: 819.458 horas

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

ÁREAS DE FORMAÇÃO

CERTIFICADAS PELA DGERT:



- 090 Desenvolvimento Pessoal
- 145 Formação de professores de áreas disciplinares específicas
- 146 Formação de professores e formadores de áreas tecnológicas
- 213 Áudio-visuais e produção dos media
- 222 Línguas e literaturas estrangeiras
- 311 Psicologia
- 312 Sociologia e outros estudos
- 341 Comércio
- 343 Finanças, banca e seguros
- 345 Gestão e administração
- 346 Secretariado e trabalho administrativo
- 347 Enquadramento na organização/ empresa
- 481 Ciências informáticas
- 482 Informática na óptica do utilizador
- 521 Metalurgia e metalomecânica
- 522 Electricidade e energia
- 523 Electrónica e automação
- 541 Indústrias alimentares
- 542 Indústrias do têxtil, vestuário, calçado e couro
- 581 Arquitectura e urbanismo
- 582 Construção civil e engenharia civil
- 621 Produção agrícola e animal
- 729 Saúde – programas não classificados noutra área de formação
- 762 Trabalho social e orientação
- 811 Hotelaria e restauração
- 812 Turismo e lazer
- 815 Cuidados de beleza
- 850 Protecção do ambiente
- 851 Tecnologia de protecção do ambiente
- 862 Segurança e higiene no trabalho

FORMAÇÃO PROFISSIONAL ACOMPANHAMENTO PEDAGÓGICO (todos os níveis académicos);



Atualmente a empresa é detentora das seguintes certificações:

| ENTIDADES | CERTIFICAÇÃO | NÚMERO |
|-----------|---|-------------------------------|
| DGERT | | 0854/2013 |
| DGERT | | 1965/2015 |
| ANACOM | ITED PARA ENGENHEIROS E ENGENHEIROS TÉCNICOS | S052903/2015 AH017686/2015 |
| ANACOM | ITUR PARA ENGENHEIROS E ENGENHEIROS TÉCNICOS | S052906/2015 AH017692/2015 |
| ACT | TSST B-LEARNING | 0892015 |
| ACT | THST B-LEARNING | 211201003 |
| IIEFP | FPIF B-LEARNING | C415023 |
| DRAPN | DISTRIBUIÇÃO, VENDA E APLICAÇÃO DE PRODUTOS FITOFARMACÊUTICOS | 248/A/2016 |
| FNACC | HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR | |

FORMAÇÃO MODULAR FINANCIADA

(100% GRATUITA)

Destinatários:
Ativos empregados
Horário:
Pós-Laboral / Fim-de-semana

PERCURSOS NAS SEGUINTE ÁREAS:

- » ASSISTENTE DE ESTETICISTA 200H
- » ASSISTENTE DE CABELEIREIRO/A 200H
- » AUXILIAR DE SAÚDE 300H
- » AUXILIAR DE GERIATRIA 200H
- » APOIO À GESTÃO 300H
- » APOIO À COMUNIDADE 150H
- » CABELEIREIRO/A 300H
- » ESTETICISTA 200H
- » HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO 100H
- » ELETRÓNICA E TELECOMUNICAÇÕES 100H
- » MEDIÇÕES E ORÇAMENTOS 100H
- » CAD CONSTRUÇÃO CIVIL 2D 3D 100H



INSCREVE-TE JÁ

UFCDs

- Técnicas de maquilhagem 50h
- Massagem indiana à cabeça 25h
- Massagem californiana 25H
- Técnicas dif. de embelezamento de unhas (gel/acrílico/cerâmica) 50H
- Tratamentos faciais 50H
- Tratamentos corporais 50H
- Técnicas de corte de cabelo masculino 50H
- Técnicas de corte de cabelo feminino 50H
- Penteados - princípios e técnicas 50H
- Técnicas de coloração 50H
- Liderança e trabalho em equipa 25H
- Gestão do tempo e organização do trabalho 25H
- Comunicação interpessoal e institucional 25H
- Noções básicas de gestão técnica de Recursos Humanos 50H
- CAD 2D - projeto de arquitectura
- CAD 3D - projeto de arquitectura

FORMAÇÃO FINANCIADA · CURSOS DE APRENDIZAGEM

CURSOS DE DUPLA CERTIFICAÇÃO PARA OBTENÇÃO DO 12º ANO

Para jovens dos 15 aos 25 anos. Habilitações mínimas de acesso 9º ano.

SUBSÍDIOS:

- Bolsa de Formação;
- Bolsa de profissionalização;
- Subsídio de alimentação;
- Subsídio de transporte; Material escolar gratuito; Seguro Gratuito.

HORÁRIO LABORAL

- ESTETICISTA - 3700H (Formação Presencial)
- TÉCNICO/A DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL - 3700H (Formação Presencial)
- TÉCNICO/A DE APOIO À GESTÃO 3700H (Formação Presencial)



CENTRO DE FORMAÇÃO O SÁBIO DE LAGO

(JUNTO À PONTE DO BICO) LAGO - AMARES

geral@osabiodelago.com

TLF: 253 319 097 · 936 992 634



INSCREVE-TE JÁ

- » **TÉCNICO/A DE SEGURANÇA NO TRABALHO**
(Estágio curricular incluído) - 1210H (Formação Presencial)
- » **TÉCNICO/A SUPERIOR DE SEGURANÇA NO TRABALHO**
(Estágio curricular incluído) - 560H Formação (B-learning)
- » **MEDIDOR ORÇAMENTISTA** - 40H (Formação E-Learning)
- » **EXCEL AVANÇADO** - 24H (Formação E-Learning)
- » **MS PROJECT** - 20H (Formação E-Learning)
- » **FORMAÇÃO PEDAGÓGICA INICIAL DE FORMADORES**
90H (Formação B-learning)
- » **AUTOCAD 2D e 3D** - 60H (Formação Presencial)
- » **AUXILIAR DE SAÚDE** - 250H (Formação E-Learning)
- » **HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO**
TRABALHADORES DESIGNADOS - 40H (Formação E-Learning)

- » **CONTABILIDADE E FISCALIDADE COM INFORMÁTICA APLICADA**
60H (Formação Presencial)
- » **SECRETARIADO E PRÁTICAS ADMINISTRATIVAS**
(Estágio curricular incluído) - 190h
- » **QUIROMASSAGEM** - 50H (Formação Presencial)
- » **PROJECTO e INSTALAÇÃO ITED (INSCRITOS NA OE OU OET)**
ATUALIZAÇÃO - 60H (Formação B-learning)
- » **PROJECTO e INSTALAÇÃO ITED - HABILITANTE**
(INSCRITOS NA OE OU OET) - 150H (Formação B-learning)
- » **PROJECTO e INSTALAÇÃO ITUR (INSCRITOS NA OE OU OET)**
ATUALIZAÇÃO - 30H (Formação B-learning)
- » **PROJECTO e INSTALAÇÃO ITUR - HABILITANTE (INSCRITOS NA OE OU OET)** - 60H (Formação B-learning)



YAMAHA MUSIC SCHOOL

Braga

ÚNICA NO PAÍS

A Yamaha Music School/ Escola de Música Mozart, em Braga, é uma instituição privada direccionada para o ensino da música.

É actualmente a única Yamaha Music School do país, integrada numa rede internacional com escolas espalhadas por todo o mundo, com o selo de qualidade da Yamaha Music Foundation.

As escolas de música Yamaha visam aperfeiçoar a musicalidade com que cada criança nasce, desenvolvendo a capacidade de criar, bem como executar, a sua própria música, encorajando-as a partilhá-la com outras pessoas. As suas actividades educativas baseiam-se num currículo cuidadosamente elaborado tendo em conta o desenvolvimento físico e mental da criança, com ênfase na sua apetência para apreciar música. Uma vasta equipa de músicos, pedagogos musicais, psicólogos e pedopsiquiatras, trabalham permanentemente no Sistema de Educação Musical Yamaha por forma a adequá-lo ao quotidiano das crianças.

Em Braga, a Yamaha Music School/ Escola de Música Mozart tem como base curricular dos seus cursos este sistema de educação musical, que abrange crianças a partir dos 2 anos até alunos em idade adulta.

Como Yamaha Music School, os seus professores têm as suas competências validadas pela Yamaha Music Foundation, frequentando regularmente seminários de aperfeiçoamento.

Na opinião de Vítor Vaz, director da escola, e desde sempre ligado a esta área, a educação musical é fundamental para as crianças, nomeadamente na aquisição de competências que lhes vão ser úteis ao longo da sua vida. Essas competências incluem entre outras, a coordenação, capacidade de memorização e concentração, autodisciplina, sensibilidade, respeito pelo próximo.

Na escola, existe a possibilidade das aulas serem individuais ou em grupo, dependendo do curso em questão e, no caso dos alunos mais novos, os pais são convidados a participar, num clima que consegue aliar ensino e diversão de uma forma muito peculiar.

De segunda a sábado, na Yamaha Music School/ Escola de Música Mozart é possível encontrar pequenos e grandes talentos em cursos como: Piano, Teclado, Guitarra Acústica, Guitarra Eléctrica, Guitarra Baixo, Bateria, Flauta Transversal, Saxofone, Clarinete, Violino, Canto, Acordeão, Concertina, Júnior Music Course (Pré-Escolar), Júnior Step Fundamental Course (1º Ciclo) e Música em Movimento. Como complemento à sua formação os alunos podem ainda realizar trabalho de grupo/banda. Atenta a esta era sem precedentes no mundo digital a escola proporciona também, cursos de Produção Áudio, Mistura e Masterização e Dj. Do erudito à música tradicional portuguesa, passando pelo Pop, Rock e Jazz, a Escola de Música Mozart lecciona vários estilos musicais e está sempre apoiada nas mais recentes tecnologias e metodologias.

Uma empresa familiar que iniciou a sua actividade em 1978, e que já vai, actualmente, na terceira geração, cuja principal missão passa precisamente por incutir a paixão pela música em todos aqueles que procuram diariamente a Yamaha Music School/ Escola de Música Mozart.




escola **mozart**
de música

Avenida da Liberdade, nº 86 A 4715-005 Braga
www.escolamusicamozart.com
Tlf: 253 273547



NOVA LOJA EM SÃO VICENTE É APOSTA NA PROXIMIDADE E NA QUALIDADE DE SERVIÇO

A marca Gandias, uma referência nacional em artigos de papelaria e escolares, belas artes e artes decorativas, material de escritório, consumíveis de informática, higiene e limpeza. A apenas dois anos de completar 60 anos de existência, a empresa continua com gestão familiar e a mesma qualidade que habituou os bracarenses há várias gerações.

O crescimento da empresa passa pela criação de uma rede de lojas de proximidade, estando presente em cinco localizações diferentes na cidade de Braga, mas também aposta forte na presença online, com uma loja que permite comprar as melhores marcas aos melhores preços!

Gandias, uma empresa que acompanha gerações, mas sempre com os olhos postos no presente e no futuro!



papelariagandias



gandiaspapelarias

• www.gandias.pt • marketing@gandias.pt



NOVO ESPAÇO!
 Rua Maria De Sousa, Loja Nº 3
 SÃO VICENTE - BRAGA
 253074347
 saovicente@gandias.pt
 Horário:
 2a a 6a - 9:00h às 19:00h
 Sábados - 9:00h às 13:00h

LOJA 1 - AV. CENTRAL

Av. Central, 116 - R/C
 4710-229 Braga
 Tel. 253 263 585
 Fax. 253 218 455
 Horário:
 2a a 6a - 9:00h às 19:00h
 Sábados - 9:00h às 13:00h

LOJA 2 E ARMAZÉM - FERREIROS

Centro Empresarial de Braga,
 Edifício B3
 4705-319 Ferreiros - Braga
 Tel. 253 621 823
 Horário:
 2a a 6a - 9:00h às 12:30h e das 14:00h às 19:00h
 Sábados das 9:00h às 13:00h

LOJA 3 - LAMAÇÕES

Av. António Palha, Nº 45
 4715-213 Lamações - Braga
 Tel. 253 257 071
 Horário:
 2a a 6a - 9:00h às 19:00h
 Sábados - 9:00h às 13:00h

LOJA 4 - KIOSQUE

Praceta João XXI, Nº 10-A
 4715-036 Braga
 Tel. 253 216 304
 Horário:
 2a a 6a - 9:00h às 19:00h
 Sáb. e Dom. - 9:00h às 13:00h



BRAGA

SINDICATO INDEPENDENTE DE PROFESSORES E EDUCADORES



INDEPENDENTES E SEMPRE PRESENTES

O SIPE, Sindicato Independente de Professores e Educadores, nasceu em 2003 a partir de um grupo de docentes que na altura já estavam no sindicalismo, mas não se reviam nas ideias e forma de estar das estruturas que integravam.

Começou por um núcleo duro, que ainda hoje subsiste, sempre com a Dra. Júlia Azevedo e Dra. Rosa Sá como timoneiras, mas que cresceu. A direção atual integra muitos dos seus fundadores, assim como novos membros, mas onde a participação na direção e decisões do sindicato é feita com igualdade de voto e direito a opiniões diferentes e independentes. É esta abertura que nos permite ir ao encontro dos problemas reais dos docentes e mantermos o foco neles.

Ao longo dos anos, o SIPE cresceu com o selo da independência e da representatividade democrática, valores comuns a todos os que passaram a ser seus associados e seus dirigentes. No universo dos professores e educadores, encontramos duas estruturas de referência para o Sindicalismo, ambas afetas a uma central Sindical e com as ligações políticas que lhe são próprias. Mas fazia falta uma terceira oferta para aqueles que viam o Sindicalismo para lá destas estruturas

e que queriam apenas a defesa dos docentes, independente de partidos e centrais sindicais. E assim nasceu o SIPE, que hoje é já a terceira maior estrutura sindical entre os docentes, a nível nacional.

Com sede no Porto, onde começou com instalações modestas, ocupa hoje um espaço moderno e funcional junto à igreja de Cedofeita. Foi sempre política do sindicato a proximidade aos sócios, apostando-se na abertura de sedes regionais. Para além da Sede no Porto, surgiram as regionais de Braga, Viana do Castelo, Póvoa de Varzim, Barcelos, Santarém e Madeira. Com o tempo, conseguimos chegar a mais locais e hoje são 17 os espaços físicos abertos, cobrindo já a maioria do território nacional. E a tendência será continuar: fruto da procura, o crescimento do SIPE levou a uma grande evolução nos recursos humanos disponíveis no apoio aos professores e educadores, em particular no departamento jurídico, com uma equipa especializada; e na oferta formativa, sendo hoje o SIPE um centro de formação de referência, procurado por milhares de professores e educadores a nível nacional.

Em Braga, a evolução foi também gradual. Começou com um espaço modesto no Centro Comercial Galécia, passou pela Rua de Santa Margarida, Jardim de Santa Bárbara, com uma vista fabulosa, estando no Largo da Soutinha desde 2015. O espaço amplo e funcional permite um atendimento eficiente aos sócios, para além de estar preparado para acolher formações. Escolhemos este local pela sua facilidade de acesso e estacionamento, localizado num ponto próximo de várias escolas: ESAS, ESCA, André Soares, Lamações, D. Maria II, e um pouco mais longe, mas ainda sim acessível, Sá Miranda, D. Diogo, Francisco Sanches, Maximinos, Real. E temos verificado que foi a escolha certa.

Braga sempre se mostrou uma cidade difícil para um novo sindicato ganhar espaço. Muitos docentes são deste ou daquele sindicato porque um amigo assim os sindicalizou. E o SIPE, como era novo e independente... Demorou, mas cresceu! Com simpatia, paciência e disponibilidade máximas, conquistou-se um espaço cada vez maior na cidade e seus arredores. Na verdade, crescemos pelo método mais simples: o passa a palavra. Cada vez mais docentes nos procuram porque ouviram dizer que aqui são bem-recebidos e os seus problemas e dúvidas resolvidos, com atenção e profissionalismo, e pela oferta de qualidade na formação de docentes. Atualmente com 5 pessoas no secretariado, a tendência será o crescimento para que o acompanhamento aos associados seja sempre feito com qualidade e eficiência. A equipa tem dois membros da direção, António Moreno e Nuno Dias, um recurso humano do quadro, Dulce Vieira de Castro, e dois estagiários, Manuel Alberto Araújo e Isabela Pereira.

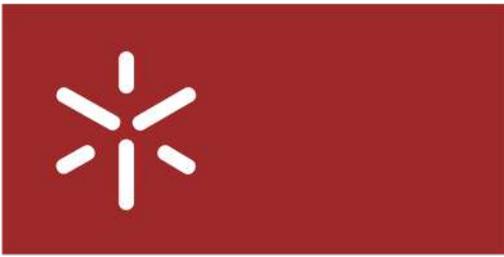
Em tempos difíceis, sempre ajudámos quem nos procurou. A última década foi difícil para os docentes. Carreiras congeladas, alterações diversas nos concursos e nas funções docentes, legislação cada vez mais penalizadora para os professores, desvalorização da profissão, quer na sua dignidade quer ao nível salarial... Mas o SIPE soube crescer, fruto de um trabalho que foi ao encontro das necessidades dos seus associados. Formação, serviços jurídicos, acompanhamento diário, informação de qualidade atualizada e múltiplos protocolos fizeram a diferença. Pelo meio, lutas sindicais diversas onde sempre estivemos presentes, nunca nos escondemos e criámos o nosso espaço.

E, agora, que desafios? O futuro é incerto. O grande desafio é garantir a qualidade de ensino e a dignificação das nossas carreiras, assegurando melhores carreiras aos docentes. A escola será melhor se tiver condições físicas..., mas também alunos felizes com professores motivados e reconhecidos pelo seu trabalho. Temos os próximos anos de indefinição, com milhares de docentes a saírem por atingirem a idade da reforma e, neste momento, ainda não houve uma resposta do Ministério da Educação quanto à estratégia e solução para uma verdadeira revolução do pessoal docente nas escolas. Neste e noutros desafios, pretendemos ser sempre uma voz independente, que defende os interesses dos docentes e também os da escola e dos nossos alunos. Queremos, como sempre pedimos, diálogo com os intervenientes, algo que tem faltado, encontrando um Ministro demasiado ausente e pouco dado a negociações. As boas soluções e o futuro constroem-se no diálogo e na diversidade.



Largo da Soutinha, 6
4715-117 Braga
253 691 058
925 212 066 / 916 015 438
www.sipe.pt
sipebraga@sipe.pt





Universidade do Minho

OFERTA EDUCATIVA 2021/22

A Universidade do Minho oferece no próximo ano letivo quase 250 cursos conferentes de grau, prevendo-se 55 diferentes licenciaturas, 2 mestrados integrados, 125 mestrados e 59 doutoramentos, além de formações especializadas e estudos avançados.

Só a nível do 1º ciclo estima-se cerca de 3000 vagas através do concurso nacional de acesso. Os cursos com mais vagas são as licenciaturas em Engenharia Informática, Engenharia e Gestão de Sistemas de Informação, Direito, Engenharia Eletrónica Industrial e Computadores, Economia, Gestão, Engenharia Mecânica e Enfermagem, bem como o mestrado integrado em Medicina.

A principal novidade para 2021/22 é a reconversão dos mestrados integrados de engenharia e de psicologia (cinco anos) para licenciatura (três anos) e mestrado (dois anos). Mantêm-se em horário laboral e pós-laboral as licenciaturas em Direito e em Educação. No caso de Música, a candidatura continua a decorrer por concurso local. Há mais detalhes em sou.uminho.pt ou através dos Serviços de Gestão Académica da UMinho, por email acesso@saum.uminho.pt ou através do telefone 253604590. A propina do 1º ciclo para o estudante nacional é de 697 euros.

CANDIDATURAS

A 1ª fase do concurso nacional de acesso deve arrancar a 6 de agosto, em www.dges.gov.pt. Cada aluno(a) indica até seis pares curso/estabelecimento, por ordem de preferência. Aí pode ainda pedir bolsa de estudo, acelerando a análise pelos Serviços de Ação Social. Segue-se a espera até 27 de setembro, com a afixação dos resultados e nova aventura: matrículas, escola diferente e, certamente, outra cidade e rotina. Na app ES Acesso pode ver-se a lista de cursos, as vagas e as condições de ingresso. Em infocursos.mec.pt há também dados dos cursos, incluindo sobre empregabilidade.

Além do regime geral, que é o mais usado pelos que acabam o secundário e fazem exames nacionais, pode aceder-se ao ensino superior pelos regimes "Reingresso e Mudança de Par Instituição/Curso", "Concurso Especial para Estudantes Internacionais" e "Concursos Especiais de Acesso ao Ensino Superior", que incluem os concursos para detentores de diplomas de especialização tecnológica, de técnico superior profissional ou de outros cursos superiores, além do "Concurso de Acesso para Maiores de 23 anos". Informação adicional está disponível em alunos.uminho.pt. Aí encontra-se também, entre outros aspetos, informação sobre candidaturas a mestrados e doutoramentos, sendo alguns deles em associação com universidades portuguesas ou estrangeiras.



1.5 MILHÕES DE EUROS EM BOLSAS DE EXCELÊNCIA

A UMinho atribuiu 1.5 milhões de euros em bolsas de excelência, desde 2012. A bolsa distingue, no valor da propina, alunos de todos os cursos do 1º ciclo com a melhor nota de candidatura e de cada ano. Esta Universidade dispõe ainda de um Fundo Social de Emergência, para garantir que nenhum estudante com aproveitamento abandone o seu curso por dificuldades financeiras.

NOVAS INSTALAÇÕES

A UMinho vai ganhar valências em breve. Para junho prevê-se a inauguração, após reabilitação, do Teatro Jordão e Garagem Avenida, em Guimarães, para os cursos de Teatro e Artes Visuais. No Avepark vai abrir o Instituto Cidade de Guimarães - TERM Research Hub, dedicado à engenharia de tecidos e medicina regenerativa. No futuro polo de Vale S. Cosme, em Famalicão, há já 16 laboratórios com 80 investigadores, envolvidos em 40 projetos. Na Apúlia, em Esposende, vai nascer o Centro de Valorização de Tecnologia baseada em Recursos Marinhos.

CURSOS

Administração Pública
Arqueologia
Arquitetura*
Artes Visuais
Biologia Aplicada
Biologia e Geologia
Bioquímica
Ciência Política
Ciências da Computação
Ciências da Comunicação
Ciências do Ambiente
Contabilidade
Criminologia e Justiça Criminal
Design de Produto
Design e Marketing de Moda
Direito
Direito (pós-laboral)
Economia
Educação Básica
Educação
Educação (pós-laboral)
Enfermagem
Engenharia Química e Biológica
Engenharia Biomédica
Engenharia Civil
Engenharia de Materiais
Engenharia de Polímeros
Engenharia de Telecomunicações e Informática
Engenharia e Gestão de Sistemas de Informação
Engenharia e Gestão Industrial
Engenharia Eletrónica Industrial e Computadores
Engenharia Física
Engenharia Informática
Engenharia Mecânica
Engenharia Têxtil
Estatística Aplicada
Estudos Culturais
Estudos Orientais: Estudos Chineses e Japoneses
Estudos Portugueses
Filosofia
Física
Geografia e Planeamento
Geologia
Gestão
História
Línguas Aplicadas
Línguas e Literaturas Europeias
Marketing
Matemática
Medicina*
Música (concurso local)
Negócios Internacionais
Optometria e Ciências da Visão
Proteção Civil e Gestão do Território
Psicologia
Química
Relações Internacionais
Sociologia
Teatro

* mestrado integrado

THEATRO CIRCO

BRAGA



B FACHADA

SÁBADO, 19:00 | 29 MAIO | SALA PRINCIPAL
12 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 6 €

Com a transição do estado de emergência para situação de calamidade e implementação das novas medidas previstas no Plano de Desconfinamento, designadamente o alargamento do horário de funcionamento dos espaços culturais até às 22h30 também aos fins de semana, o Teatro Circo vai proceder à alteração de alguns horários de espetáculos de maio e junho. Assim, os espetáculos agendados para as 11h00 terão início às 19h00, designadamente o concerto de B Fachada. Os bilhetes já adquiridos são válidos para os novos horários. Os espectadores que adquiriram bilhetes para o espetáculo mencionado, e que pretendam o reembolso, devem solicitá-lo nos próximos 30 dias, no ponto de venda onde adquiriram o bilhete. Para esclarecimentos adicionais, contacte-nos através do e-mail bilheteira@theatrocirco.com ou do telefone 253 203 800. Escreve canções que dão mostras de ser recebidas como ciência social, mas o inverso também é verdadeiro. Tem muitos descendentes, mas é mais que a soma dos por si influenciados. Na música popular portuguesa do século XXI não há outra figura como B Fachada, o nome artístico de Bernardo Fachada, compositor, multi-instrumentista, produtor. O seu impacto conjunto testa os limites daquilo que, neste domínio, se entende por produção cultural.

CASA DAS ARTES

FAMALICÃO



TIAGO BETTENCOURT

SÁBADO, 20:30 | 22 DE MAIO | GRANDE AUDITÓRIO
15 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 7,5 €

Autor de várias composições de referência da nova música portuguesa, foi há mais de dez anos que embarcou naquela que seria a sua primeira aventura em estúdio, com os Toranja, marcando para sempre o panorama musical português. A riqueza da simplicidade dos seus poemas e melodias depressa captou a atenção do público com os álbuns "Esquissos" e "Segundo". Temas inesquecíveis como "Carta" e "Laços" são indissociáveis da sua voz marcante. Em 2006 os Toranja anunciam uma pausa prolongada e é então que Tiago Bettencourt parte para o Canadá e tendo como banda de apoio os Mantha, grava o álbum "Jardim" com produção de Howard Billarman (Produtor de "Funeral" dos Arcade Fire), editado em 2007 com êxitos como "Canção Simples", "o Jogo", "o Lugar" e "o jardim". Em 2010, é editado "Em fuga", também com produção de Howard Bilerman e no final do ano de 2011 lança "Tiago na Toca e os Poetas", onde Bettencourt música poemas de autores portugueses como Florbela Espanca e José Carlos Ary dos Santos, na companhia de amigos como Carminho, Camané, Pedro Gonçalves (Dead Combo), entre outros. Em 2012 chega às lojas "Acústico", uma imensa celebração onde reúne os convidados Lura e Jorge Palma e em 2014 contou com mais três colaborações de luxo, Jacques Morelenbaum, Mário Laginha e Fred Pinto Ferreira em "Do Princípio".

2017 ficou marcado pelo lançamento do seu novo disco "A Procura", uma viagem incessante que Tiago Bettencourt nos guia ao longo desde sexto disco da sua carreira, entre a acústica trovadoresca, a pop e as eletrónicas discretas. Um disco marcado pelas colaborações de Márcia, Vanessa da Mata e os singles "Se me deixasses ser", "Partimos a Pedra" e "Diz Sim feat. Vanessa da Mata". Depois de inúmeros concertos de Norte a Sul de Portugal e Coliseus em formato 360, Tiago Bettencourt lançou o seu mais recente disco de originais: "2019 Rumo ao Eclipse", que reafirma um caminho independente, variado e coerente, permanecendo na vanguarda da música cantada em Português há quase 20 anos.





Depois de vários meses encerrados ou limitados na circulação, é hora de começar a desconfinar. Com cuidados, é certo, mas selecionando os melhores espaços para belos momentos de desconpressão!

Com 19 anos de existência, o Colinatrum é uma referência da restauração bracarense. A esplanada situada estrategicamente e com uma vista de cortar o fôlego, apresenta-se desde o primeiro dia com um menu que aposta na qualidade, a que se acrescenta um serviço de excelência e uma componente de inovação que tem sido do agrado dos bracarenses.

Quem nunca comeu o já icónico Panado de Perú com Salada e Fruta? A oferta não acaba aqui, porque no Colinatrum há muito mais para provar, desde os pratos de bacalhau, passando pelos bifes ou a já famosa francesinha! Se preferir algo mais rápido e leve, pode escolher as tostas especiais (em vários tipos de pão), as saladas ou os hambúrgueres tradicionais! Com a chegada do tempo quente, nada melhor que um gelado, para usufruir com a extraordinária vista!

Como sempre, vai encontrar aqui o melhor da cafetaria, num ambiente descontraído e despretenso, escolha mais que acertada para o pequenos-almoços, brunchs ou lanche, com vários menus à disposição, acompanhados dos apetecíveis iogurtes gregos com granola, comotas e/ou frutas!





O MESMO CONCEITO, UM NOVO ESPAÇO!

O Altice Forum Braga ganhou um novo ponto de interesse, com abertura do Colinatrum Forum. “É o mesmo conceito que está estabelecido na casa original, estabelecido há quase 20 anos na Cidade, com serviço de esplanada. Em termos de serviços, será muito semelhante àquilo que as pessoas estão habituadas no outro espaço: temos uma esplanada, que é uma das coisas que nos distingue, e um excelente serviço. A nossa especialidade é a cafetaria, gelataria e serviço de bar, embora aqui tenhamos procedido a alteração, reduzindo a oferta de refeições, porque há um restaurante em funcionamento no Forum. Iremos privilegiar as saladas, pastas e

os snacks”, explicou Albino Fernandes. “É um espaço muito bonito, num edifício emblemático, com uma área envolvente muito agradável. Fiquei muito feliz por ter vencido o concurso e tudo faremos para continuarmos a ser reconhecidos pelo bom trabalho pelo serviço de excelência e pela garantia de momentos bem passados”, afirmou o empresário.

Para já, a empresa cria cinco postos de trabalho direto, situação que será avaliada se se justificar o reforço dos recursos humanos, privilegiando a contratação de jovens valores das escolas de formação de hotelaria da região.





Ricardo Rio, presidente da Câmara de Braga, esteve presente na inauguração, destacando que “o Colinatrum é uma unidade de referência em Braga. Esta solução permite-nos ter uma empresa que vai servir de apoio à estrutura do Forum nesta área, mas que ser, por si só, um polo de atração”. Carlos Silva, Administrador Executivo da InvestBraga, congratulou-se com a forma como decorreu todo o processo que levou a esta parceria. “O Colinatrum apresentou uma proposta de grande valia e que acabou por vencer o concurso que lançámos. Será uma estrutura que vai auxiliar a operação diária

do Altice Forum Braga, porque, além da exploração do café-bar e esplanada, há dois espaços no piso 0 e no piso 1 que serão geridos pelo Colinatrum, nomeadamente, quando houver congressos ou eventos que justifiquem”, esclareceu o responsável.

Inicialmente, o Colinatrum Forum, estará aberto de segunda a sexta, das 8.30h às 18h00, aos sábados e domingos, das 9h00 às 18h00.

A ideia é praticarmos o mesmo horário do Colinatrum Café da Rua Damião de Góis, a breve prazo, refere Albino Fernandes.



Altice Forum Braga
910 694 968
colinatrum.cafebraga@gmail.com

HORÁRIO:
SEG a SEX: 8h30 às 18h00
SÁB e DOM: 9h00 às 18h00

 [colinatrumforum](#)
 [colinatrum_forum](#)



Interiorismo – Elias Pacheco, é um atelier de decoração de interiores, caracterizado por um estilo único e intemporal aliado ao conforto e requinte de um espaço pensado ao detalhe. Sempre com um acompanhamento personalizado, os nossos arquitetos de interiores projetam os seus sonhos. Disponibilizamos orçamentos gratuitos para cada projeto e fazemos todo o acompanhamento desde a concepção à montagem.

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.



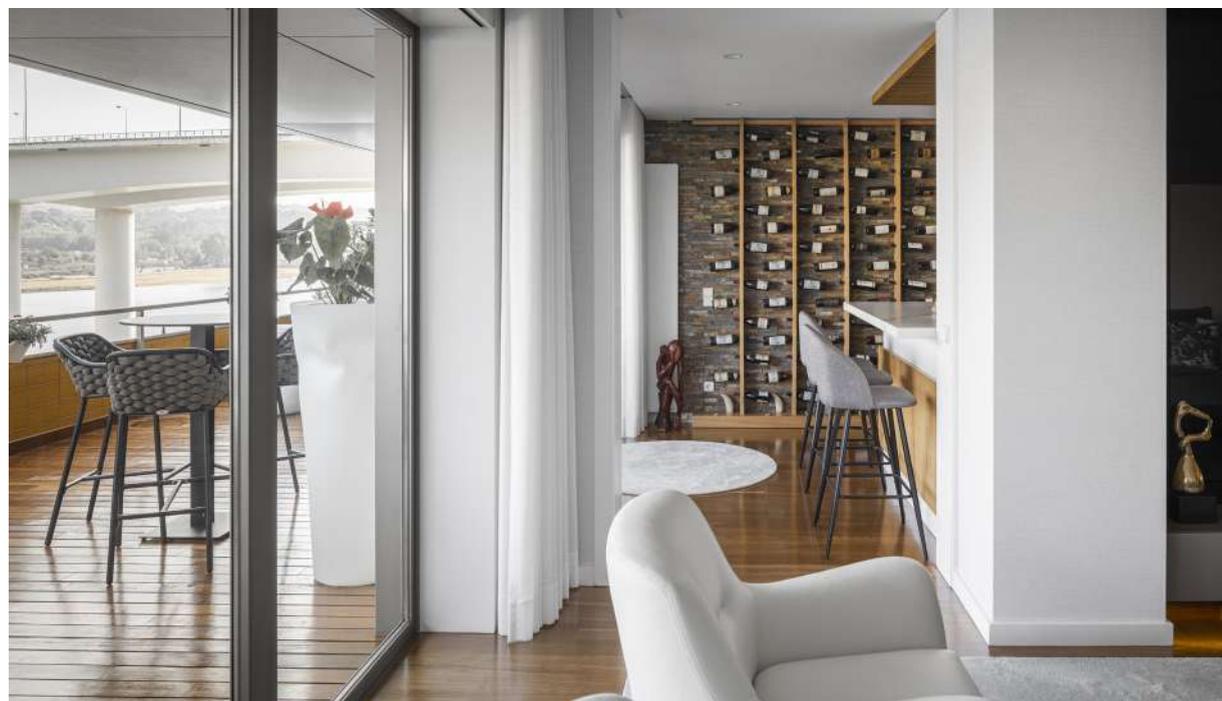
INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

SHOWROOM POR MARCAÇÃO
Avenida dos Mosteiros, 220
4580-670 Vilela - Paredes Portugal
Tel. (+351) 255 964531 - 916754121
GPS: 41.23502N;8.38965W
geral@interiorismo.com.pt
www.interiorismo.pt
Instagram:@interiorismo_eliaspacheco



INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

SHOWROOM POR MARCAÇÃO
Avenida dos Mosteiros, 220
4580-670 Vilela - Paredes Portugal
Tel. (+351) 255 964531 - 916754121
GPS: 41.23502N;8.38965W
geral@interiorismo.com.pt
www.interiorismo.pt
Instagram:@interiorismo_eliaspacheco



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.