



## GVERREIROS COLECIONAM MAIS UM TÍTULO!

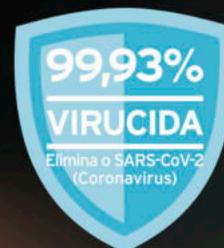
Conquista da Taça de Portugal foi o melhor presente do 100º aniversário!

Nanotecnologia na prevenção!



**Dr. Sheeld**  
PROTEÇÃO CONTÍNUA

# ELIMINA CORONAVIRUS DO AR



“Tem esta vantagem de ser muito simples, muito prático, muito fácil para complementar a nossa segurança. É mais uma nesta fase em que estamos a descomprimir.”

Viriato Horta, Médico de Medicina Geral e Familiar no programa “Esta Manhã” da TVI

**DRSHEELD.PT**

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



Veja como funciona:



[drsheel.pt](http://drsheel.pt)

**Dr.Sheel contém nanofiltros que libertam dióxido de cloro para o ar de modo imperceptível e inócuo para nós e para os nossos animais de estimação, mas letal para bactérias, fungos e vírus.**

Totalmente seguro para toda a família.

Graças aos nanofiltros, o dióxido de cloro é libertado de forma controlada e em baixos níveis de concentração, o que o torna seguro.

A eficiência e segurança desta tecnologia é comprovada por estudos efetuados, entre outros, pelo College of Medicine da Seoul National University e pelo Institute of Infectious Disease Control, da Konkuk University em Seul.



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

Dr. Sheel foi concebido para um desempenho eficaz e seguro. Recomenda-se a sua utilização em espaços fechados de até 10 metros quadrados, para uma melhor eficácia.



**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.

Distribuído por

**MYPharma**

Travessa António Ferreira Rito, Nº 43  
4705-112 Braga

Fabricado  
exclusivamente por:

**NON** by Dr. Yoo

**FDA**

U.S. FDA Registration  
(NO. 3013383068)

International Patent:  
KR / 007527

Certificação

ISO 9001: 2015 e ISO 14001: 2015

# A MAGIA DE UM CENTENÁRIO

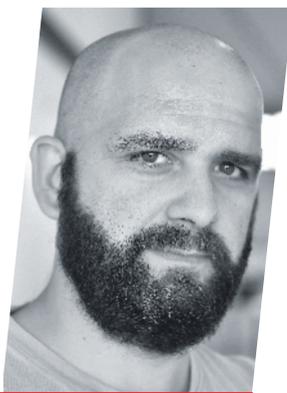
# É

um número redondo, que tem muita história por detrás. Ao longo dos anos, passaram pelo SC Braga homens e mulheres que, pelo seu trabalho, empenho e resiliência, mas também capacidades diretivas e de administração, permitiram que o clube superasse as adversidades do tempo, da política, da economia e do atraso do associativismo nacional, nas primeiras décadas do século XX. Houve momentos maus, sombrios, é certo, mas também esses serviram para sócios, adeptos, profissionais e atletas perceberem que clube querem.

Tal como poderá ler mais à frente, nos piores momentos surgiram os mais aficionados braguistas, que perceberam que um clube como o SC Braga foi, é e será uma instituição de superior relevância e importância no contexto regional e, cada vez mais, nacional.

Os últimos 20 anos reservaram grande glória, títulos para sócios e adeptos celebrarem, porque, tal como há 80 ou 90 anos, apareceu alguém que mostrou aos demais que a força da coletividade é maior que os problemas que vão aparecendo no percurso. Os desafios estão presentes no dia-a-dia, como estavam há 30, 40 ou 50 anos, e como vão estar daqui a 10 ou 20. Não há fórmulas mágicas, apenas capacidade de trabalho de todos os que dirigem os destinos do clube.

A Revista SIM felicita o SC Braga, dirigentes e massa adepta, pela conquista da Taça de Portugal de Futebol, juntando masculina à feminina (conquistada em janeiro deste ano, mas referente a 2019/20).



Manuel Costa

Infelizmente, nem tudo são boas notícias. Deixou-nos, nestes dias quentes de Junho, Neno, icónica figura do Vitória Sport Clube, da cidade de Guimarães e do futebol nacional. E, tal como os dias em que partiu, sempre foi uma pessoa calorosa no tratamento, simpática, disponível e correta. De cada vez que solicitamos algum apoio para fazermos o nosso trabalho ao Neno, nunca falhou e tudo fez para nos ajudar. Será sempre recordado como uma pessoa boa – e não há melhor elogio que nos podem fazer que esse.

Até sempre, Neno.

## Nota de Redação:

Na edição 259, a anterior, erradamente escrevemos que Paulo Rocha esteve no Solar das Bouças. Naturalmente, o nome do artista vianense é Mário Rocha.

Também na edição passada, erradamente, atribuímos a autoria do texto sobre o Palacete Júlio de Lima a Fernando Mendes, quando na verdade a autora é Elisabete Eugénio e o artigo foi publicado, inicialmente, na Draft World Magazine.

Aos visados, fica o nosso pedido de desculpa, esperando que esta nota de redação possa repor a verdade, que tanto prezamos.

# sim

## DIREÇÃO:

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

## REDAÇÃO:

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

## FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

## DESIGN:

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

## ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo  
ausradearaujo@gmail.com  
961 791 969

## COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

## GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

## IMPRESSÃO:

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

## COLABORADORES:

Amélia Costa, Ana Raquel Veloso, Arnaldo Pires, 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](http://www.revistasim.pt).

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





# NOVO RAV4 PLUG-IN HYBRID

O SUV MAIS VENDIDO DO MUNDO OFERECE  
AGORA UMA CONDUÇÃO MAIS ELÉTRICA.

- Uma evolução que mais nenhum outro da sua classe conseguiu alcançar:  
Primeiro da categoria a atingir os 70km em modo 100% elétrico  
Valores de emissão combinadas de CO2 de 22g/km
- Vantagens fiscais (ISV, Tributação Autónoma, IVA e Depreciações)

ACELERAÇÃO  
0 - 100 km/h

6 segundos

POTÊNCIA  
COMBINADA

306 cv

AUTONOMIA  
100% ELÉTRICO

+ 70 km



CAETANO AUTO  
BRAGA E GUIMARÃES

969 840 793  
amlopes@caetanoauto.pt



www.caetanoauto.pt

158º aniversário da ACB celebra-se com mudança histórica

# ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA APRESENTA-SE OFICIALMENTE

**A**pós 158 anos de existência como Associação Comercial de Braga, e já depois de aprovados os estatutos de alteração de denominação em Assembleia Geral, surge a nova Associação Empresarial de Braga (AEB), uma estrutura que alarga a área de atuação e apoio, nomeadamente, aos setores primário e secundário. “É importante que se acabe a ideia de que as associações empresariais só vivem de subsídios públicos. Há mais de duas décadas que as associações empresariais não têm incentivos para qualificar os seus quadros técnicos, as suas instalações e os seus equipamentos. Nós fazemo-lo a expensas próprias”, lamentou Domingos Macedo Barbosa, presidente da instituição. O responsável abordou a mudança estatutária da ex-ACB, com uma mensagem de confiança: “Queremos que a nossa associação seja mais forte, mais coesa e mais representativa. Continuaremos fiéis aos mais salutaros princípios e valores do associativismo empresarial, zelando pelos legítimos interesses das empresas. Em conjunto com o poder local, necessitamos de políticas e estratégias mais efetivas para a atração e retenção de investimento de talento, fundamental para o desenvolvimento económico da região”.

Ricardo Rio esteve presente no evento de aniversário, que decorreu no Auditório Vita, e felicitou o crescimento da instituição, agora que evoluiu para AEB: “É com muito orgulho que olho para a relação que desenvolvemos com a ACB, nos diversos contextos, ao longo dos anos, por exemplo, como membro estratégico no Conselho Económico. A agora denominada AEB é um exemplo da vitalidade do associativismo empresarial da nossa região e continuaremos a contar com a AEB para os projetos futuros”.

Para o final, e dada a impossibilidade de estar presente, foi passado um vídeo do Secretário de Estado do Comércio, Serviços e Defesa do Consumidor, João Torres, que destacou “o papel do associativismo empresarial para rebater os efeitos nefastos da pandemia”.

Antes, subiram ao palco Daniel Pereira Cristo, que animou musicalmente a sessão apresentada pelo Diretor Geral da ACB, Rui Marques, e que chamou as empresas que foram distinguidas pelo número de anos que são associadas da ACB:

**100 anos**

Casa da Sorte

**75 anos**

Martins Ferreira – Com. de Produtos Siderúrgicos, S.

**50 anos**

Tintas CIN

**25 anos**

Direnor

Café e Rest. Central

Aquavila

Pizzaria das Fontes

Makro

Egomes Lda.

Design Comercial

Restaurante Satélite

Restaurante O Victor

Lavandaria Lunar

Cafetaria Beijo-Frio, Lda

Padaria e Pastelaria Vilarinho Doces

Triformis

Decorações Cruz de Pedra, Lda.

Local Exato

Padaria de Dume

**10 anos**

Café Rodrigues

Café Fernando Tinoco

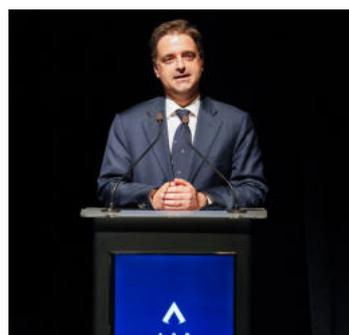
Gabor Portugal

A Lojinha

Lusitana

Lia

NKA



# 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** €<sup>+ IVA</sup>  
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.



# SÃO BRAGA JOÃO

18 A 24  
JUNHO  
2021

ENTRE PORTAS

ORGANIZAÇÃO



PATROCINADORES

CONTINENTE



BRAGA PARQUE

CONFIAUTO

Construbuild Services, Lda

edit value



MCM desde 1897

Mercure HOTELS



pi

SATAQUEIRO

SABSEG SEGUROS

APOIOS



portoenorte



INVEST Braga

agere

PATROCINADOR PRINCIPAL



# AutoFix<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> - 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](http://www.autofix.pt)



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



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



[twitter.com/AutoFixIda](https://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](mailto:geral@autofix.pt)



Visite-nos!

# BRAVAL ASSINALA DIA MUNDIAL DO AMBIENTE

**Braval assinalou o Dia Mundial do Ambiente com o culminar de 2 campanhas de otimização da recolha seletiva de resíduos e promoção da compostagem.**

**F**oram colocados 2 ecopontos em Vila Verde, na Praia Fluvial da Loureira e em Oleiros, simbolizando o reforço da recolha seletiva multimaterial para o Dia Mundial do Ambiente, com a Vereadora da Educação, Cultura e Ação Social da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Fernandes, o Vereador do Ambiente, Desporto e Atividades Económicas, Patrício Araújo, o Presidente do Conselho de Administração da Braval, Rui Morais, administrador da Agere, o Presidente da Junta da Loureira, Pedro Dias, e ainda Pedro Machado,

Este reforço está a ser feito através da aquisição e instalação de 150 ecopontos subterrâneos e 200 ecopontos de superfície, que está a decorrer, no âmbito da candidatura "Otimização e reforço da rede de recolha seletiva e da gestão de resíduos ao nível das produção e reciclagem da Braval", financiada pelo POSEUR (Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso de Recursos), através do Portugal 2020 e do Fundo de Coesão da União Europeia, no valor global de 4,5 milhões de euros.

Desta candidatura fazem parte ainda a aquisição de 3 novas viaturas para recolha seletiva multimaterial, equipadas com grua e caixa compactador, o reforço da recolha seletiva de OAU (óleos alimentares usados) através da aquisição de 100 óleões de superfície para colocação na via pública.

Também prevê a reformulação do sistema de triagem multimaterial instala-

do na BRAVAL (dotado de apenas uma linha para as frações papel/cartão e plástico/metal), através da adaptação da Unidade de Tratamento Mecânico para triagem da fração amarela (plástico/metal) do ecoponto, aproveitando o avultado investimento feito no sistema de separação ótica, e reconversão da atual Estação de Triagem para separação única da fração azul (papel/cartão) e um sistema de gestão de frota e do nível de enchimento e recolha.

Foram realizadas campanhas de sensibilização ambiental, junto dos vários públicos-alvo, através das quais foram distribuídos ecopontos domésticos e ecopontos em cartão para instituições, entre outras ações.

Noutro projeto em que a Braval está envolvida, o Res2ValHum, co-financiado pelo Interreg, tendo como objetivo a otimização da qualidade do composto Ferti+, resultante da valorização dos resíduos orgânicos da recolha indiferenciada, dotamos todas as escolas da nossa área de abrangência, com ecopontos de 120L para espaços comuns e ecopontos em cartão para todas as salas de aula.

Este projeto contempla ainda a promoção da compostagem doméstica, com o fornecimento de compostores à população e instituições, cuja entrega aos selecionados decorrerá na manhã do dia 5, no Ecoparque Braval. Estão ainda a ser distribuídos 20.000 sacos-ecoponto para incentivar à separação dos resíduos e, por conseguinte, melhorar a qualidade dos resíduos orgânicos.



# Soneva

MALDIVAS

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](http://www.caravela.pt)  
[info@caravela.pt](mailto:info@caravela.pt)

**Caravela**  
agência de viagens

# CULTURA NO CENTRO

Exposição  
**São de Barro...**  
**mas são Santos,**  
são os **SANTOS**  
**POPULARES**

19 de junho a 18 de julho  
Praça central



**NOVA  
ARCADA**



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization



Designated  
UNESCO Creative City  
in 2017



**Figurado**  
DE BARCELOS

# Há vida lá fora!

Transforme o seu espaço ao ar livre  
no seu próprio refúgio especial.

SKARPÖ  
Poltrona, ext.

39€



Visite a loja IKEA Braga ou digitalize o QR code  
para fazer o download da nossa nova aplicação.



# DIA 1 DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DO MINHO

**D**epois de um processo que durou mais de dois anos, devido à pandemia, a Associação Empresarial do Minho (AEMinho) realizou a Assembleia Geral Constituinte, que marca o início dos trabalhos como associação e já com 75 empresas aderentes e mais 200 com intenções de entrar para o projeto, que já conta com representantes de todos os concelhos do Minho e Alto Minho. “Hoje [28 de Maio] foi o culminar de todo este processo, com a eleição da direção, a alteração dos estatutos e a proposta de adesão à Confederação Empresarial de Portugal. Todos os pontos foram aprovados por unanimidade”, revelou Ricardo Costa, recém-empossado presidente da AEMinho. “Agora vêm os desafios, de colocar as ‘mãos na massa’, de mostrar às empresas o porquê de estarmos cá. Queremos começar a trabalhar aqueles que são os nossos pilares de ação: transição digital, transição energética, economia circular, captação e requalificação de talento e o apoio às empresas, no sentido da internacionalização e exportação”, defende o empresário, CEO do Grupo Bernardo da Costa.

Entre as propostas que a AEMinho quer ver tornar-se realidade, destaque para “três eventos anuais relacionados com a digitalização; a transferência de conhecimento entre as universidades, centros de investigação, com os quais pretendemos dinamizar alguns cursos que vão de encontro às necessidades das empresas da região; queremos avançar para a criação do Clube Financeiro do Minho, que esperamos apresentar até ao fim do ano, assim como a criação do Clube do Empresário. São ações concretas que já estamos a por em prática”, assegura Ricardo Costa.

Na área do emprego, estão previstas várias iniciativas voltadas para os cidadãos: “Queremos replicar a iniciativa ‘Work in Braga’, da InvestBraga, expandindo-a para outros concelhos da região. A nossa ideia é que o trabalho em rede possa gerar mais valias, na captação de investimento. Por exemplo, se uma empresa quer estabelecer-se na região mas precisa de 30 mil metros quadrado, provavelmente em apenas um concelho não tem essa área, mas juntando Braga, Barcelos, Famalicão, ou outro, provavelmente já conseguimos. Isso irá proporcionar mais emprego, mais investimento”, garante, acrescentando: “Grande parte dos presidentes das autarquias, dos centros de investigação, das universidades, com quem já falámos, mostraram-se entusiasmados com a nossa proposta e disponíveis para serem facilitadores”.

Todas juntas, estas empresas representam ‘seguramente’ mais de 10 mil milhões de euros em volume de negócios anual e muitos milhares de postos de trabalho. “Mais que aquilo que são hoje, estamos a falar de empresas que continuam a crescer, ano após ano, e que têm uma forte componente de intervenção social e cultural na comunidade onde estão estabelecidas”, finaliza o empresário.



## Órgãos sociais da AEMinho:

### ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: José Teixeira | Grupo DST - Braga

Vice-Presidente: António Ressurreição | Solar das Bouças - Amares

### DIREÇÃO

#### Comissão Executiva

Presidente: Ricardo Costa | Grupo Bernardo da Costa - Braga

1º Vice-Presidente (CE): Ramiro Brito | Grupo ÉRRE - Braga

Vice-Presidente (CE): Gonçalo Pimenta de Castro | Gensys - Guimarães

Vice-Presidente (CE): Ricardo Salgado | DSTelecom - Braga

Vice-Presidente (CE): Isabel Carneiro | Polopique - Vizela

Vice-Presidente: António Carlos | Casais - Braga

### CONSELHO GERAL

Presidente: J. M. Capa Pereira | Grupo PKM - Braga

Vice-Presidente: António Falcão | Grupo António Falcão - Barcelos

### CONSELHO FISCAL

Presidente: Emília Vieira | Casa de Investimentos - Braga

Vice-Presidente: Virgínia Abreu | Crispim Abreu - V.N. Famalicão





MMP

# JP Coimbra <sup>“Vibra”</sup>

25 JUN  
SEXTA, 19H00, SP  
10 € | QUADR. 5 €  
M6



Funk | Soul

# Marta Ren <sup>“22:22”</sup>

26 JUN  
SÁBADO, 19H00, SP  
12 € | QUADR. 6 €  
M6

# “ENTRE PORTAS” COM SEGURANÇA E MUITAS NOVIDADES

**N**um apelo a que os bracarenses vivam as festas de São João de Braga “entre portas”, a Associação de Festas de São João de Braga (AFSJB) apresentou o programa da edição 2021 das mais antigas sanjoaninas do país. O mote para este ano é o de viver o São João entre as portas de recintos culturais de referência e a casa de cada um.

Com uma aposta reforçada no programa digital, as festas de São João de Braga contarão com um conjunto de iniciativas culturais que permitirão sentir o espírito sanjoanino. São cinco os espetáculos presenciais e sete as exposições inseridas no programa, que irá visitar a memória do São João de Braga e que reforçam a programação pensada para os canais digitais, reforçados com o lançamento da aplicação do São João de Braga.

Para Firmino Marques, presidente da AFSJB, “esta terá sido a edição mais complicada de organizar, resultado da conjuntura em que estamos mergulhados”. “Estivemos durante meses a preparar várias alternativas para apresentar hoje o programa possível das festas, num esforço que esperamos que seja recompensado pela adoção de comportamentos responsáveis por parte da nossa comunidade”, diz.

“Depois de termos estado ‘dentro de portas’, quisemos desconfinar um pouco as festas e optamos por uma edição ‘entre portas’, mas sempre num desafio para que a população se resguarde. Em 2021, não queremos ter 1 milhão e 700 mil festeiros nas ruas de Braga, queremos que esses e outros mais se juntem a nós no digital”, explica o responsável.

Já Ricardo Rio, presidente do Município de Braga, destaca o facto de “este ano impor a realização de festejos mais comedidos”, apelando a que “os bracarenses celebrem o São João de Braga, mas não festejem”.

De sublinhar que todos os eventos agendados cumprirão as normas de segurança impostas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

Toda a programação do São João de Braga poderá ser consultada na aplicação São João de Braga, disponível para sistemas android e iOS ou no site [www.saojoaobraga.pt](http://www.saojoaobraga.pt).

## Congresso sanjoanino permite reunião das festas em honra ao santo

A grande novidade do programa 2021 do São João de Braga é a concretização de uma sessão dedicada às diferentes realidades sanjoaninas. São João de Sobrado (Valongo), São João D’Arga (Caminha), Cavalhadas de São João (Viseu) e São João do Porto juntam-se ao São João de Braga para um dia de reflexão e partilha sobre as festas e romarias em honra ao santo.

A sessão, que traz a Braga várias entidades ligadas aos diversos modos de celebração do São João, terá lugar no Pequeno Auditório do Altice Forum Braga, a 19 de junho.

## Música entre as portas do Altice Forum Braga, do Theatro Circo e do Museu dos Biscainhos

Augusto Canário, Ana Bacalhau, Daniel Pereira Cristo e Tiago Bettencourt são os protagonistas musicais escolhidos para o programa sanjoanino deste ano. Os quatro artistas serão responsáveis por levar o São João de Braga até ao Altice Forum Braga (Augusto Canário e Tiago Bettencourt), ao Theatro Circo e ao Museu dos Biscainhos.

O palco do Grande Auditório do Altice Forum Braga receberá o concerto de abertura e o de encerramento das sanjoaninas bracarenses, com Augusto Canário e amigos convidados na abertura das festas a 18 de junho e Tiago Bettencourt no encerramento, a 24 de junho. Os dois concertos são de entrada gratuita e os bilhetes poderão ser levantados na bilheteira física do Altice Forum Braga a partir de segunda-feira, 14 de junho.



Ana Bacalhau assumirá o protagonismo do concerto da Gala Sanjoanina, a 19 de junho, no Theatro Circo, numa iniciativa da AFSJB que pretende distinguir entidades, figuras e associações ligadas ao São João de Braga. Também o espetáculo Banquete de David, promovido pelo Circuito – Serviço Educativo Braga Media Arts, passará pelo palco do Theatro Circo. Com um custo simbólico, que reverte a favor do fundo social constituído pela AFSJB, os bilhetes para os dois espetáculos estão disponíveis com um custo de cinco euros, sendo possível adquiri-los nas bilheteiras do Theatro Circo ou em [theatrocirco.com](http://theatrocirco.com).

Já Daniel Pereira Cristo, o músico responsável pelo projeto de reinterpretação do cancionero sanjoanino, passará, no final da tarde de 20 de junho, pelas festas com um concerto intimista nos jardins do Museu dos Biscainhos. Com entrada gratuita, os ingressos para o espetáculo estarão disponíveis online a partir de segunda-feira.

## Digital é aposta da AFSJB

Depois de uma edição experimental em 2020, a AFSJB consolidou a sua aposta no digital através do desenvolvimento de um conjunto de conteúdos que pretende perpetuar a história e o simbolismo de alguns dos pilares das festas de São João.

Além da transmissão do programa digital “São João de Braga Entre Portas”, a AFSJB junta às suas ferramentas de comunicação digital uma aplicação do São João de Braga. A aplicação irá disponibilizar um conjunto de conteúdos que permitirão aproximar o espectador das iniciativas desenvolvidas no âmbito das festas.

## Decorações são apelo à memória do São João de Braga

Com a candidatura do São João de Braga a património imaterial, a AFSJB optou por, em 2021, recuperar algumas das principais memórias do São João, servindo-se dos registos fotográficos para decorar as principais artérias da cidade de Braga.

Rusgas, cavaquinhos, etnografia e folclore, gigantones e cabeçudos, assim como os elementos que constituem o cortejo sanjoanino dão o mote para as ornamentações deste ano.

# RECICLAR

PROTEGER O AMBIENTE  
ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS.



RECICLAR É FÁCIL, É SÓ SEPARAR OS RESÍDUOS E COLOCAR NO ECOPONTO:

**VERDE** - Embalagens de vidro: garrafas, frascos e boiões.

**AZUL** - Jornais, revistas, folhas e sacos de papel, embalagens de cartão.

**AMARELO** - Embalagens de plástico e metal: latas, garrafas, sacos de plástico, esferovite, embalagens de cartão para alimentos líquidos (leite, sumos).

SE O ECOPONTO ESTIVER CHEIO, NÃO COLOQUE OS RESÍDUOS FORA,  
AGUARDE A SUA RECOLHA OU PROCURE OUTRO ECOPONTO PRÓXIMO.  
PARA MAIS INFORMAÇÕES:

email: [braval@braval.pt](mailto:braval@braval.pt)

nº verde

**800 220 639**

CHAMADA GRÁTIS

  
**Braval**  
ecoparque



MENSAGEM DE  
FELICITAÇÕES DE  
**MANUEL MACHADO,**  
PRESIDENTE DA AFBRAGA,  
AO **SC BRAGA** PELA  
CONQUISTA DA TAÇA DE  
PORTUGAL



Sporting Clube de Braga é um dos maiores baluartes da Associação de Futebol de Braga, nosso sócio-fundador e o primeiro a alcançar a marca histórica do primeiro centenário neste ano de 2021.

Um Clube eclético cuja história e percurso orgulham todos os que amam e vivem o Futebol não só pelos feitos desportivos alcançados, mas também pela capacidade de traçar novos caminhos, abraçar novos perímetros, sendo sempre jovem e visionário.

No passado dia 23 de maio, o SC Braga venceu, pela terceira vez na sua história, a Taça de Portugal, prova rainha do futebol português, organizada e promovida pela Federação Portuguesa de Futebol.

Esta conquista assinala, uma vez mais, um SC Braga em crescendo, cada vez mais organizado e profissional, que, ano após ano, se tem afirmado na luta por todos os troféus do futebol português.

Direção da Associação de Futebol felicita dos atletas, equipa técnica e dirigentes, o apoio dos adeptos e sócios, que permitiram o feito histórico alcançado pelo SC Braga, saudando na pessoa do Presidente do Clube, António Salvador, toda a estrutura braguista.

Cordiais saudações desportivas,

**Manuel Machado | Presidente da AFBRAGA**



# BRAGA

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL

**98 ANOS AO SERVIÇO  
DO FUTEBOL DISTRIAL  
E NACIONAL**

*Parabéns SC Braga!*

Celebração do Centenário teve um final (muito) feliz

# PARABÉNS A DOBRAR

19 de Janeiro de 1921, 19 de Janeiro de 2021.

O SC Braga comemorou o centenário há meio ano, com duas prendas chamadas Taça de Portugal. A primeira, em femininos, sete dias antes do aniversário; a segunda, em masculinos, chegou alguns meses depois, em Maio, mas teve um sabor especial. Já lhe mostrámos como foi a primeira, agora mostramos-lhe a segunda, a terceira da história em sete finais.





**A AGERE saúda o S.C. Braga pela conquista da taça no seu centenário, esperando que o futuro continue a ser pautado pelo progresso da mais gverreira instituição da cidade.**

**PARABÉNS S.C. BRAGA**  
100 ANOS | TAÇA DE PORTUGAL 20/21



# VONTADE, QUERER, DETERMINAÇÃO E AMBIÇÃO

**N**a sétima final disputada pelos Gverreiros do Minho, desta vez, liderados por Carlos Carvalhal, chegou a Braga o terceiro troféu, numa edição marcada pelas contingências provocadas pela pandemia. Não foi, certamente, a forma como todos gostariam de festejar esta conquista, mas foi a possível e não menos saborosa.

A equipa montada por Carvalhal foi, do início ao fim, a melhor equipa sobre o terreno de jogo, uma evidência que se acentuou a partir da expulsão do guardião do Benfica, Helton Leite, aos 17', que travou Abel Ruiz, quando o avançado se dirigia para a baliza. A partir daí, o SC Braga foi criando cada vez mais perigo, até que Lucas Piazón fez

o primeiro, num excelente gesto técnico, mesmo antes do intervalo.

Na segunda parte, os Gverreiros fizeram um jogo inteligente, ficando sempre a sensação que o segundo golo estava a chegar. E chegou mesmo, por Ricardo Horta, aos 85', um momento em que todos perceberam que era para a capital do Minho que vinha a almejada Taça de Portugal, depois de 1966 e 2016.

Este jogo acabou por ser o culminar de um trajeto espetacular, durante o qual a equipa vermelha e branca eliminou, por esta ordem, Trofense, Olímpico do Montijo, Torreense, Santa Clara, FC Porto (a duas mãos) e Benfica na Final. Para a história, ficam os nomes que trouxeram para Braga a taça, num jogo que se disputou em Coimbra, em vez do Estádio do Jamor, como habitualmente.



## FICHA DE JOGO

### SC BRAGA 2-0 BENFICA

(Lucas Piazón, 45+3' e Ricardo Horta, 85')  
Estádio Cidade de Coimbra, 23 de Maio de 2021

**Árbitro:** Nuno Almeida

**SC Braga:** Matheus, Esgaio, Tormena, Raúl Silva e Sequeira; Castro (João Novais, 71') e Al Musrati (André Horta, 76'); Galeno, Lucas Piazón e Ricardo Horta; Abel Ruiz (Sporar, 87').

**Treinador:** Carlos Carvalhal.

**Benfica:** Helton Leite, Otamendi, Vertonghen, Morato (Chiquinho, 82'), Diogo Gonçalves (Nuno Tavares, 57'), Weigl, Taarabt, Grimaldo, Pizzi (Vlachodimos, 21'), Everton (Darwin Núñez, 58') e Seferovic (Rafa, 57').

**Treinador:** Jorge Jesus.

**Ação disciplinar:** Cartão amarelo para Esgaio (35'), Al Musrati (67'), João Novais (82') do SC Braga. Rafa (85), Nuno Tavares (88), Otamendi (89) e Grimaldo (90+3) do Benfica. Cartão vermelho direto para Helton Leite (17') e Taarabt (90+3) do Benfica. Piazón (90+4') do SC Braga.



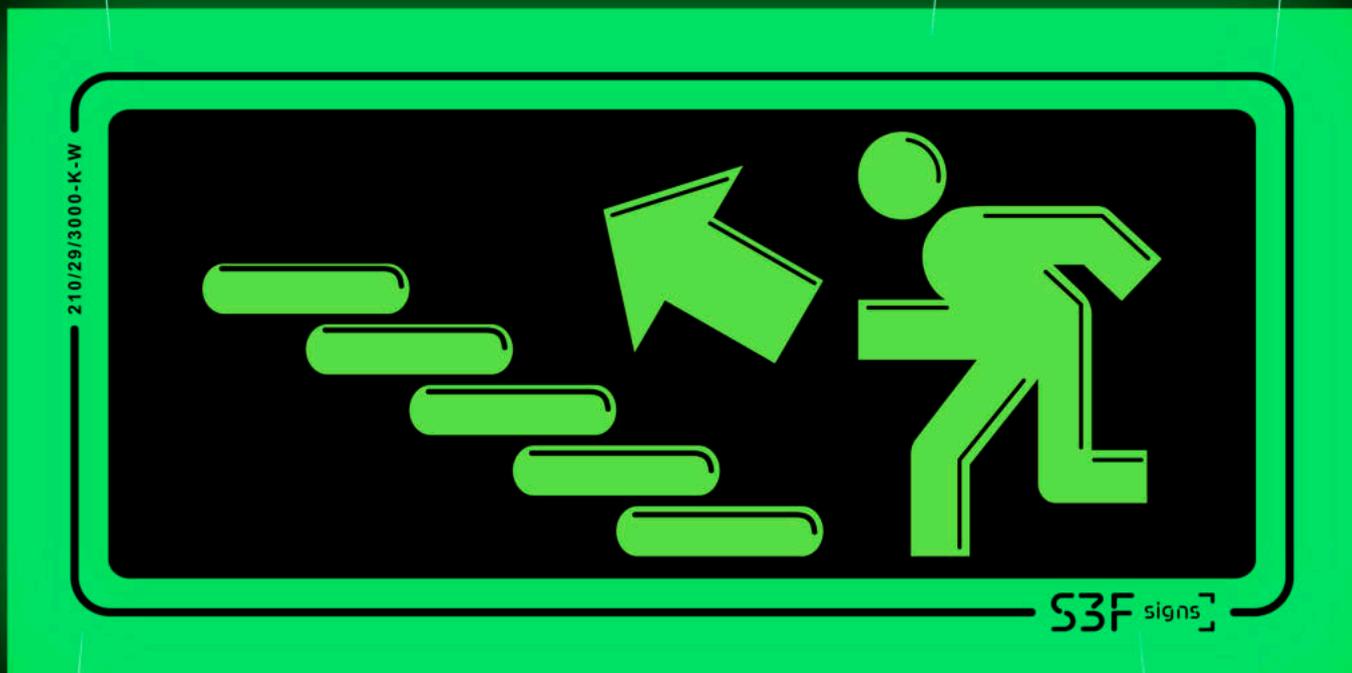
# NOVO DESIGN SINALÉTICA FOTOLUMINESCENTE

LANÇAMENTO 2021

produtos certificados (tuv)

design moderno

tintas de elevada qualidade



película de proteção uv

made in portugal



follow the signs > **S3F signs** Empresa 100% portuguesa produtora de sinalética de segurança

Emergência • Segurança Contra Incêndios • Plantas de Emergência • Compostos • Sinais da Marinha • Sinais de Condomínio • Estaleiro Informação • Obrigação • Parques de Estacionamento • Sinais de Perfil • Sinais de Perigo • Sinais de Perigo e Identificação • Controlo de Qualidade • Separação de Resíduos • Sinais de Trânsito • Sinais para Túneis • Sinais em Vinil • Panorâmicos • Sinais de Proibição • Outros...

Parque Industrial de Pitancinhos, Pavilhão E4, 4700-727 Braga | T. (+351) 253 254 236 / 7 | [www.s3fsigns.com](http://www.s3fsigns.com)

CENTENÁRIO DE CONQUISTAS! 

# MOMENTOS PARA GUARDAR

Foi um jogo intenso, cheio de peripécias, com vários momentos para guardar no álbum de ouro do SC Braga e para mais tarde recordar.



# CARCLASSE



## PLUG-IN OU 100% ELÉTRICO, NA ESTRADA OU FORA DELA.

NA CARCLASSE TEMOS SOLUÇÕES  
PARA A SUA MOBILIDADE.

**A11 SAÍDA 8 N206**

RUA DO CORGO, 7  
4835-400 SILVARES - GUIMARÃES

[carclasseguimaraes.jaguarportugal.pt](http://carclasseguimaraes.jaguarportugal.pt)  
[carclasseguimaraes.landrover.pt](http://carclasseguimaraes.landrover.pt)

[info@carclasse.pt](mailto:info@carclasse.pt)

**CONTACT CENTER 808 200 808**

LAND ROVER



JAGUAR



Comitiva leva Taça de Portugal à Câmara Municipal

# EMOÇÕES AO RUBRO!

**N**o dia seguinte à conquista histórica do SC Braga, a equipa, staff e direção levou a Taça de Portugal aos Paços do Concelho, num momento de muita emoção. “Nunca imaginei estar a viver um dia como este. Comecei a amar este clube ainda no colo dos meus pais, primeiro no 28 de Maio, depois no 1º de Maio. Lembro-me de brincar, muito pequeno, sem ligar muito ao jogo. Depois, comecei a perceber o futebol, a celebrar os golos, a viver os jogos intensamente, a conhecer os jogadores todos. Comecei a ter o desejo de um dia me estrear com a camisola do SC Braga, o que aconteceu aos 11 anos. Penso que foi mais pelo trabalho que pelo talento”, contou o treinador Carlos Carvalhal e prosseguiu: “Consegui ser internacional aos 14 anos pelo meu clube, fui capitão em todos os escalões, cheguei a sénior e quis ser treinador. Na primeira passagem, não correu como esperava, mas, ironia do destino, a direção voltou a confiar em mim. Estou muito grato a todos, à direção, aos meus jogadores, a toda a equipa técnica, por me ajudarem a cumprir este sonho”, afirmou, visivelmente emocionado.

António Salvador, presidente do SC Braga, dirigiu-se a Carlos Carvalhal com um agradecimento e destacou o facto de estar na presença de um profissional que honra a camisola que veste: “Quando nos reunimos, há um ano, fiquei muito feliz por termos chegado a acordo. Em ano de centenário, eu pretendia ter um treinador da casa, com paixão pelo clube, que viesse para conseguir ganhar e trabalhar de forma apaixonada; não apenas para se mostrar e



tónio Salvador.

A comitiva foi recebida pelo presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, que destacou a frequência com que o clube leva troféus aos Paços do Concelho. “Estamos a falar de uma das provas mais importantes do país desportivo. Ao longo da última década, o SC Braga tem cimentado a sua posição, com crescimento sustentado, ao ponto de ser candidato à conquista de todas as provas, sempre que começa uma nova época. Assinalo o facto de termos recebido, ao longo dos últimos anos, a equipa aqui neste sítio, várias vezes, o que é muito positivo. Destaco, também, o facto de termos à frente uma equipa um treinador de Braga, que eu acompanhei desde jovem. E, claro, destaco António Salvador, que está a começar agora um novo mandato. A afirmação do clube a nível nacional e internacional tem muito a ver com o trabalho que ele está a fazer. Espero que ele possa fazer o que ainda não foi feito: em Agosto, conquistar a Supertaça e conseguir conquistar o campeonato”.



projetar a sua carreira, mas para conseguir ganhar e fazer crescer o clube”, agradeceu o presidente. “Carvalhal veio para ficar, no clube que o faz feliz, e pensamos que é a pessoa certa para levar o SC Braga até onde queremos. As diferenças estão cada vez mais curtas para os clubes crónicos vencedores do campeonato. Um dia, chegaremos lá”, vaticinou An-



# Parabéns Sporting Clube de Braga pela conquista da Taça de Portugal!

Não queremos deixar passar em branco esta  
celebração e gostaríamos de parabenizar o SC Braga,  
seus simpatizantes e adeptos, pela conquista  
da 3ª Taça de Portugal na sua história.



# SUMINHO

## DISTRIBUIR BEBIDAS DESDE 1980



**e muitas mais... Consulte-nos!**

 253 689 550

# MAIS UM TROFÉU PARA A VITRINE!



**o** museu do SC Braga acaba de ser atualizado com uma 'aquisição' de respeito. É a terceira Taça de Portugal da sua história e quem acompanha o fenómeno do futebol sabe o quão difícil é conquistar o troféu, que tradicionalmente vai para Benfica, FC Porto e Sporting. O SC Braga intrometeu-se nesta luta e, principalmente desde há 10 anos a esta parte, tem colecionado títulos (e também finais) que estão a fazer crescer o museu do clube. O novo museu deverá ter vitrines vazias, porque a vontade de as encher é muita! Recordamos, agora, os principais momentos do clube nos primeiros 100 anos de história.

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

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



## Taça de 1966

**SC BRAGA 1-0 VIT. SETÚBAL**

**Domingo, 22 Maio 1966**

**Estádio Nacional do Jamor**

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



## Taça Federação 1977

**BRAGA 2-0 ESTORIL**

**30 de Junho de 1977**

**Estádio Municipal de Coimbra**

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





# À SUA ESPERA NA PRÓXIMA PARAGEM!

Os Transportes Urbanos de Braga felicitam o Sporting Clube de Braga pela conquista da Taça de Portugal 2021!

Saiba mais sobre os nossos tarifários, horários e percursos em [tub.pt](http://tub.pt).





### Taça Intertoto 2009

O primeiro troféu do novo milénio

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



### Taça da Liga 2013

SC BRAGA 1-0 FC PORTO

Sábado, 13 Abril 2013

Estádio Cidade de Coimbra

Uma marca na época dourada do SC Braga

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



### Taça de Portugal 2016

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

Domingo, 22 de Maio de 2016

Estádio do Jamor, Lisboa

50 anos depois, a mesma alegria

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



### Taça da Liga 2020

SC BRAGA 1-0 FC PORTO

Sábado, 25 de Janeiro de 2020

Estádio Municipal de Braga

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



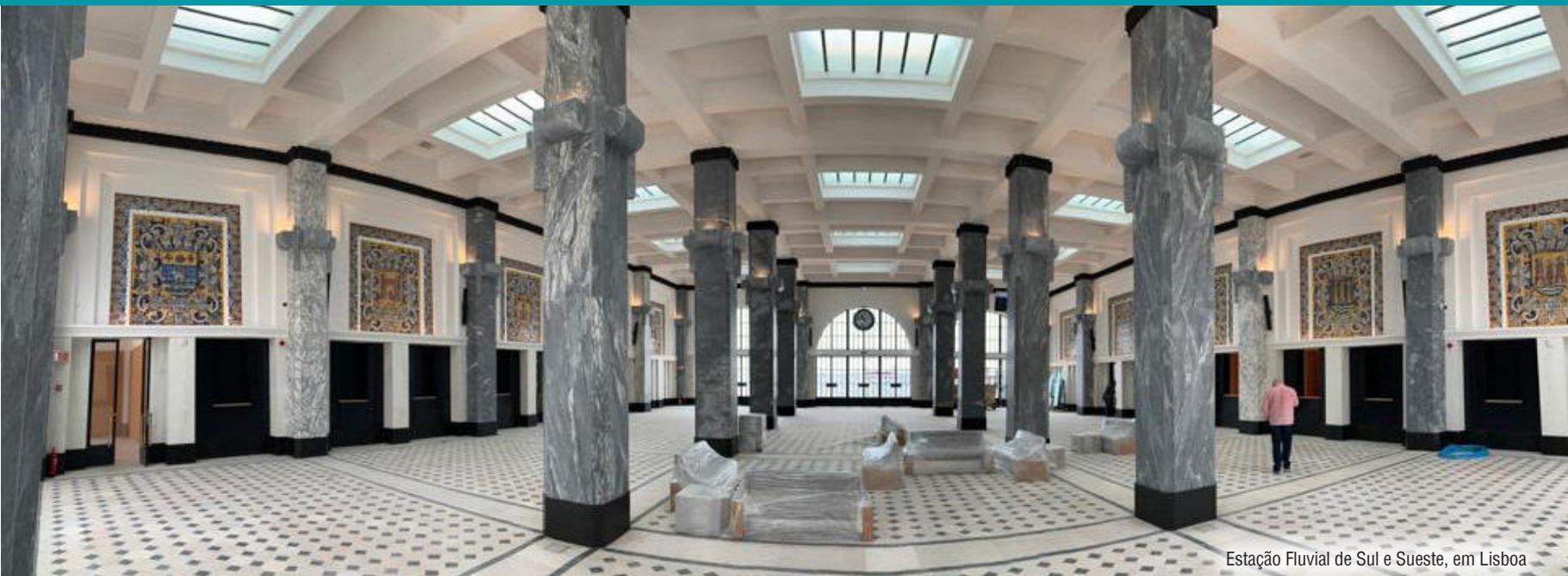
### Taça de Portugal 2021

SC BRAGA 2-0 BENFICA

Domingo, 23 de Maio de 2021

Estádio Municipal de Coimbra

Numa época bastante atribulada fruto da pandemia, em que o clube teve uma boa prestação na Liga Europa, ficou sem ambições no campeonato, depois de alguns resultados menos conseguidos. As atenções voltaram-se para a Taça de Portugal, principalmente porque era imperial ficar uma marca no centenário do clube. Carlos Carvalho e a sua equipa ofereceram o título ao reeleito presidente António Salvador e aos sócios e adeptos.



Estação Fluvial de Sul e Sueste, em Lisboa

ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO

IMOBILIÁRIA

ÁGUAS E ENERGIA



Terminal Intermodal de Campanhã, no Porto

O Grupo ABB felicita o Sporting Club de Braga pela conquista da Taça de Portugal 2021

GRUPO  
**ABB**  
Alexandre Barbosa Borges

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

# MODALIDADES TAMBÉM FAZEM PARTE DOS 100 ANOS DE HISTÓRIA

**D**esde 1921, o SC Braga foi um clube cheio de pujança nas modalidades, com várias experiências, umas com mais sucesso que outras. Aqui fica um resumo daquelas que mais se evidenciaram e momentos que, mesmo não tendo sido de conquista de títulos, foi de grande exposição mediática a nível mundial, como foi o caso da primeira final europeia do futebol profissional.



## Atletismo Feminino 1980'/90'

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



## Natação Feminina anos 90

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



## Liga Europa 2011

FC PORTO 1 - O SC BRAGA

Quarta 18 Maio 2011

Aviva Stadium (Irlanda)

### Demonstração da força de uma Legião

Depois de conseguir a qualificação para uma Champions, o SC Braga chegou à final da Liga Europa, num percurso brilhante e que demonstrou o crescimento do clube. Mais que uma final, foi uma demonstração de que os bracarenses podem sonhar!

O resultado não foi o desejado, mas, provavelmente, com mais experiência e cabeça fria, algumas jogadas teriam sido desenhadas de outra forma. O SC Braga demonstrou que, com trabalho e sacrifício, com uma massa adepta presente, tudo é possível, mesmo contra adversários com recursos financeiros infinitamente superiores.



## Título de Juniores 2013/2014

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



Ambição, coragem e determinação  
**Juntos na vontade de vencer!**

A **ONIRODRIGUES** felicita o  
**SPORTING CLUBE DE BRAGA**  
pela conquista da Taça de Portugal 2021  
e pela comemoração do seu Centenário.



**ONIRODRIGUES**  
GRUPO ONIRES



[onirodrigues.pt](http://onirodrigues.pt)

### Inauguração da Cidade Desportiva 2017

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

---



### Títulos europeus e mundiais no Futebol de Praia

Um projeto com pés e cabeça, pensado para ganhar tudo... e ganhou mesmo! Desde 2017, o SC Braga venceu a Euro Winners Cup, uma espécie de Liga dos Campeões da Modalidade, e foi rei mundial em 2019 e 2020. A nível nacional, desde 2013 que apenas não venceu por duas ocasiões, em 2016 e 2020. Números impressionantes, portanto.

A aposta numa equipa de luxo, com internacionais (campeões mundiais pela seleção nacional) e valores da seleção brasileira, outro gigante da modalidade, fazem uma mistura explosiva que tem dinamitado records.

---



### Futebol Feminino, outro projeto de sucesso!

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

---





**Cachapuz**

Weighing & Logistics Systems



1920  
2020

*"Superar o fácil não tem  
mérito, é obrigação.  
Vencer o difícil é glorificante.  
Ultrapassar o que até então  
era impossível é esplendoroso."*

José Régio

**100 anos** a caminhar lado a  
lado para levarmos mais longe o  
nome **da nossa cidade.**

**PARABÉNS SCBRAGA!**



# JOÃO MIGUEL FERNANDES

CO-AUTOR DO LIVRO DO CENTENÁRIO DO SC BRAGA

**É** licenciado em Engenharia de Sistemas e Informática e doutorado em Informática pela Universidade do Minho, onde é atualmente professor catedrático, na Escola de Engenharia, e tem uma fixação com estatística, principalmente, aquela que tem a ver com o clube do coração. No âmbito das comemorações do centenário do SC Braga, propôs ao clube a criação deste documento histórico, que resume aquilo que se passou desde a fundação até aos dias de hoje, contendo (na versão alargada) todos os dados relativos ao futebol profissional, em jogos para os campeonatos nacionais e provas internacionais. Pode encontrar o livro nas livrarias ou nas lojas do SC Braga, em duas versões: uma mais curta e outra mais alargada, para quem gosta de estatística a valer.



***Este é o documento mais fidedigno que existe sobre os 100 anos de história do SC Braga***



**Como começou o gosto pelo SC Braga e de que forma surgiu a possibilidade de escrever o livro do Centenário do SC Braga (Maio 2021, Contraponto Editores, em co-autoria com Eduardo Pires de Oliveira)?**

O facto de eu ser sócio, adepto e simpatizante resulta de eu ter nascido em Braga e toda a minha família, tanto do lado materno, como do paterno, serem adeptos, na generalidade, do SC Braga. O meu ADN é bracaraense. Claro que depois nós podemos escolher outro clube, mas sou um orgulhoso adepto dos Gverreiros. Desde pequeno que me lembro de ir ao estádio 1º de Maio, talvez desde que o SC Braga subiu de divisão. Depois, comecei a ir ver os jogos das camadas jovens, no campo da Ponte. Mais tarde, comecei a ir sozinho, desde que, aos 14 anos, me fiz sócio e quando já não era pequeno o suficiente para entrar com o meu pai – como acompanhante. Eu fui ao SC Braga propor fazer o livro, porque eu tinha recolhido muito material sobre o clube, principalmente estatística, ao longo dos anos. Gostava de ter os resultados todos, calcular recordes, o top tem dos goleadores... nunca vi as informações refletidas nos jornais com

precisão, porque uns diziam uma coisa, outros outra totalmente diferente. Era pouco sólido; por exemplo, num sítio dizia que o melhor marcador era o Chico Gordo, noutros que era o Mário. Isso levou a que eu me dedicasse a tentar fazer um levantamento mais correto e aproximado das estatísticas do clube.

**Quando começou a recolher o material?**

Eu fiz o primeiro site do Braga em 1995, num serviço chamado Geocities. Tinha uma secção do Braga com tabelas, resultados das épocas, jogadores, treinadores... Eu trabalho no Departamento de Informática da Universidade do Minho, que lançou a primeira página portuguesa na Internet e que estava alojada no nosso departamento. O colega que organizou isso permitiu que eu tivesse lá uma secção de futebol. Mas já nessa altura, eu tinha colecionado milhares de recortes de jornais, muitas sobre atletismo – as medalhas da Conceição Ferreira e da Albertina Machado, do Mário Silva, da natação do clube e, claro, do futebol profissional. Mais recentemente, provavelmente, desde há 10 anos a esta parte, comecei a fazer esse trabalho de forma mais sólida e sistematizada.

**De que forma?**

Comecei a registar tudo com base de dados, a sistematizar a informação. Até que chegou o momento em que eu quis ter tudo, queria ‘fechar’ a estatística de forma definitiva. O livro acabou por alavancar essa vontade, para poder incluir essa informação no livro finalizada.

**Sites como o ZeroZero ou o Transfermarkt têm esse tipo de abordagem estatística. Estão corretos?**

Eu usei dois: o ZeroZero e o Fora de Jogo, também há o site da Liga. No entanto, esses sites têm muitos erros, muita informação que não é rigorosa. No essencial, estava correta, mas, para o trabalho que eu queria fazer, não chegava. Tentei ir à máxima precisão possível. Dada a quantidade de informação que temos de trabalhar, acabamos por errar, vejo isso como algo natural. Não posso esconder que o próprio livro tem algumas imprecisões que eu já detetei, é quase impossível isso não acontecer num documento com estas características. Serão corrigidos na segunda edição.



# EXEMPLOS

CONSTRUÇÃO E REMODELAÇÃO DE INTERIORES

Parceiro Oficial do  
Sporting Clube de Braga



## A MARCA DAS OBRAS

[exemplos.pt](http://exemplos.pt)

Parque Industrial de Adaúfe  
Tlf. 253 607 060

[www.facebook.com/exemplos](https://www.facebook.com/exemplos) · [www.instagram.com/exemploslda](https://www.instagram.com/exemploslda)





**Todos os momentos foram importantes, bons e maus, na construção do clube que conhecemos hoje”**

**Como conseguiu corrigir essa informação que está errada nesses sites e acrescentar outras que não estão?**

Eu fui à Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e tirei fotografias de alguns livros que eles tinham lá, de mapas que eles usavam para registarem os cartões amarelos, uma espécie de livros de assento, desde 1940 até 1995. Tinha as épocas todas, com registo de todos os jogos e todos os jogadores de cada época, e ainda quem jogou em cada jogo. Essa informação também podia ter erro, por isso cruzei-a com os dados d'Ábola, Record, Jornal de Notícias, Comércio do Porto... e pesquisei, folha a folha, do Correio do Minho e Diário do Minho, desde 1919, para encontrar notícias sobre os jogos. Quando aparece a mesma equipa em todos, é sinal que está correto. No entanto, houve situações em que os jornais não coincidiam, o que fez com que eu procurasse uma terceira, quarta ou quinta alternativa, se existisse, para tentar ser o mais fidedigno possível. Há um jogo em particular em que eu encontrei quatro listas de marcadores diferentes... não tenho a certeza nesse jogo quem marcou os golos.

**Acha que é o documento mais fidedigno que existe sobre o centenário do SC Braga?**

Sim, penso que sim, até porque não há muitos mais livros deste género. O trabalho foi feito com o maior rigor possível, embora, como disse, tem pequenas falhas no anexo estatístico, mas estão lá todos os jogos oficiais que o clube fez nos seniores masculinos de futebol, nacionais e internacionais. Não tem lá os jogos distritais, poderá ser uma secção a acrescentar numa segunda edição. Ficaram alguns jogos por completar, porque não há informação suficiente: sabemos que jogaram aquele jogo, o resultado foi aquele, mas não sabemos quem jogou ou a que minutos foram marcados os golos.

**Há uma questão que ainda hoje não é consensual sobre quem era o treinador da final da Taça de 1966. Conseguiu dissipar essa dúvida?**

Essa história está tratada no livro e é relativamente simples de explicar. Foi com base em informações que apareceram no jornal A Bola que eu 'resolvi' essa questão. Eu penso que muita gente já sabia que era o Manuel Palmeira, há pessoas da cidade que me foram alertando para essa questão, que era preciso reparar esse erro histórico. Antigamente, a Taça de Portugal jogava-se, grande parte



dela, no final da temporada. Acabava o campeonato e tinham lugar as últimas eliminatórias. O treinador do SC Braga, José Valle, demitiu-se no final do campeonato e, para a Taça, não era expectável que o clube continuasse, porque ia jogar com clubes que, na época, eram quase imbatíveis, como era o Sporting [n.d.r. os arsenalistas acabaram por eliminar o Sporting na Meia Final e venceram o Vitória de Setúbal na Final]. A direção acabou por escolher Manuel Palmeira para essa reta final, já que ele era uma figura do clube, que estava lá sempre que era necessário. O Rui Sim-Sim era jogador do clube, lesionou-se e acabou por ser uma espécie de adjunto de Manuel Palmeira, até porque ele já tinha feito cursos e era uma pessoa extrovertida. Por alguma razão, os jornais disseram que o treinador era o Rui Sim-Sim. Ainda há dias, um dos jornais fez o levantamento de todos os vencedores e voltaram a colocar o Rui Sim-Sim como treinador vencedor...

**O que mais o surpreendeu em toda a pesquisa que fez?**

Uma coisa que eu gostei muito de confirmar, até porque já tinha essa percepção, é que de facto o SC Braga é um clube com uma forte matriz popular. Muitas vezes, ouve-se que o clube não tem adeptos, mas tem e isso é claro em muitos momentos. A paixão que têm pelo clube é muito grande, houve várias manifestações que se fizeram... provavelmente, as pessoas são demasiado contidas. Há outros locais onde os adeptos são mais extrovertidos. Não é um clube da classe elitista, nem das

classes operárias, é transversal a toda a gente. Por exemplo, quando o clube era prejudicado, com arbitragens negativas, nos anos 40 ou 50, as manifestações no Governo Civil eram incríveis. As subidas de divisão eram celebradas em autêntica loucura, quando os jogadores chegavam à cidade. Gostei muito de confirmar isso, era algo que eu já sentia. Tentámos passar isso no livro, há uma série de imagens de multidões a apoiar o clube em momentos importantes. Por exemplo, quando o Braga participou na Liguilha para tentar subir à I Divisão [em 1962], em que, num dia de trabalho, uma terça-feira, em que a cidade de Braga praticamente fechou, e levou 10 mil pessoas a Aveiro. Foi incrível. Outra das coisas que eu quero destacar foi que o processo de fazer o livro foi muito enriquecedor. Conheci muita gente, tive de fazer pesquisas em sítios onde nunca pensei que ia fazer, como cemitérios, para saber datas; estive em arquivos da AF Braga e da FPF; passei centenas – ou milhares – de horas na biblioteca a ver os jornais.

**Conseguiu separar a paixão e ser realmente analítico, na parte da investigação estatística?**

Na estatística, não há emoção. Além da estatística, temos uma secção em que destacamos as grandes figuras do centenário. Ainda ontem, estava a falar com um colega que me dizia que deviam estar outras pessoas, que não estão. Ora, o livro conta com 30 a 35 pessoas do clube que tivemos de seleccionar – não podíamos ter duas mil páginas.

**A TABIQUE ENGENHARIA FELICITA O SC BRAGA  
PELO SEU CENTENÁRIO  
E  
CONQUISTA DA TAÇA DE PORTUGAL 2021.**

**A TABIQUE ENGENHARIA FOI FUNDADA EM 1997 , NA CIDADE DE BRAGA, COM O OBJECTIVO DE DESENVOLVER SERVIÇOS DE ENGENHARIA NOS VÁRIOS SECTORES DE ACTIVIDADE. DEFINIU DESDE ENTÃO PAUTAR-SE COMO UMA EMPRESA DE REFERÊNCIA NO MERCADO, EVOLUINDO PAULATINAMENTE E DE FORMA SUSTENTADA ATÉ ATINGIR CADA PATAMAR DE CONSOLIDAÇÃO.**

**VOLVIDAS DUAS DÉCADAS, A TABIQUE ENGENHARIA TEM INTERVENÇÃO EM MAIS DE 10 PAÍSES E EM 3 CONTINENTES, COM RECURSOS HUMANOS DE EXCELÊNCIA BASEADOS NO CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA DA ENGENHARIA PORTUGUESA.**



### Por si tinha.

[Risos] Material para isso existe. Para duas mil, talvez não, mas para mil seguramente. Tivemos de cortar algumas coisas de futebol de praia, futebol feminino, estatísticas. Ainda assim, temos uma secção bastante completa sobre as modalidades. Voltando à questão da escolha das figuras: a seleção das pessoas que lá colocámos obedeceu a vários critérios. Não foi baseada exclusivamente nas estatísticas, quem marcou mais golos, quem ganhou mais taças, quem jogou mais jogos ou mais épocas. É uma escolha difícil dizer quem são os três jogadores mais importantes das épocas 70 e 80... quem são? Um pode achar que é o Chico Gordo, porque marcou mais golos, outro pode achar que é o Artur, que jogou 13 ou 14 temporadas; ou que é o Dito, que foi internacional português, o João Cardoso, que toda a gente gostava... Vamos sempre não por pessoas que poderiam estar. Aliás, eu fiz um exercício interessante que foi o seguinte: tinha uma lista de 100 nomes, depois fiz a minha shortlist de 30 e perguntei a 5 ou 6 amigos o seguinte: 'tenho aqui esta lista de 30 e tenho aqui mais estes 70. Quem tiras em cima e trocas por um dos outros 70. Não houve ninguém que me dissesse que tirava algum dos 30, apenas que, dos 70, 'este tem de estar, este também'. Ou seja, escolher é um exercício muito difícil. Naturalmente, as escolhas que estão no livro são as escolhas dos autores, baseadas em estatística – não íamos por como figura do clube alguém que só esteve um ano, mas também não usámos apenas a estatística. Foi uma mistura dos dois elementos.

### Conseguiu chegar a um equilíbrio no retrato dos 100 anos de história? Os últimos 20 têm mais que contar, mais sucesso.

É importante retratar tudo, os momentos bons, mas também os maus. No final dos anos 1920, o clube esteve quase para desaparecer. Houve um conjunto de pessoas que 'agarrou' o clube e deu-lhe continuidade. Nessa altura, o Braga perdeu dois jogos por 13-0, para o Campeonato de Portugal [que depois daria origem à Primeira Divisão], mas conseguiu manter-se e ser campeão distrital. Houve muitos clubes que deixaram de praticar futebol, era um período muito difícil. O SC Braga teve alguém que, apesar das adversidades, não esmoreceu. Isso é muito positivo. Outra das histórias que contamos é a história do "Escadote e do Guarda Chuva". Tem uma carga negativa, se olharmos de uma forma simples. É uma situação que tem a ver com uma agressão a um árbitro, efetuada no balneário do 1º de Maio. Foi um jogo entre o Braga e o Sporting, na altura ainda 28 de Maio, em que perdemos por 3-1. Estava a ganhar 1-0 e, segundo as gentes de Braga, o clube foi muito prejudicado e os lisboetas deram a volta. Nos jogos contra o Sporting, nessa altura, era recorrente o Braga ser muito prejudicado. Eles dominavam o futebol português, tinham melhores equipas, melhores jogadores. Por vezes, lá vinha a ajudinha do árbitro. Para sair do balneário, o árbitro tinha de subir a uma janela a três metros de altura. Quando ia a subir o escadote, puxaram-no e ele caiu. Quem o puxou fugiu e quem estava em cima

disse ao árbitro que já podia sair, que essa pessoa já tinha ido embora. Da segunda vez, quando está a chegar lá em cima, dão-lhe com o guarda-chuva e ele volta a cair. Tem alguma piada, mas é uma agressão. Não é uma coisa positiva. No entanto, e se tivermos de tirar alguma coisa positiva de um momento muito mau, mais uma vez se percebe que os adeptos eram fervorosos na defesa do seu clube.



## Penso que conseguimos explicar o porquê de haver dúvidas sobre a data da fundação e constituição do clube"

### De onde acha que vem esta percepção que há que os bracarenses são 'biclubistas'?

Eu sou triclubista, do SC Braga, do ABC e do Hóquei de Braga [Risos]. Bem, eu acho que isso existe no país inteiro. Pessoas que gostam do clube da terra e depois tem simpatia por outro. Isso não é exclusivo de Braga. Vejo Guimarães, Porto, Coimbra, Lisboa... é a mesma coisa. Vamos lá ver: antigamente, o estádio do SC Braga era o maior no norte do País – sem contar as Antas – e onde muita gente vinha ver o jogo, quando vinha o Benfica, Porto e Sporting. Um clube com 5 mil adeptos vende só cinco mil lugares quando tem 10 ou 20 mil? Não acho. No Braga, iam 7 mil e depois os restantes eram do Benfica ou do Porto... e dizia-se que havia muitos benfiquistas em Braga. No entanto, vinham pessoas ver o jogo de todo o lado, desde o Alto Minho até Trás-os-Montes. A segunda justificação tem a ver com o facto da cidade de Braga ser atrativa para pessoas de vários locais e que vieram para cá viver. Agora, até estrangeiros. Se vêm para cá em idade adulta, já têm clube, quase de certeza. Se lhe perguntam de onde são, é de Braga. Há um mito que se criou e se desenvolveu, mas sem razão. Além disso, parece-me que os bracarenses não criam pressão que se vê noutros locais a quem não é do SC Braga, somos mais liberais.

### Outra das questões que, regularmente, são esmiuçadas pelos sócios e adeptos tem a ver com a data da fundação do clube. Que conclusões é que tirou, da investigação que fez?

Eu não fui à procura de respostas para essa questão. Andei a recolher dados, folheando os jornais página a página, Diário do Minho e Correio do Minho, desde que existem. Encontrei alguns elementos que respondem a essa questão fundacional. O que existe, na minha perspetiva, são dois conceitos importantes para discutir esse assunto: fundação e constituição. São dois momentos diferentes, associados à criação de um clube. A fundação é quando uma ou um conjunto de pessoas decide criar um clube. A maior parte dos clubes marca o "nascimento" nesse dia. Se nós hoje, os dois, decidimos criar um clube de canoa-gem, por exemplo, esse será o ato fundacional, que é quando tem a sua origem. A constituição é quando esse clube tem existência jurídica.

### Mas há uma diferença grande de anos entre a fundação e a constituição.

Eu comecei a perceber essa diferença nos documentos da Administração Interna. Eles têm os estatutos dos clubes e se, por exemplo, procurar o Vianense, eles também têm a fundação em 1898 e os estatutos apenas em 1902 ou 1903, não tenho aqui presente. Não há nenhum clube que seja fundado e que tenha, de imediato, os estatutos aprovados. Na minha opinião, é nessa situação que se enquadra o SC Braga.

### É a época da Primeira Guerra Mundial, se se considerar 1914.

Eu considero que essa versão de 1914 seria um clube com um nome coincidente.

### Quando acha que foi a fundação?

Há um documento da direção do clube, que nós publicamos no livro, que indica que foi fundado em 20 de Março de 1919.

### Fundado.

Aqui está "Instituído", mas é a data da fundação. É um documento de 1926 que indica isso mesmo. Aliás, até às suas bodas de prata, o clube celebrou sempre o aniversário considerando 1919. Os fundadores do clube nunca consideraram 1921. No entanto, alguns no tempo, essa data foi mudada. No entanto, não se sabe quando ou porquê que essa data foi mudada. Acho que foi alguma coisa que alguém decidiu e depois ficou.

### Qual a sua teoria?

Tenho. A minha teoria é que se perderam os documentos relativos a 1919, eventualmente, incêndios, mudanças de sede. E acabaram por considerar como o nascimento do clube a data em que foram registados os estatutos. Mas até aqui há uma questão engraçada: os estatutos foram registados em 19 de Fevereiro de 1921 e a data em que se celebra o aniversário é 19 de Janeiro. A minha teoria é que alguém leu mal o mês porque, realmente, as duas palavras são muito similares da forma como estão escritas. Nós publicamos estes documentos no livro. O "F" é muito parecido com o "J".

### É mais uma história para a história.

É apenas mais uma história. Não me parece que mude alguma coisa no que é a identidade do clube.

### Se se mudasse o ano da fundação, o hino também precisava de ser mudado.

[Risos] Não, não me parece que seja necessário mudar a data. No entanto, acho que estava na hora de refrescar o hino. Já não podemos referir-nos apenas a esse momento, a Taça de 1966. Já ganhámos mais troféus, não faz sentido continuar a exaltar apenas esse momento. A mesma coisa acontece com o símbolo, que tem demasiada informação. Se repararmos no que tem acontecido em vários clubes a nível mundial, a tendência é fazer um refresh e simplificar.

### Porquê duas versões do livro, uma mais reduzida e outra mais completa?

Há dias, num programa de televisão, mostraram o livro, a versão mais pequena, e disseram que era uma obra de peso. Ou seja, a pequena, com cerca de 500 páginas, já é uma obra de peso! A versão longa, com mais de 800, é pesadíssima! [risos]. Este livro serve dois públicos diferentes: há quem queira ver as estatísticas todas, os jogos todos, quer saber quem jogou no Braga-Oliveirense de 1973, qual a equipa, quem marcou... essas pessoas devem comprar a versão premium. Quem quer ler o livro, seja adepto ou não, quem gosta da história, a versão mais curta é a indicada. Não é um livro de bolso, deve ser para consultar em casa.

## A EMPRESA SOCIAL, POR EXCELÊNCIA!

A Bragahabit tem por Missão gerir os apoios sociais à habitação do Município de Braga, diagnosticando os problemas socioeconómicos das famílias que apoiamos, acompanhando-as e orientando-as em conjunto com outras entidades sociais, bem como conservar e reabilitar o seu património edificado, prestando também apoio socio educativo em 12 escolas básicas e 7 jardins-de-infância do concelho, por delegação de competências da Câmara Municipal de Braga.

Os apoios à habitação envolvem cerca de 1 300 famílias do concelho, tendo 741 fogos sob sua gestão, dos quais alguns estão atribuídos em regime de Residência partilhada, a que se soma as quase 600 mil famílias apoiadas em RADA, com um investimento municipal de 800 mil euros

A Bragahabit encontra-se a reabilitar integralmente os bairros de St.ª Tecla e

Enguardas (ver imagens), obras que abrangem a renovação de fachadas e pinturas exteriores, novas coberturas, vãos exteriores, novas caixilharias com corte térmico, renovação de todas as redes de águas, saneamento e eletricidade, substituição de móveis de cozinha, casas de banho com novas louças sanitárias, bem como pinturas de todo interior de cada fração e espaços comuns (caixa de escadas e entradas), pinturas. Procedeu-se à renovação de toda a envolvente dos espaços exteriores, sobretudo em St.ª Tecla com a criação de uma larga zona pedonal, espaços de cultura e arruamentos e passeios, recuperando um património edificado nos anos de 1979 e 1978, respetivamente, totalizando um investimento de 5,5 milhões de euros.

Temos ainda previsto a reabilitação de alguns blocos no bairro das Andorinhas, um investimento que poderá ascender a mais de 1,5 milhões de euros.

Sta. Tecla · **ANTES**



Enguardas · **ANTES**



Sta. Tecla · **DEPOIS**



Enguardas · **DEPOIS**



# Grupo O Setenta

**A** ligação do Grupo O Setenta ao SC Braga, nasce com José Correia Fernandes, fundador de todas as empresas do grupo, e sócio número 63 dos Gverreiros do Minho, clube do qual é associado desde 17/12/1960.

Com 86 anos, é um dos poucos sócios que se pode gabar de ter vivido as emoções da conquista das três Taças de Portugal de Futebol do SC Braga. Nas últimas idas ao Jamor, convidou todos os funcionários do grupo a assistir consigo às partidas, em ambiente de festa. Para garantir sempre apoio nos jogos em casa, o Grupo O Setenta tem um camarote no estádio, reservado anualmente.

José Correia Fernandes foi, ainda, dirigente do clube minhoto, durante 14 anos, tendo contribuído para a subida de divisão da equipa de futebol, em 1975.

Mas não é só no futebol que o grupo tem demonstrado o seu apoio. O seu fundador fez parte da criação da modalidade de ciclismo, nos anos 80, em Braga, tendo um funcionário d'O Setenta - Diamantino Vaz - alcançado o título de Campeão Nacional de Rampa.

Mais recentemente, nas últimas três épocas, a Perfilnorte apoia o voleibol feminino, sendo sua patrocinadora.

O Grupo O Setenta é constituído por empresas com um coração vermelho e branco, alinhado com a bravura dos Gverreiros do Minho!

## O GRUPO O SETENTA

O **Grupo O Setenta** unifica sete empresas fundadas por José Correia Fernandes, assegurando mais de 200 postos de trabalho.

A primeira, **O Setenta**, surgiu em 1964 e dedica-se à construção e montagem de estruturas metálicas, caixilharias em aço, aço inox e alumínio.

Seguiu-se a **Perfilnorte**, em 1993, que se especializou em soluções de revestimentos metálicos e a **Colaborante**, em 2003, para a produção de Perfil Colaborante, revestimentos metálicos e enformados a frio.

Em 2008, forma-se a **Metallic Constructions**, para dar resposta a obras em Gibraltar e, em 2018, a **Perfilset**, para se especializar na montagem de revestimentos metálicos.

Houve ainda a necessidade de criar a imobiliária **FamiFernandes**, em 2013, e a construtora **JCF Construções**, em 2017.

Os quase 60 anos de experiência no setor da construção metálica traduzem-se em responsabilidade acrescida. Todas as empresas do **Grupo O Setenta** estão atentas às necessidades dos seus clientes e procuram dar sempre resposta aos desafios encontrados, investindo em inovação e na qualidade dos seus produtos e serviços.



# PARCEIRO DE SEMPRE DO SC BRAGA!



# PESSOAS FELIZES FAZEM EMPRESAS FELIZES

Fazermos parte do Top 20 nacional das empresas mais felizes é um reconhecimento que nos enche de orgulho. Saber que temos pessoas felizes a fazerem aquilo que gostam é o mais importante para nós. Pessoas felizes fazem empresas felizes e isso é transformador.





# TOP 20

## EMPRESAS MAIS FELIZES 2021

### RANKING EXAME | HAPPINESS WORKS

**BERNARDO DA COSTA**  
GRUPO

TEMOS

**3**

VAGAS  
PARA  
CONSULTORES  
IMOBILIÁRIOS

**ESTÁ NA  
HORA DE  
MUDAR.  
AGARRA ESTA  
OPORTUNIDADE!**

DESENVOLVEMOS AGENTES DE SUCESSO!



CONTACTA-NOS OU ENVIA-NOS A  
TUA CANDIDATURA.

+351 937 730 966



**O SEU PARCEIRO NO MINHO!**

BRAGA - CAMINHA - CELORICO DE BASTO - PONTE DE LIMA - VIEIRA DO MINHO

**RE/MAX**

**NÓS DAMOS A CARA  
PELO SEU IMÓVEL!**



**MIGUEL PEREIRA**

**961 729 254**

**Imcpereira@remax.pt**



FALE COMIGO  
PELO WHATSAPP

**RUI TEIXEIRA**

**961 778 690**

**rmteixeira@remax.pt**



FALE COMIGO  
PELO WHATSAPP

**PARCEIRO**  
**MAX FINANCE**  
Solutions

CONNOSCO O SEU  
CRÉDITO HABITAÇÃO  
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

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

Intermediário de Crédito registado no Banco de Portugal com o nº4964 (<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofin/olho-financas-unipessoal-lda>)

**QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!**

**O SEU PARCEIRO NO MINHO!**

**MOVE BRAGA** **MOVE CAMÉLIAS CELORICO DE BASTO** **MOVE LIMIANA PONTE DE LIMA** **MOVE NÁUTICA CAMINHA** **MOVE TERRAS DE SONHO VIEIRA DO MINHO**

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

[grupomove.pt](http://grupomove.pt)



## RE/MAX MOVE INAUGUROU NOVA AGÊNCIA EM CAMINHA!



O Grupo Move inaugurou, no dia 21 de maio, a sua mais recente agência, a RE/MAX MOVE NÁUTICA, localizada na Avenida Manuel Xavier, nº4, em Caminha. Esta nova agência do grupo, estrategicamente localizada em Caminha, irá funcionar como uma base para melhor explorarem e servirem o mercado imobiliário das praias do Alto Minho até Espanha. A RE/MAX MOVE NÁUTICA surge na sequência da estratégia da expansão do grupo, o qual tem vindo cada vez mais a consolidação a sua presença no Minho, contando

já com 5 agências e mais de 40 agentes, que permite uma integral cobertura da região entre Douro e Minho, do litoral ao interior, no sentido de facultar o melhor apoio a todos aqueles que solicitam os seus serviços.

Na sequência da estratégia de expansão e visando um aumento da proximidade e disponibilidade do Grupo Move junto dos seus Clientes e do mercado, o grupo lançou também recentemente o seu novo website, acessível em [www.grupomove.pt](http://www.grupomove.pt).

## NEGÓCIO DE OURO ABRE EM ESPAÇO DE DECORAÇÃO

O primeiro Agente Valores abre em Barcelos num espaço de 200m<sup>2</sup> dedicado ao design de interiores, dos quais 15m<sup>2</sup> estão reservados aos serviços de compra e venda de ouro. Desta feita, o agente Valores - Silva / Barcelos HomeArt integra dois serviços e maximiza a rentabilidade do negócio, alocando ao ouro um dos quatro colaboradores.

A Valores desenvolve este modelo de negócio inovador numa altura em que cada vez mais pessoas precisam de fazer face a necessidades de tesouraria familiar para suprir necessidades momentâneas e concretizar projetos adiados, e o ouro regista um valor de 50€/gr e a onça está próxima dos 2000 USD. “O investimento de 10 mil euros é feito pela Valores e estima-se que seja recuperado no primeiro ano. Os planos para o agente apontam uma rentabilidade de 100 mil euros em seis anos”, refere JChester, CEO Valores. Os “nossos agentes são essencialmente empresas e empresários em nome individual: gabinetes de contabilidade, agências de seguros, imobiliárias, agências de viagens, ‘stands’ de automóveis, nomeadamente”, adianta. Na prática, o agente cria um espaço de a partir de quatro metros quadrados nas instalações próprias, recebe formação e disponibiliza os serviços de comercialização e reciclagem de metais preciosos. A parceria prevê a utilização da imagem da atriz em ações de marketing, nos próximos dois anos. Assim, Dânia Neto vai ser presença regular não só nas redes sociais mas também na rede de agências. A Valores tem vindo a associar-se a diversas figuras públicas - Rita Pereira foi das embaixatrizes mais emblemáticas da marca!

A Valores tem 46 agências abertas, das quais 18 franchisadas. A empresa dedica-se à comercialização e reciclagem de metais preciosos, des-



de 2008, com o principal objectivo de proporcionar aos consumidores uma forma segura, conveniente e confiável de vender objetos em ouro, platina e prata e também jóias. Inovou na criação do negócio em regime de franchising, tendo uma rede de 230 agências abertas em 2011. Depois, deixou de franchisar por vários anos, por opção. Composta por uma equipa de cerca de meia centena de profissionais com uma vasta experiência na avaliação de jóias e na transformação de metais preciosos para a indústria e investidores. “A Valores deverá fechar 2021 com um volume de faturação de 20M€, contra os 9M€ de 2020”, conclui o CEO.



# DOCAMAR<sup>®</sup>

MARISQUEIRA



docamar

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

*A melhor qualidade  
a máxima frescura*

# Le Tableau-Debout

## MIDALPA APOSTA NA CRIATIVIDADE DE JACQUES FAIDHERBE

Designer de móveis desde os anos 2000, Jacques Faidherbe associou-se à marca luso-francesa Midalpa para desenvolver um móvel inspirado numa criação da época da Revolução Francesa, o Le Tableau-Debout. Originalmente, o pequeno armário do século XVIII tinha uma zona escondida, que os furtivos usavam para se esconderem das autoridades. Jacques foi mais longe e acrescentou-lhe um toque de cor, porque a porta permite a personalização do cliente, com imagens e motivos personalizados. “A ideia principal é dar cor e personalidade ao mobiliário que, atualmente, tende a ser monocromático. Na época renascentistas, começou-se a pintar os móveis para dar vida à casa, inicialmente, nas classes mais ricas, mas rapidamente se tornou uma moda entre toda a população”, explicou Patrícia Gaspar, sócia gerente, juntamente com Daniel Tinoco e Luís Miguel, da empresa Midalpa, que produz o móvel.

Le Tableau-Debout é, desta forma, inovador, porque tem uma porta dupla totalmente original, que recupera o gosto pela personalização de mobiliário. Com as tecnologias que estão ao dispor da indústria de mobiliário, com novas técnicas de impressão e gravação, é possível conseguir um nível de personalização incrível, seja de uma foto, uma pintura, um desenho ou um texto! “Um artista pode trabalhar diretamente sobre a peça. Por isso, podemos ter móveis que é simultaneamente uma peça de arte, porque as possibilidades hoje são infinitas! Além disso, apostamos forte na questão ecológica, com a utilização de materiais reciclados e matérias primas de origem sustentável”, assegurou a responsável.

### MIDALPA CRIOU 10 POSTOS DE TRABALHO EM AMARES

Criada em 2018, em Amares, e com know how português e francês na génese, a Midalpa aposta forte no mercado externo, que absorve a quase totalidade da produção, nomeadamente, França e Luxemburgo e, em breve, na Suíça. A empresa desenvolve e fabrica todo o mobiliário necessário para uma moradia, mas também fabrica mobiliário de escritório e trabalha com clientes da área da hotelaria, com acompanhamento técnico desde o início do projeto. “Nós não vivemos em Amares – só o Miguel é natural do concelho – apaixonámo-nos por este local fantástico. Começámos e crescemos em Amares, queremos continuar aqui!”, garantiu Patrícia Gaspar. Com



uma equipa de 10 pessoas, altamente especializada, a Midalpa assume todo o processo de conceção, desenvolvimento, acompanhamento de obra e instalação, garantindo máxima qualidade.

### SOLAR DAS BOUÇAS - ART & WINE RECEBEU APRESENTAÇÃO OFICIAL DO LE TABLEAU-DEBOUT

A Midalpa convidou várias personalidades para a apresentação oficial do novo móvel, numa apresentação que decorreu no Solar das Bouças. Manuel Moreira, presidente do Município de Amares, deu os parabéns à jovem empresa, que se destaca pelo “dinamismo e pela capacidade de inovação. O nosso país precisa de mais exemplos como a Midalpa, Amares é pequeno em dimensão mas grande na resiliência. Pretendemos criar todas as condições para que possam crescer e ultrapassar as dificuldades! Contem connosco”, referiu o autarca.

No final da sessão, foi apresentada uma versão de Le Tableau-Debout assinada pelo artista plástico Mário Rocha, demonstrando a capacidade deste móvel de ser, simultaneamente, uma peça utilitária e uma obra de arte.



Saiba mais em:

 midalpamobiliario

 midalpa\_mobiliario

contact@midalpa.com  
www.midalpa.com

# MIDALPA

MOBILIÁRIO • MOBILIER • CUISINES • AGENCEMENT

(ATELIER)  
Rua Marques Rego, n° 33,  
4720-349 Ferreiros - Amares  
938 637 661

# MUNICÍPIO DE BRAGA DESENVOLVE PROJETO DE VALORIZAÇÃO ARQUEOLÓGICA DA SANTA MARTA DAS CORTIÇAS



Município de Braga está a desenvolver um projeto integrado de valorização, musealização e adequação à visita da Estação Arqueológica da Santa Marta das Cortiças. O anúncio foi feito esta Terça-feira, por Ricardo Rio, à margem de uma visita ao Sacro Monte, onde está instalado um baloiço panorâmico que pretende ser uma nova atracção turística num dos pontos

mais altos da Cidade.

O presidente da Câmara Municipal de Braga explicou que este projeto de valorização patrimonial da Santa Marta das Cortiças resulta de um protocolo tripartido a celebrar brevemente entre a Autarquia, a Junta de Freguesia de Esporões e o Conselho Económico da Paróquia local, sendo desenvolvido em duas fases. A primeira irá decorrer ao longo deste ano, contemplando a remoção de vegetação inerte que cobre as ruínas arqueológicas; a implementação de soluções de conservação dos achados “ao ar livre”; a execução de circuitos de visita, assim como o arranjo paisagístico da área envolvente e o estudo arquitetónico para a criação de um Centro de Interpretação.

A segunda fase terá início ainda no terceiro trimestre deste ano, prolongando-se ao longo de 2022, e prevê a execução do Centro de Interpretação onde ficará instalada uma exposição monográfica apoiada por conteúdos multimédia em auditório virtual.

“Com este projeto pretendemos que Braga passe a dispor de uma ampla área patrimonial musealizada e aberta ao público que se afirmará como um equipamento de grande valor histórico e cultural. Será um espaço verdadeiramente emblemático das origens e evolução da ocupação humana no território Bracarense, reforçando deste modo a singularidade cultural e atratividade turística”, explicou Ricardo Rio.

Miguel Bandeira, vereador do Património do Município de Braga, lembrou que a Santa Marta das Cortiças já é um ponto de atratividade do Concelho ao figurar nos roteiros turísticos da Cidade, mas necessita de uma requalificação à altura do seu valor patrimonial, arqueológico e histórico.

“Este um projeto vem valorizar um dos lugares mais emblemáticos de Braga onde existem muitas referências muito para além do já conhecido pedestal da Nossa Senhora da Assunção. Poucos se recordarão que uma das primeiras escavações arqueológicas de 1955 que foram aqui realizadas, deu-nos a saber que neste local existem elementos que vão



desde a Pré-história à Idade do Ferro ou à cultura Castreja e, curiosamente, neste subsolo existe também um dos poucos testemunhos de uma Basílica Suévica do tempo em que Braga era a capital da Galécia, uma região que vai desde Finisterra, no Norte da Galiza, até ao Douro”, explicou Miguel Bandeira.

## BALOIÇO PANORÂMICO É “PONTAPÉ DE SAÍDA” COM “ENQUADRAMENTO MAJESTOSO” SOBRE O CONCELHO

Como forma de valorizar o espaço e a sua potencialidade turística, a Junta de Freguesia de Esporões instalou um baloiço panorâmico que promete ser uma nova atracção para quem visita a Santa Marta das Cortiças. Com uma paisagem a perder de vista, o equipamento está instalado a 561m de altitude, proporcionando uma vista privilegiada sobre o Concelho de Braga.

“Podemos dizer que este é um ‘pontapé de saída’ para um conjunto de atividades de valorização da Santa Marta das Cortiças que queremos desenvolver. Este espaço é fator de atratividade adicional e dá a conhecer um enquadramento majestoso através desta vista para o Concelho, propiciando o contacto com a natureza e, fruto de uma maior circulação de pessoas que visitam este local, contribui ainda para um acréscimo de segurança”, referiu Ricardo Rio durante a visita a convite do presidente da Junta de Esporões, João Oliveira.



AS SARDINHAS  
DO SÃO JOÃO,  
OS AMIGOS, AS  
NOITES QUENTES  
DE VERÃO.  
IRRESISTÍVEL.  
MIGAITAS  
CHAMPAGNE



Largo de Infias  
4710-299 Braga  
964 223 425



MigaitasSalaoChampagne



13  
anos



O Restaurante A Flor do Sal celebra 13 anos de existência precisamente no dia 13 de Junho de 2021, dia de Santo António!!!

Foi em 2008 que a empresária Ascensão Quintas, que conta com mais de 40 anos de dedicação à hotelaria, inaugurou este maravilhoso espaço em Palmeira, Braga. São 13 anos de muitas histórias e alegrias...

A Flor do Sal, em nome da Ascensão Quintas e dos filhos, Pedro Quintas e Rita Quintas, agradecem a todos os clientes e amigos que todos os dias contribuem para o sucesso de uma casa que se tornou ao longo dos anos uma referência da gastronomia nacional!

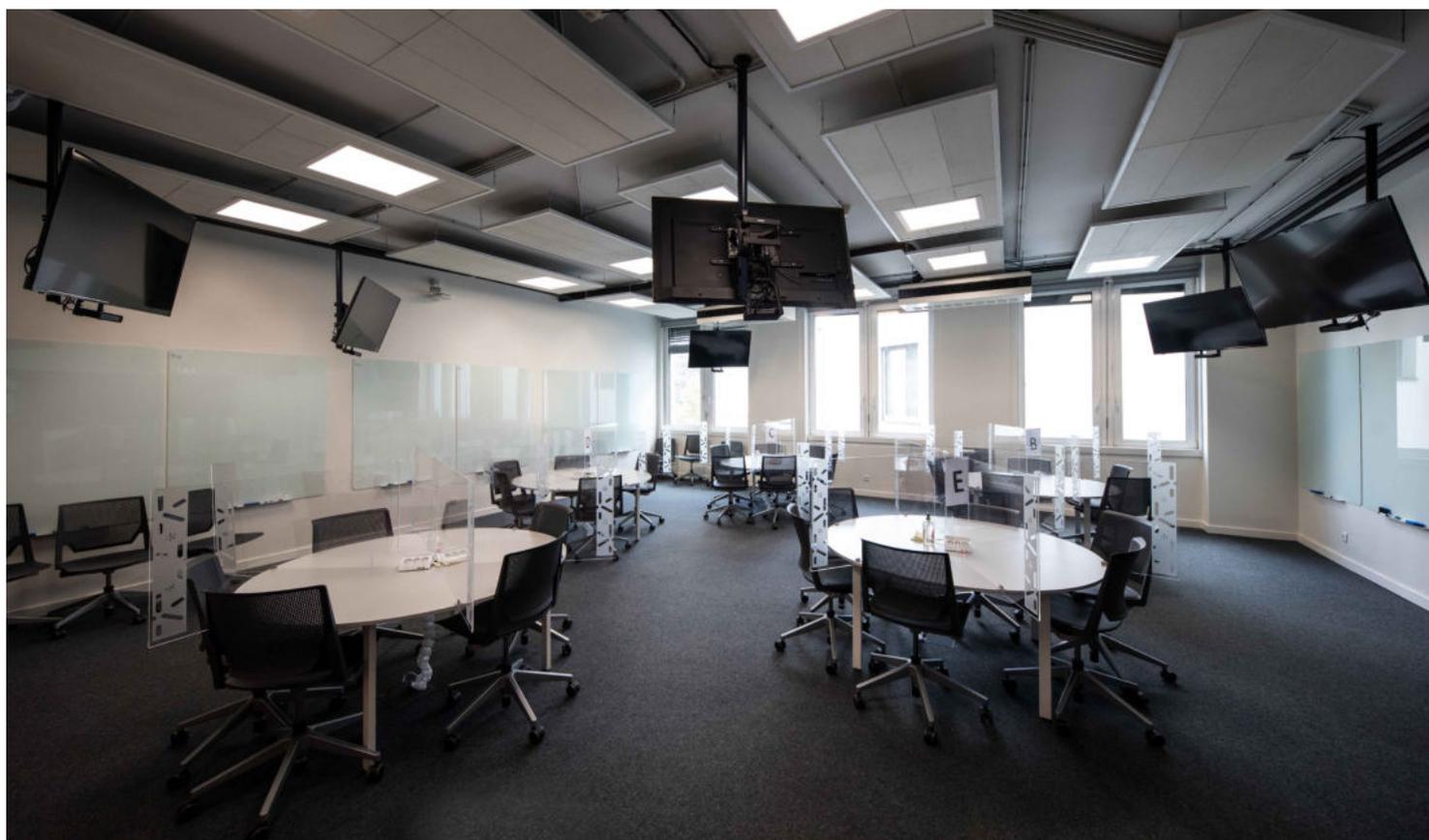
Prometemos a mesma dedicação diária para que o Restaurante A Flor do Sal continue por muitos e longos anos. A todos muito OBRIGADO!!!



**restauranteaflordosal**

Rua do Rio, 79 · 4700-736 Palmeira · Braga  
253 692 513 | 916 637 947  
aflordosal@gmail.com

# UMINHO INAUGURA SALA DE APRENDIZAGEM ATIVA PIONEIRA NO PAÍS



**A** Universidade do Minho (UMinho) vai inaugurar uma sala com tecnologia inovadora para a aprendizagem ativa dos estudantes. Este novo espaço assume-se como flexível e potenciador do trabalho em equipa e privilegia a aprendizagem pela descoberta, conferindo ao estudante um papel central nas atividades letivas. A sala ficará situada no campus de Gualtar, em Braga, e será inaugurada numa cerimónia que contará com a presença do reitor da UMinho e da família de André Cruz de Carvalho, estudante falecido na última década e que, assim, será homenageado. A sala foi financiada pela família de André Carvalho, a quem Universidade do Minho expressa publicamente o seu agradecimento.

Neste novo espaço os estudantes encontrarão novas possibilidades de utilizar os seus dispositivos digitais (smartphones, tablets, portáteis) nas atividades letivas. Terão à sua disposição uma tecnologia usada pela primeira vez em Portugal que permite, em permanência, a partilha de qualquer dispositivo digital nos seis ecrãs disponíveis. O uso dos dispositivos pessoais dos estudantes aproxima o trabalho em sala de aula das vivências no mundo real permitindo aos estudantes a descoberta, de uma forma mais ativa, de soluções aos problemas e situações colocadas pelos docentes. A disposição espacial e a utilização de componentes tecnológicas inovadoras irão otimizar este processo de aprendizagem que tem como objetivo dotar os estudantes de competências para o futuro, como o raciocínio crítico e a capacidade de responder a questões relevantes do mundo contemporâneo.

“Trata-se de um modelo que preconiza uma relação dos estudantes com os conteúdos diferente do que é convencional”, explicou Manuel João Costa, pró-reitor da UMinho para os Assuntos Estudantis e Inovação Pedagógica. “Esta sala privilegia o trabalho de competências importantes para a vida ativa dos estudantes”, complementou o responsável que ex-



plicou que “o ensino está em mutação e a UMinho está à procura, na sua estrutura de formação, de modelos de aprendizagem inovadores e que dotem os estudantes com competências para o futuro”.

Este novo espaço é desenhado na linha dos “Active Learning Centers”, desenvolvidos em algumas universidades congéneres na Europa e nos Estados Unidos da América. Assim está dotado com mesas redondas para potenciar o trabalho em equipa, apoiadas por um monitor onde vários estudantes podem, instantaneamente, partilhar conteúdos digitais. As paredes desta sala serão compostas por quadros que possibilitam a partilha de ideias entre os diferentes grupos de trabalho constituídos durante a aula. Algumas dezenas de docentes da UMinho já receberam formação para poderem tirar partido de todo o potencial pleno deste novo espaço.

# O MILAGRE DA VIDA POR **ADRIANA TORRES** PHOTOGRAPHY



 [adrianatorresphotography](https://www.facebook.com/adrianatorresphotography)

 [adrianatorres\\_photography](https://www.instagram.com/adrianatorres_photography)



O cliché diz que uma imagem vale mais que mil palavras. E Adriana Torres decidiu dedicar a sua vida a transformar esse cliché em realidade, eternizando momentos de felicidade.

Define-se como sonhadora, tendo a certeza que nasceu para seguir a arte da fotografia de alma e coração. Depois de outras experiências profissionais, foi o nascimento da sua filha que fez o 'click' e Adriana Torres assumiu o seu sonho, abraçando a profissão, após fazer formação no Instituto Português da Fotografia do Porto. Hoje, dedica o seu tempo a fazer pessoas felizes. Especializou-se em fotografia newborn e, mais tarde, de maternidade e crianças, inspirando-se em fotógrafas como Paloma Shell, Ana Brandt e Erin Elizabeth.

A procura da simplicidade como forma de alcançar o belo e a representação do surgimento da vida como momento sublime orientam o seu trabalho.

O milagre da vida.



**912 876 050**

[adr\\_alexandra@hotmail.com](mailto:adr_alexandra@hotmail.com)  
Avenida 31 de Janeiro, 610 | Braga

# HÉLIO FUMO

em entrevista

**“Trabalho todos os dias, semanas, meses, com a ambição de melhorar sempre”**

Por: Rita Vicente / Trail-Running.pt

Fotografia: DR



**N**ascido em Moçambique, veio viver para Portugal com 11 anos e começou a praticar atletismo aos 14. Licenciado em psicologia, Hélio Fumo iniciou o seu percurso como atleta profissional de trail running em 2016. Melhor português no Mundial de 2019, atleta da Compressport internacional e mais recentemente da marca italiana Scarpa, Hélio Fumo tem um palmarés invejável. Ao longo da entrevista ficamos a conhecer um pouco do seu trajeto, bem como os seus objetivos a curto e a longo prazo.

**Hélio, a tua passagem pelos Trilhos do Pastor concedeu-te o título de campeão nacional de trail. Como descreves esse momento?**

No meio de tanta incerteza desportiva criada pela pandemia, foi muito bom ter tido a oportunidade de correr com os melhores atletas nacionais e ter conseguido sagrar-me campeão nacional numa competição tão disputada. Fiquei muito feliz pois demonstra que o trabalho compensa.

**Durante a pandemia foste afetado por falta de motivação para treinar? Qual foi o maior desafio que a situação atual te trouxe?**

Por acaso, durante a pandemia, tive a oportunidade de poder treinar mais e melhor. Nunca tive falta de motivação para treinar, fui trabalhando outras

valências que por vezes o tempo não permite. O maior desafio que a situação atual trouxe, no meu caso, foi a incerteza competitiva. Felizmente foi possível retomar a competição e há que agradecer à ATRP e aos organizadores o trabalho desenvolvido para o regresso da competição.

**Relativamente ao Mundial de trail running na Tailândia, de que forma te tens preparado?**

Neste momento estou numa fase de preparação geral, onde inclui muito trabalho de ginásio. Em termos de treinos de corrida procuro locais com níveis de muita humidade, na esperança de mitigar os efeitos que vamos encontrar na Tailândia.

**Depois do top 10 no Mundial dos Abutres em 2019, acreditas que podes repetir ou até melhorar o feito?**

Trabalho todos os dias, semanas, meses, com a ambição de melhorar sempre. Acredito que, se estiver num bom dia e se conseguir reunir as melhores condições, posso lutar para repetir ou melhorar o Top 10.

**Achas que a seleção portuguesa pode surpreender no Mundial?**

Nos últimos anos a nossa seleção tem crescido bastante e acredito que temos tudo para surpreender no Mundial. Tem existido um investimento grande na modalidade, com o intuito de

reforçar a competitividade e criar melhores condições para promover a excelência. Acredito que todos os atletas que estiverem presentes vão dar o melhor de si pelo nosso País. Se estivermos todos num dia “sim”, o céu é o limite.

**Quais são os teus objetivos a curto e longo prazo?**

O objetivo a curto prazo passa por manter o nível competitivo a nível nacional e internacional. Gosto de competir com os melhores e vou procurar continuar a fazê-lo.

A longo prazo o meu objetivo pessoal é colocar a minha experiência e conhecimento em benefício da modalidade e dos seus praticantes, seja através de causas sociais ou de projetos pessoais criadores de valor para todas as partes.

**Como é ser atleta de uma marca como a Compressport?**

Eu tenho o privilégio de fazer parte de uma grande família, que é a família Compressport. Mais do que uma marca, é uma família com princípios e valores, que ama o desporto, a natureza e a montanha, procurando dar o melhor de si para ajudar os outros. Todos os dias trabalhamos em conjunto para criar produtos inovadores, que ajudem os atletas e amantes do desporto na concretização dos seus sonhos e objetivos.



# LUCCAS NeTO

## EA ESCOLA DE AVENTUREIROS

**NOVO SHOW  
MUSICAL**

**DATA EXTRA**

**03 SET. 19H30**

**MULTIUSOS GUIMARÃES**

**04 SETEMBRO**

**ESGOTADO**

Bilhetes à venda: [www.meoblueticket.pt](http://www.meoblueticket.pt) | Locais Habituais

Info & Reservas: 18 20 (24 Horas) | Multiusos de Guimarães - 253 520 300

PROMOTORES



CV MUSIC

MUNDO  
PROPÍCIO

OPUS  
ENTERTAINMENT

RÁDIO OFICIAL

RÁDIO  
COMERCIAL

PARCEIRO DIGITAL

NOITE.MUSICA

APOIO

sim

# EQUILÍBRIO EMOCIONAL

# N

unca como neste último ano foi tão importante fazer uma gestão emocional eficiente. As exigências impostas pelo confinamento, os desafios pessoais e profissionais a que fomos sujeitos, o impacto de todas as medidas que nos foram impostas, exigiu de nós um esforço sem precedentes.

Desde o início de 2020 que estamos a ser confrontados com a necessidade de estar em permanente adaptação. A incerteza e a mudança tornaram-se presença constante nas nossas vidas. Isso exige de nós um esforço de mudança, adaptação e superação como provavelmente não havíamos sentido antes.

A nossa sanidade foi posta à prova, a nossa resistência testada, as nossas emoções levadas ao limite... Provavelmente todos nós tivemos que reajustar as nossas rotinas e adotar novas práticas que nos permitissem fazer face aos desafios que a vida nos impôs.

Durante estes últimos tempos quicã tenhamos tido momentos em que vacilamos, em que assumir a gestão das nossas emoções se tornou uma tarefa demasiado exigente para as competências que acreditávamos ter. Nessas alturas o nosso equilíbrio vacila, parece difícil encontrar um ponto de apoio que nos permita levar a vida para a frente.

Arquimedes dizia: Dai-me uma alavanca e um ponto de apoio e eu moverei o mundo. O que acontece quando não temos esse ponto de apoio é que não conseguimos mover o nosso mundo!

As emoções são a base do nosso comportamento, são elas que orientam as nossas decisões através da informação que nos dão. Na verdade, de forma simples, uma emoção é apenas informação que o nosso corpo sente com o objetivo de nos fazer tomar uma decisão ou impulsionar para a ação.

Sabendo disso percebemos a importância do sentir e sobretudo de entender o que estamos a sentir. Em momentos particularmente intensos em termos emocionais torna-se imperativo que nos entendamos, que saibamos o que as nossas emoções nos estão a querer dizer. Torna-se imperativo Parar para saber o que Fazer!

Parar é o primeiro verbo do Manual de Fitness Emocional e talvez aquele que mais importância assume quando fa-

lamos de Equilíbrio Emocional. Tal como digo no Manual: *Só parando conseguiremos ver onde estamos e perceber para onde queremos ir.*

Claro está que depois de Parar precisamos de fazer algo mais. A minha sugestão passa por mais alguns verbos:

**ESCUTAR:** É importante entender que escutar é bem mais do que ouvir. Escutar é ouvir com atenção plena, ouvir atentamente o que se passa dentro de nós, os nossos diálogos internos. Escutar é ouvir tudo inclusive os silêncios...

**CONTEMPLAR:** É dar atenção a tudo o que se passa à nossa volta. Contemplar é observar com atenção, sem tentar interpretar ou fazer juízos de valor...

**DUVIDAR:** Este é um passo fundamental pois permite-nos encontrar novos equilíbrios. Se acreditarmos que estamos sempre certos nunca questionaremos aquilo que somos e fazemos. Ao duvidarmos de nós damos liberdade para mudar...

**SENTIR:** Conhecermos as emoções, saber identificá-las e perceber como se manifestam em nós é autoconhecimento ao mais alto nível. Aquilo que sentimos condiciona o que fazemos e o que somos, importa por isso aprender a sentir...

E outros verbos há que importantes são para o nosso equilíbrio emocional. Estes permitem-nos apenas dar os primeiros passos. É como se estivéssemos a aprender a andar de bicicleta, primeiro temos que aprender o básico para ter equilíbrio e depois avançar com confiança.

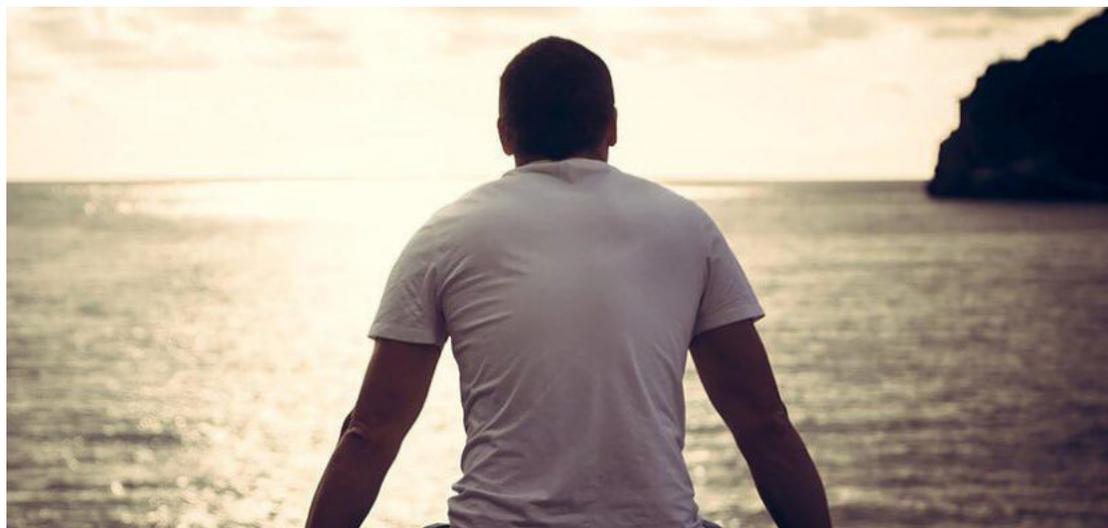
O Equilíbrio Emocional é precisamente isso, ter o conhecimento para contrabalançar as forças da vida com a nossa própria vida, vontade, objetivos e desejos. É garantir que não seremos vítimas das circunstâncias mas sim as utilizaremos para nos construirmos... ainda que de uma outra forma.

É importante referir que o equilíbrio emocional exige desapego, aceitação da mudança, ausência de resistência. Se resistimos à mudança estamos a ser uma força oposta e isso cria choque e colisão. Por isso, talvez seja importante juntarmos aqui mais um verbo: ACEITAR. Quando aceitamos o que não posso controlar focamo-nos naquilo que está ao nosso alcance fazer...



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional  
www.academiafitnessemocional.com





LC-DESIGN®  
marketing agency



CRIAMOS  
**A SUA LOJA ONLINE**  
NA MAIS AVANÇADA TECNOLOGIA

VENDA EM SIMULTÂNEO NAS PRINCIPAIS PLATAFORMAS \*  
FACEBOOK INSTAGRAM AMAZON MESSENGER EBAY GOOGLE STORE



 YOU WISH WE PROVIDE

\* sincronização automática em todas as plataformas.



geral@lc-design.pt

www.lc-design.pt



**VIVER EM BRAGA - PORTUGAL**

O site Viver em Braga nasceu do sonho de um brasileiro (Felix) que descobriu na cidade minhota a felicidade de uma vida simples e em paz; um carioca que, motivado pela riqueza histórica e belezas naturais da Braga - Portugal, decidiu criar um canal em que pudesse conectar pessoas, informar os milhares de imigrantes que, como ele, escolheram viver em Braga, bem como a criação do GUIA COMERCIAL DE BRAGA, atendendo diversos tipos de Empresas e Negócios.

O portal propõe-se a ser uma experiência única, que prima pela diversidade cultural das pessoas que chegam a Braga, constantemente, e buscam adaptar-se a uma nova cultura de serviços, consumo e negócios.

Nosso objetivo é unir necessidades e conectar profissionais e consumidores em uma troca enriquecedora e diferenciada. Sabemos que mudar não é fácil. Contamos com a vossa participação na partilha de sugestões e ideias em nosso site e, em nossas redes sociais.

**MISSÃO**

Conectar diferentes públicos, oferecendo serviços e informações úteis para o dia a dia das pessoas. Queremos estar no coração das pessoas e criar um elo de parceria entre nossos clientes e parceiros.

**VISÃO**

Oferecer serviços que melhorem a vida das pessoas através dos meios digitais.

**VALORES**

Responsabilidade, ética, união, proximidade, confiança, honestidade, compromisso e gratidão.



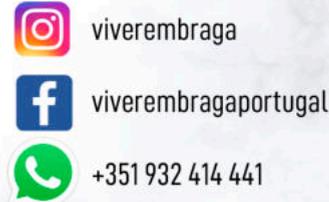
[viverembraga](https://www.instagram.com/viverembraga)  
 [viverembragaportugal](https://www.facebook.com/viverembragaportugal)  
 +351 932 414 441

*Felix*

**Aponte sua Câmera e entre no Site Viver em Braga**



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

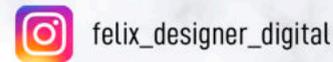


www.viverembraga.com

**FELIX DESIGNER DIGITAL**

Felix, CEO do Site Guia Comercial de Braga - Portugal ([www.viverembraga.com](http://www.viverembraga.com)), também é Designer Digital com anos de experiência em Estratégia de Marketing e Marketing Digital; sendo alguns de seus serviços:

- Gestão de Redes Sociais
- Marketing Digital
- Logotipos
- Serviços Gráficos
- Cartões Digitais Interativos
- Flyers Viver em Braga
- Web Site
- Montra Digital



*Alguns de nossos clientes*  
Viver em Braga e Felix Designer Digital



*Anuncie Conosco!*

**Pet Shop**

**MUNDO PET**  
BANHOS, TOSQUIAS E ACESSÓRIOS

📞 939 993 707

Rua Padre Vitorino de Sousa Alves, 42B - Fraião - Braga

**Clínica Dentária**

**CLÍNICA RIO ESTE**

📞 253 723 378  
📞 965 464 725

ESPECIALIDADES

- Ortodontia
- Endodontia
- Implante Dentário
- Prótese Dentária
- Estética Oral
- Terapia do Sono
- Odontopediatria

📍 /clincarioeste  
@clincarioeste  
clincarioeste@gmail.com  
clincarioeste.pt  
R. Padre Armando Lira, 76  
Maximinos - BRAGA

**Estética**

**Burban**  
ESPAÇO MÉDICO E ESTÉTICO

Dr.ª Roberta Carvalho  
Clínica Médica e Avançada  
📞 935 944 487

- ★ Harmonização Facial
- ★ Sculptra
- ★ Laser Soprano XL / Mesoterapia
- ★ Skinbooster / Peeling Químico
- ★ Bioplacenta / Fios de PDO
- ★ Vitaminas Faciais
- ★ Tratamento Corpo /Rosto
- ★ Ácido Hialurônico
- ★ Preenchimento Labial

**Estética**

**Viviane Gomes**  
Estética Avançada

- 👄 Micropigmentação Labial
- 👁️ Micropigmentação de Sobrancelhas
- 👩 Tratamento Estético Avançado

📞 +351 932 902 874 Avenida Central 140 - Braga - Portugal

www.viverembraga.com

# PROFISSÃO DE FUTURO: SOLDADOR

São profissões com pouca procura, mas muita oferta, salários acima da média e formação contínua. As empresas procuram recursos humanos especializados, mas a verdade é que a ideia generalizada é que são profissões sujas, difíceis e com muito desgaste físico. Será mesmo assim? Depois de apresentada a profissão de mecânico, mostramos-lhe porque é que a profissão de soldador é uma profissão de futuro. Canalizador, Eletricista, Carpinteiro e Serralheiro são as outras profissões de futuro que lhe vamos apresentar e é isso mesmo que o projeto MakeBraga CLDS-4G – Contrato Local de Desenvolvimento Social de Braga, que junta a Cáritas Arquidiocesana de Braga, a Santa Casa da Misericórdia de Braga e o Centro Cultural e Social de Santo Adrião, pretende demonstrar. O trabalho junto de comunidades mais desfavorecidas pretende captar jovens e menos jovens para se deixarem fascinar por estas atividades profissionais.



jovem Joel Costa recebeu da família aquilo que considera ser uma herança. “Desde pequeno que cresci a ver pessoas a soldar, o meu avô, o meu tio e o meu pai trabalhavam nessa área. Inicialmente, como bricolage, mas depois de forma profissional. Isso motivou-me a ser soldador. Aprendi como fazer e apanhei o gosto”,

explica.

Também ele começou a fazer bricolage, em casa, e a desenvolver peças metálicas soldadas, como suportes diversos, mesas e outros artigos. E, a partir desse gosto, começou a pensar em seguir a carreira, apostando na formação, para evoluir profissionalmente. “Dentro da Mecwide, tive a oportunidade de fazer um curso de Inspeção de Soldadura, melhorar os meus ‘skills’ e evoluir enquanto profissional”, conta Joel Costa, que acredita ter escolhido o caminho certo para atingir a sua estabilidade profissional e financeira. “Esta é uma profissão de futuro porque está ligada a setores importantíssimos da economia, como a energia – o combustível, o gás ou a eletricidade; ou a indústria. É um trabalho absolutamente necessário, sem o qual a economia não avança. Naturalmente, temos de conhecer os conceitos básicos, mas depois é importante não estagnarmos, mas continuar a fazer muita formação para melhorar e ser um melhor executante”, assegura o jovem profissional da Mecwide, empresa de Barcelos especialista em soldadura industrial e em formação de soldadores.

Antes de escolher esta profissão, Joel aconselha o candidato a experimentar e



procurar saber mais sobre aquilo que ele chama “arte de soldar”. “Eu acredito que os jovens que procurem trabalho nesta área devem ver como é, ter curiosidade para procurar saber mais e aconselhar-se com alguém que já esteja no mercado, porque é um trabalho muito interessante. Se avaliarmos todas as variantes, progressão na carreira, formação contínua, oportunidades profissionais e salário, é uma excelente escolha de futuro. Depois, deve procurar uma entidade formadora de qualidade, como a Mecwide, para ter formação específica na área, aprender os conceitos básicos de soldadura e poder evoluir na profissão. E tem de ser uma pessoa paciente, concentrada. Em alguns processos, necessitamos de ter boa coordenação motora, ter capacidade de fazer duas coisas ao mesmo tempo – ao mesmo tempo que fazemos adição de material para soldar, temos de ter controlo do arco elétrico [o aparelho de soldar], e, claro, gostar muito do que está a fazer, isso é essencial!”, finaliza.





## MERCADO DE TRABALHO: EMPRESAS TÊM DIFICULDADE EM ENCONTRAR SOLDADORES

Referência nacional na área da pesagem e pertencente a um dos maiores grupos de pesagem do mundo, a Cachapuz - Bilanciai Group conta mais de 100 anos de história. Nos seus quadros, tem vários soldadores, que fabricam sistemas de pesagem, uns mais complexos que outros. Desde balanças de precisão, passando por balanças mais pequenas para supermercados (onde, por exemplo pesamos a fruta), ou sistemas que são usados na indústria, para pesar veículos pesados de mercadorias ou transporte de matérias-primas, tudo se fabrica nas instalações de Sobreposta - Braga. Graça Coelho é CEO da empresa, que tem as portas abertas a profissionais que queiram crescer profissionalmente e como pessoa. “O que procuramos são pessoas ‘inteiras’, que, para além das competências técnicas, percebam a importância das componentes humanas, o que é ‘ser Cachapuz’; os valores que todos comungamos, como o respeito, o impacto positivo nas equipas de trabalho, a aprendizagem contínua ao longo da vida. Acreditamos que é a aquisição destas competências por parte dos colaboradores que nos faz crescer como empresa”, garante a empresária, distinguida como CEO do ano pela Business Excellence Forum and Awards, em 2016.

A dificuldade de encontrar profissionais na área da soldadura é um problema que existe, fruto da pouca valorização que a profissão tem junto

dos jovens. “Através da academia de formação que criámos, conseguimos proporcionar desenvolvimento profissional a qualquer colaborador, independentemente da sua função, permitindo que cresça connosco. Neste momento, temos alguma dificuldade de ir ao mercado recrutar soldados, pintores, entre outras. São profissões que foram desaparecendo, por terem sido desvalorizadas, em detrimento de uma licenciatura”, lamenta. Para Graça Coelho, essa tendência poderá estar a inverter-se, porque as empresas valorizam cada vez mais os profissionais que escolham fazer carreira nestas áreas: “Os jovens têm aqui uma possibilidade de crescimento profissional, tão ou mais reconhecida que um curso superior. Acredito que esta tendência de valorização será maior nos próximos anos, porque o mercado está a absorver todos os profissionais destas áreas”, assegura a empresária.

A Cachapuz - Bilanciai Group comemorou o centenário em 2020, um ano marcado pela pandemia. “Começámos a fabricar equipamentos de pesagem, balanças, e, há cerca de 40, iniciámos uma área nova de automatização de processos relacionados com a pesagem. Gostaríamos de ter festejado os 100 anos da nossa empresa de outra forma, proporcionando experiências aos nossos colaboradores, mas tal não foi possível. Acredito que temos muito potencial de crescimento, porque temos uma excelente equipa de profissionais, sempre pronta a acolher novos elementos que queiram crescer connosco”, finaliza Graça Coelho.

Cofinanciado por:



Instituições promotoras:



# À CONVERSA COM... MARIA GORJÃO HENRIQUES

# P

ortugal está no mapa da expansão da consciência sistémica pelo Mundo. Prova disso é a realização do 2º Congresso Internacional de Consciência Sistémica a decorrer em Cascais. Para compreendermos e aprofundarmos mais o tema, estivemos à conversa com a mentora e organizadora do Congresso, Maria Gorjão Henriques, ser único, filha, mãe, visionária, facilitadora de constelações, entre muitas outras coisas, e pioneira na alavancagem e expansão da consciência sistémica em Portugal. (Texto de Paula Viana)



Paula Viana  
VS Advogados  
www.vsadvogados.pt

### Quem é esta Maria cujo percurso de vida nem sempre esteve relacionado com o mundo da consciência sistémica?

Desde miúda que me lembro de me questionar permanentemente sobre as pessoas, e sobre o que sentia. Em criança era muito introspetiva, ficava sentada à mesa a ouvir o mundo dos adultos, era o que me interessava. Na adolescência fui muito controversa, muito rebelde para me tentar tirar das limitações da educação. Os meus pais fizeram da forma como sabiam, o que foi perfeito para mim, sem qualquer sombra de dúvida. Casei, tive três filhos, duas vivas, perdi uma criança no meio, e comecei a trabalhar muito cedo, ainda no 3º ano da faculdade, num Banco e tive uma carreira de completa ascensão.

### O que a moveu a explorar este mundo da consciência sistémica?

Eu tenho uma particularidade: quando há um determinado problema ou questão, eu vou remexer nele dentro de mim até onde dói. A minha maior curiosidade e interesse é descodificar a razão pela qual os seres humanos sofrem. Como é que uma pessoa que tem um destino muito mais difícil consegue ser mais feliz do que aquela pessoa que tem um destino mais fácil, mas que tem uma atitude de vida mais derrotista. Há um ponto onde nós nos dispomos

a assumir a nossa própria vida, a viver e a conectar com as coisas. Na minha perspetiva, esse ponto pode definir a evolução da humanidade: se eu estou ou não disponível a olhar para mim e assumir a minha parte de responsabilidade ou se eu quero ser eternamente criança irresponsável e achar que os outros é que têm culpa do que eu estou a viver. Esta atitude é definida pela palavra “consciência” e determina a felicidade de um ser humano e as suas expectativas. Quando eu tenho expectativas de que o meio exterior é que me devolve aquilo que eu preciso, eu estou a um passo de sofrer. Não tenho hipótese nenhuma de dar a volta à minha vida de uma forma responsável e construtiva, assumir o comando da minha vida. Para mim, este é o futuro da humanidade: eu escolher ser livre, na minha relação com o céu, desde que eu respeite as leis da natureza.

### Como é que se aplicam essas leis da natureza que a Maria parece integrar nos seus dias de modo quase instintivo?

Primeiro procurando coerência! Para isso, temos de começar por nós. Procurar coerência, verdade, humildade e procurar dar o nosso exemplo. O futuro não é dos messias e das pessoas que vêm muito iluminadas trazer mensagens. O futuro é da simplicidade e da partilha da dificuldade, do testemunho vivo. Cada vez mais as pessoas precisam de se inspirar a ouvir alguém a dar testemunho da sua própria dificuldade porque isso é o que inspira. O tema de fundo é o testemunho, passando pela verdade das nossas células. Quando eu digo algo que entra em ressonância com aquilo que eu sou, eu estou em sintonia, e a pessoa que me ouve recebe essa verdade. A verdade não está nas palavras, no que estou a verbalizar, mas na energia daquilo que estou a passar. A comunicação do futuro tem de ser esta, verdade. Verdade entre a mensagem verbal, a mensagem subtil, a mensagem energética, a mensagem de toda a linguagem do corpo.

### Como facilitadora de constelações, pode explicar o que são as constelações familiares?

Para mim as constelações dever-se-iam chamar equilíbrio da família, da consciência, da ordem, porque nós estamos sempre em equilíbrio. As constelações dão-nos a possibilidade de ganharmos consciência do “preço que estamos a pagar” e da dor que representa o preço de manter o equilíbrio; para libertar esse “preço” e podermos ser conscientes em Amor, sem dor; é Amor com consciência.

Cada família passou por situações muito duras e destinos difíceis que ficaram presos na linha do tempo, como uma dor muito profunda, criando uma espécie de “nó”, como se fosse um rio que tem um grande obstáculo e deixa de fluir da mesma maneira. Toda a água que bate naquele obstáculo cria um remoinho, uma repetição. Essa repetição serve para quê? Para que eu, pela repetição da mesma história, aprenda a amar a parte de mim ou a parte do sistema que ficou retida, e a libertar. Então a repetição serve como uma forma de aprendizagem. Quando eu não olho, aquilo que eu reprimo transforma-se no meu destino e aquilo a que eu resisto, persiste. Portanto, a natureza vai bater ali - água mole em pedra dura, tanto bate até que fura - até que eu consiga tomar toda aquela história para mim e a partir daí libertar a energia que lá está. Isto são constelações familiares, uma técnica que nos permite abordar e trazer à luz, ao consciente, aquilo que está no inconsciente e que não está a ser visto. Isto no fundo traduz a linguagem do mundo de uma realidade ignorada por nós, de uma forma muito bonita e muito prática.



# PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.



## SUGESTÕES

**Peixe do Mar da Apúlia · Camarão da Costa · Fanecas à Pedrinhas  
Açorda de Peixe e Gambas · Polvo à Pedrinhas · Ensopado de Raia  
Ceviche · Carpaccio de Carapau**



Lugar das Pedrinhas 4740-031 Apúlia :: Tel: 253 982 211 | Descanso Semanal: Quarta-Feira

# O RESGATE DA ESSÊNCIA DO DIREITO

**Este movimento, que já tem uns anos, parece muito recente aqui em Portugal. Que observação pode fazer relativamente ao Direito Sistémico? O que é que está a acontecer na Justiça em Portugal que são sinais nítidos de mudança?**

Eu acredito profundamente que por detrás de cada profissão há um ser humano que procura viver a sua vida com consciência, e que todos nós temos o instinto de fazermos algo pelos outros, por nós e pelos outros. Há muito tempo que o direito e as pessoas ligadas ao direito deixaram de se sentir inspiradas por aquilo que fazem, estão tomadas por um conjunto de regras e obrigações que desvirtuam a essência e a razão mais íntima e profunda que as levou a sentir o apelo por aquela profissão. Eu não acredito que nenhum advogado não queira um sentimento de justiça, de equilíbrio e de libertação do sofrimento do outro. Há muito tempo que estamos presos noutra dinâmica que não essa. Estamos a falar do quê? De que o direito sistémico devolve a dignidade da profissão pois repõe a origem; o projeto sentido da origem da própria dimensão humana que está na base do próprio direito. Há muito que se perdeu isso - essa humanidade - e através do direito sistémico nós podemos resgatar aquilo que é o projeto sentido desta profissão. Podemos humanizar e trazer de novo esta dimensão humana; esta dimensão do advogado ou do magistrado se sentir ligado a um lugar que reverbera dentro de si e que o faz acreditar novamente na possibilidade da sua importância perante a sua profissão e da diferença que essa pode fazer na vida das pessoas. E nós temos que resgatar esta dimensão humana.

Aqui entendo o paradigma, entendo perfeitamente as resistências, porque graças a tudo o que foi feito até hoje no Direito, a consciência sistémica pode nascer e o Direito Sistémico pode nascer. É como se o Direito Sistémico fosse um filho pequeno e o Direito fosse o pai. E o filho, para ser ouvido à mesa, tem que respeitar a voz do pai. Há uma ordem. Esta criança está a nascer e está a crescer, e ela vai dar cartas, ela vai falar. E os pais também precisam de olhar para os filhos e perceber que os filhos fazem parte do mundo de amanhã onde os pais já não estarão, pela natureza da própria idade. E há um momento onde os pais começam a ouvir os filhos e começam a perceber que os filhos estão a dizer qualquer coisa de diferente daquilo que eles disseram, um bocadinho mais à frente, a juntar outras coisas, porque a sua cabeça e os seus corações fazem parte de um novo mundo, que abarca e que sintetiza outras dimensões e outras histórias. Que trás uma outra bagagem, uma outra vontade de saber, outro espaço interno. E o que se passa com o Direito em Portugal é isto.

Portanto, eu acredito que os advogados e os magistrados vão perceber que isto não é nada contra coisa nenhuma, que isto não é uma nova forma de Direito, que isto não é uma nova disciplina do Direito, isto não é um novo Direito, é um resgate da essência do Direito no seu estado mais puro para voltar à unidade. Acredito que, apesar de tudo, embora tenha sido um juiz que olhou e sintetizou esta abordagem e esta atitude, algo que me diz que são os advogados que vão fazer a grande revolução! Porque 80% ou mais dos casos poderão nem sequer chegar a tribunal se o advogado tiver esta visão sistémica.



**Maria, em relação ao Congresso, o que é que podemos esperar nos próximos dias 2, 3 e 4 de julho?**

Ninguém vai sair da mesma maneira que entrou, isso, eu posso garantir. Estamos numa fase tão única na evolução da humanidade e num ponto filosófico tão grande que este congresso serve exatamente para isto: para despertar as pessoas de todas as profissões para a dimensão do próprio projeto - sentirem a sua profissão. A consciência sistémica é a base de todo o Congresso, através dela abordamos diferentes dimensões: os relacionamentos, porque o relacionamento amoroso começa na relação consigo própria e na relação com o meu próprio mundo interno; a Saúde, Educação, o Direito, os Sistemas Empresariais, a própria técnica das Constelações; e ainda os Povos, Nações e Territórios. Quanto aos povos, há uma cura emocional que nos liga a todos, para percebermos que no fundo do mar a terra é uma só. Ela não se separa nunca e, nunca se separou. O mar é que nos une, ou seja, os continentes não estão separados pelo mar, estão unidos pelo mar. Ele liga-nos num nível de transformação e de salto quântico emocional que temos que dar, que é olharmos uns para os outros e aprendermos no mar emocional a nos curar e a ligar.



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

Av. 31 de Janeiro, n.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



*Especial*



E BEM-ESTAR

**GO** farma<sup>+</sup>

A SUA NOVA PARAFARMACIA ON-LINE DE SAÚDE, BELEZA E BEM ESTAR

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 Vasculuar  
Dermatologia  
Endocrinologia  
Estomatologia  
Gastroenterologia

Ginecologia-Obstetrícia  
Hematologia Clínica  
Imunoalergologia  
Medicina Dentária  
Medicina Geral e Familiar  
Medicina Interna  
Nefrologia  
Neurocirurgia  
Neurologia  
Nutrição Clínica  
Oftalmologia  
Oncologia Médica  
Ortopedia e Traumatologia  
Otorrinolaringologia

Pediatria  
Pedopsiquiatria  
Pneumologia  
Psicologia  
Psiquiatria  
Reumatologia  
Terapia da Fala  
Urologia

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

ATENDIMENTO SEM MARCAÇÃO

**8h-24h**

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



# ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA

CORPO CLINICO



**Dra. Paula Rodrigues**  
Diretora Clínica - Implantologia



**Dr. Paulo Magalhães**  
Implantologia



**Dr. André Viseu**  
Implantologia



**Dra. Inês Ferreira**  
Endodontista/Generalista



**Dra. Márcia Lo Turco**  
Ortodontia



**Dr. Orlando Lino**  
Ortodontia



**Dr. José Carlos Costa**  
Implantologia



**Dra. Eduarda Silva**  
Periodontia/Cirurgia Oral



**Dra. Melissa Fernandes**  
Ortodontia



**Dra. Catarina Moutinho**  
Generalista



**Dr. Jorge Carneiro**  
Ortodontia



**Dra. Mariana Teixeira**  
Generalista



**Filipa Verde**  
Gestora de Pacientes



**Cristina Antunes**  
Administrativa



**Clara Presa**  
Assistente

CORPO NÃO CLINICO

LABORATÓRIO PRÓTESE



**Francisco Silva**  
Protésico



**Rui Guimarães**  
Protésico



**Jaime Silva**  
Estagiário



**Rosa Duarte**  
Assistente



**Isilda Lopes**  
Assistente



Allmed Clínica - Dr<sup>a</sup> Paula Eduarda Rodrigues

Avenida da Liberdade, 747 · Email: geral.clinicaper@gmail.com · Telef. 253 141 460/253 087 085

Dispomos de estacionamento gratuito

FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P  
ESTACIONAMENTO  
GRATUITO



1 A 30 DE JUNHO

# MARCA DO MÊS

## LA ROCHE-POSAY



EM TODOS  
OS PRODUTOS\*

LA ROCHE-POSAY

20%  
*desconto*



*especialistas a cuidar de si!*

\*LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES EM LOJA. CAMPANHA VÁLIDA DE 1 A 30 DE JUNHO DE 2021.

# EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

# N

esta época de restrições relacionadas com a pandemia, em que é comum ficar sentado grande parte do tempo, parece-nos importante realçar os benefícios da atividade física e lembrar o dia mundial da atividade física. Em 2015 a Academy of Medical Royal Colleges redigiu um relatório em que chamava ao exercício físico a “cura milagrosa”. Esta afirmação está baseada em evidência científica robusta. Inúmeros estudos mostraram de forma consistente que as pessoas que têm atividade física regular apresentam um menor risco de desenvolver ou morrer de doença cardiovascular quando comparadas com os sedentários. O exercício físico está associado a menor risco de doença das coronárias, acidente vascular cerebral, diabetes tipo 2, obesidade, acumulação de gordura abdominal, osteoporose e alguns câncros (mama e cólon, por exemplo), para além de melhorar o sistema imunológico e o bem-estar psicológico. Tem vindo a ser demonstrado que o exercício protege o cérebro de decadência cognitiva que acompanha o envelhecimento, melhora a memória, a agilidade do pensamento e mesmo a criatividade. Investigações recentes mostraram que permanecer muito tempo sentado, seja em casa, no carro ou no trabalho aumenta o risco de doença cardíaca e de morte se não houver atividade física compensatória. Um estudo mostrou que intercalar 30 minutos de atividade física ligeira com o permanecer sentado diminuía o risco de morte em 17% e se o exercício fosse de intensidade moderada a vigorosa a redução da mortalidade chegava aos 35%. Num trabalho australiano as pessoas que andavam a pé com frequência e de forma rápida tinham uma maior probabilidade de viver mais 15 anos do que aqueles que não apresentavam qualquer atividade física.

A atividade física regular ajuda a controlar o peso, baixa a pressão arterial em doentes com hipertensão arterial e melhora os níveis de colesterol e triglicéridos. As pessoas com diabetes que fazem exercício controlam melhor a sua doença e reduzem o risco das suas complicações, e sabe-se que os indivíduos em elevado risco de desenvolver diabetes por uma história familiar pesada de diabetes conseguem diminuir esse risco em 60% através do exercício físico.

Nos doentes que tiveram um enfarte do miocárdio a terapêutica de reabilitação com atividade física diminuiu a mortalidade total em 27% e a mortalidade cardiovascular em 31%. Mais de catorze ensaios clínicos mostraram benefícios da atividade física estruturada em doentes com insuficiência cardíaca, uma das formas mais avançadas de doença do coração. Mesmo em doentes velhos hospitalizados as intervenções multidisciplinares que incluíram atividade física mostraram efeitos benéficos, apresentando menos tempo de internamento e diminuindo os custos.

Uma meta-análise que avaliou 305 ensaios clínicos envolvendo mais de 340.000 participantes mostrou que o exercício físico estruturado era tão eficaz como os medicamentos na diminuição da mortalidade por doença das coronárias e era superior aos fármacos na prevenção da morte por acidente vascular cerebral. É claro que esta análise estatística não implica que os doentes suspendam as suas medicações e a substituam pelo exercício físico. Sabe-se que o uso de estatinas (medicamentos para reduzir o colesterol) e uma boa aptidão física estavam as-



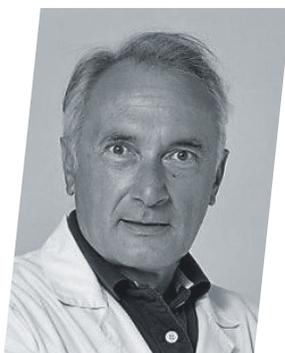
sociados de forma independente a menor mortalidade nos indivíduos em risco.

As recomendações, independentemente do género masculino ou feminino, indicam que bastam 30 minutos por dia em cinco dias da semana de atividade física moderada (150 minutos por semana). Esta atividade física moderada corresponde por exemplo a marcha em passo apressado, andar de bicicleta, nadar, dançar e mesmo cortar a relva. Num estudo, as mulheres que que andavam pelo menos uma hora por semana diminuam o seu risco cardiovascular para metade quando comparadas com aquelas com nenhuma atividade.

As crianças entre os três e os cinco anos devem estar fisicamente ativas pelo menos três horas por dia. As crianças entre os 6 e os 17 anos necessitam pelo menos de uma hora de exercício físico diário. Um estudo de 2006 que envolveu Portugal e que incluiu crianças de 9 a quinze anos apontou que provavelmente seria necessário mais do que uma hora por dia de atividade física, de forma a manter os fatores de risco cardiovascular baixos nas crianças e isto era verdadeiro tanto para as crianças obesas como para as magras, o que indicia que devemos focar-nos não só no peso das crianças mas também na sua aptidão física.

Uma análise observacional recente mostrou que os indivíduos que iniciam a atividade física na meia-idade, mesmo que não tenham praticado qualquer exercício durante anos, podem rapidamente ganhar os benefícios da atividade física na esperança de vida. Esse relatório evidenciou que as pessoas que deixaram de ter atividade física por uma década ou duas mas que a reiniciaram nos seus quarenta ou cinquenta anos, com exercício de algumas horas por semana estavam igualmente protegidos de morrer prematuramente que aqueles que sempre praticaram exercício. Dito de outra forma, nunca é tarde para retomar a atividade física. Alguns estudos mostraram que os programas de exercício físico são benéficos mesmo nos mais velhos (com mais de 75 anos).

Para concluir, está provado que os indivíduos com atividade física ótima consomem menos dinheiro em cuidados de saúde do que aqueles com níveis baixos de atividade e isto é verdade para aqueles com ou sem doença cardiovascular estabelecida. Sendo assim, em termos de saúde pública a promoção de atividade física regular é a melhor opção em termos de custo-benefício, um verdadeiro “best-buy”.



Pedro von Hafe

Assistente Graduado de Medicina  
Interna do Departamento de Medicina,  
Hospital São João do Porto

# CLIDOMUS

MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIURGIA CAPILAR

ESPECIALISTAS EM:

# TRANSPLANTE CAPILAR

Reconstrução de Cabelo,  
Barba, Sobrancelha e  
Tratamentos Capilares.  
*Resultado natural e garantido!*



Equipa Médica certificada pela Sociedade ISHRS.

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



ESPECIALISTAS  
NO MÉTODO FUE

FAÇA A SUA AVALIAÇÃO SEM  
QUALQUER COMPROMISSO!

LINHA DIRETA ☎ 910 440 344



ONDE ESTAMOS?

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

# COVID-19 E AS DIFICULDADES ESCOLARES: DICAS PARA AS FÉRIAS.

# N

a sequência do último artigo publicado, este mês escrevo-vos sobre o impacto que a pandemia COVID-19 está a ter na aprendizagem da leitura e da escrita, com prejuízo considerável no primeiro ciclo, ou seja, do primeiro ao quarto ano de escolaridade.

O primeiro e segundo ano de escolaridade são caracterizados pelos anos em que se inicia a aprendizagem formal da leitura e da escrita, com a capacidade de associação fonema-grafema (som-letra), desenvolvimento de métodos de trabalho e estudo, e coerência e coesão textual, onde a orientação do adulto, neste âmbito, o professor é fundamental para a progressão do crescimento em literacia.

Em boa verdade, os dois primeiros anos de escola (ano letivo 2019/2020 e 2020/2021), foram anos em que o ensino não presencial foi essencial, porém, em crianças mais pequenas teve fortes lacunas, quer na leitura, quer na escrita. As crianças, na grande maioria, não tiveram apoio parental, pela dificuldade de conjugação com o teletrabalho ou trabalho presencial, pelo que o ensino online favoreceu o aumento da desatenção, a falta de sistematização e a má integração dos conteúdos. Neste âmbito, não considero que esta barreira vivida por pais e professores pudesse ser contornada nessa altura de outra forma. Contudo, atualmente, com a situação mais estável em termos de pandemia, creio que é fundamental os pais e professores estarem alerta para as dificuldades que os filhos apresentam, e conhecer, inequivocamente, as reais capacidades dos filhos e onde existem maiores lacunas. Durante as férias de Verão sugiro que, com um equilíbrio e balanço estudo-brincadeira, possam atenuar estes desfasamentos, visando a integração no ano letivo seguinte com maior estabilidade em termos académicos.

Assim, será importante conversarem com a professora dos vossos filhos, no final do ano letivo, compreendo que aspetos devem ser melhorados e possíveis sugestões/orientação para as férias.

## DE QUALQUER FORMA, DEIXO-VOS ALGUMAS DICAS:

- Estimular a leitura de frases, textos, de acordo com os gostos da criança. Podem fazer uma ou outra visita a uma biblioteca municipal, ou livraria para que a criança possa ver outros tipos de livros que possam estimular o gosto pela leitura. Convém que o treino de leitura seja diário para estimular a consolidação de palavras novas, velocidade e precisão leitora.
- Pedir à criança para escrever. Por exemplo, a lista de compras, uma carta para uma amiga, recontar como foi o dia, de acordo com o grau académico que a criança frequenta. Neste âmbito, é importante analisar o número e tipos de erros, mostrando à criança, com calma, como se escreve a palavra.
- Ao jantar, pedir à criança para recontar o seu dia, estimulando a sua expressão verbal oral e no dia seguinte, na casa dos avós, por exemplo, ter de fazer um resumo sobre o dia anterior.
- Fazer algumas contas, mentalmente, por exemplo, quando vamos à padaria "Somos quatro ao jantar, se cada um de nós comer dois pães, quantos pães tenho de levar?"

(...)

Estas são algumas das sugestões, mas existem muitas mais, é só preciso dar asas à imaginação. É importante estar atento à escrita e à leitura do seu filho. Crianças com rendimentos escolares na ordem do bom/muito bom, muitas vezes, apresentam vários erros ortográficos e fonológicos, atípicos para a idade e grau académico, sendo necessário avaliar caso a caso.

Concluindo, o Terapeuta da Fala, pode fazer a diferença, ajudando no diagnóstico diferencial. Não adie. Se os alicerces da literacia foram fracos, todo o percurso académico será instável.



Raquel Martins

Terapeuta da Fala  
Centro Pediátrico de Guimarães | Trofa  
Saúde Hospital  
Pós-graduada em Motricidade Orofacial  
Pós-graduada em Disfagias Orofaríngeas  
Diferenciação em Processamento  
Auditivo Central  
Diferenciação em Dificuldades de  
aprendizagem





## A SUA NOVA PARAFARMÁCIA ONLINE DE SAÚDE, BELEZA E BEM-ESTAR

A GO-farma, empresa especializada na venda de produtos de saúde, beleza e bem-estar com uma seleção das melhores marcas mundiais, estará disponível online no final do mês de Junho, com uma grande campanha de lançamento.

Nascida e criada em plena pandemia, a marca tem como missão garantir o acesso a produtos de elevada qualidade e o aconselhamento ao longo de todo o processo de compra. Os escritórios e armazém estão sediados em Braga e fazem parte de um grupo de farmácias da região Norte, com décadas de experiência e profissionais competentes.

Com uma curadoria feita por farmacêuticos e especialistas na área da saúde, esta loja online oferece-lhe um leque abrangente de produtos a preços muito convidativos. Aqui pode encontrar produtos para o rosto, corpo, cabelo, solares e de higiene, suplementação e uma grande aposta para as mães e bebés.

Cristina Cunha, a fundadora da empresa, comenta: “Este projeto está a ser desenvolvido há cerca de dois anos, e agora, finalmente, vai ganhar vida! Pretendemos que a GO-farma seja tal e qual uma farmácia física, onde as pessoas possam ser aconselhadas por especialistas para que façam compras conscientes. Queremos acrescentar valor a tudo o que fazemos e é muito importante continuarmos a manter as boas relações de trabalho com os nossos parceiros e agora, com os nossos clientes.”

Com uma equipa feita à medida, a GO-farma promete oferecer uma ótima experiência de compra e apostar na produção de conteúdos para que todos possam ter também acesso a informação fidedigna através do blog e redes sociais.

Para além de receber as encomendas em casa ou num ponto de pick-up, é possível recolher as encomendas diretamente nas suas instalações, para quem estiver em Braga. Tal como a escolha do modo de envio, existem também várias formas de pagamento disponíveis para facilitar a compra.

“A GO-farma vai ser lançada, para já, apenas no mercado nacional, mas pretendemos internacionalizar a marca durante o próximo ano. Vamos apostar em parcerias com marcas portuguesas e levá-las connosco nesta viagem! Estamos confiantes que irá ser um sucesso e iremos trabalhar para garantir que o seja.”, acrescenta Cristina Cunha.

Durante o final do mês de Junho e Julho, poderá contar com campanhas de lançamento bastante aliciantes e irá certamente encontrar tudo o que precisa para cuidar de si e da sua família.

[www.go-farma.com](http://www.go-farma.com)





**HOSPITAL  
VETERINÁRIO  
BOM JESUS**  
BRAGA

# APOSTA NA EXCELÊNCIA DA MEDICINA VETERINÁRIA



## Hospital Central de referência para a Região Norte!

Passaram quase três anos desde que os quatro sócios e amigos (Dr. Fernando Silva, Dr. Diogo Frias, Dr. Jorge Leite e Dr. João Araújo, sendo este último o Diretor Clínico) criaram um espaço de saúde veterinária que pretendiam que funcionasse como um Hospital Veterinário Central, com foco em cães e gatos. “A ideia era ter um hospital diferenciador na cidade, que funcionasse principalmente para os colegas veterinários, para que pudessem enviar-nos os casos mais complexos e animais que precisassem de cuidados de noite, aos fins de semana e feriados ou em períodos críticos. A verdade é que a aposta foi ganha, porque os colegas e os bracarenses confiaram em nós. A equipa cresceu bastante e sentimos que deveríamos acrescentar mais serviços. Estamos a fazer obras, porque adquirimos a primeira Tomografia Axial Computorizada [TAC] da região”, explica o Dr. João Araújo.

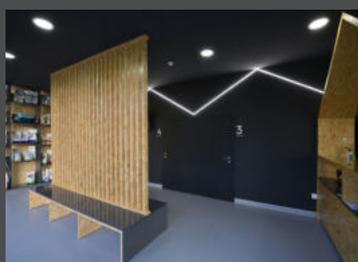
O Hospital Veterinário do Bom Jesus está equipado com toda a tecnologia de ponta, tanto para diagnóstico como para intervenção, estando esta área em constante melhoramento. A aposta não se esgota na vertente da capacitação técnica e tecnológica, já que é nos recursos humanos que está uma das mais-valias do Hospital Veterinário do Bom Jesus. “Vamos continuar a apostar nos melhores médicos veterinários para termos o melhor serviço, procurando clínicos especializados nas várias áreas da medicina veterinária, como a oftalmologia,

a neurologia, a cardiologia, o comportamento animal, com colegas altamente diferenciadores nas especialidades”, assegura o responsável. A equipa do Hospital conta já com 14 médicos, sete enfermeiros, três rececionistas e um groomer.

A resposta dos clientes e colegas veterinários ao trabalho feito ao longo destes três anos tem sido extremamente positiva, situação que tem sido favorecida pela maior procura por cuidados de qualidade em medicina veterinária e maior sensibilidade política para este tema. “O nosso foco é permitir que o cliente possa escolher a qualidade e diferenciação para casos mais complexos, tanto na avaliação como no tratamento e intervenções cirúrgicas. Queremos ser os melhores parceiros dos nossos colegas veterinários”, garante.

O Hospital Veterinário do Bom Jesus tem uma forte componente social e conta com vários membros do corpo clínico que trabalham como voluntários nas associações do concelho.

Com atendimento em permanência, com médico veterinário disponível 24 por dia, o Hospital Veterinário do Bom Jesus tornou-se uma referência de uma região em apenas três anos: com rigor, especialização, equipa multidisciplinar com os melhores médicos veterinários do país, uma equipa jovem e uma aposta forte na qualidade de serviço.



#### CONSULTAS

253 691 297

#### URGÊNCIAS 24H

963 513 027

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

#### HORÁRIO

Segunda a Sexta

10h00 - 20h00

Sábado

10h00 - 17h00

#### DIREÇÃO CLÍNICA:

Dr. João Araújo

Médico Veterinário

 [HVBomJesus](https://www.facebook.com/HVBomJesus)

 [hospitalveterinario\\_bomjesus](https://www.instagram.com/hospitalveterinario_bomjesus)

Avenida General  
Carrilho da Silva Pinto, 52  
4715-380 Braga



**HOSPITAL  
VETERINÁRIO  
BOM JESUS**  
BRAGA

URGÊNCIAS 24H

**963 513 027**



farmácia **pipa**+



DESCONTOS ATÉ  
**30%**  
NAS MARCAS  
EM CAMPANHA

CÉLEBRE CONNOSCO

# O nosso aniversário

DE 1 A 30 DE JUNHO

Válido de 01/06 a 30/06, limitado ao stock. Não acumulável com outras promoções. Não dispensa consulta das condições salvo erros de impressão.

# lançamento

**SKINCEUTICALS**  
ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

ESPECIAL  
LANÇAMENTO  
**20%**  
14 DE JUNHO



Avène

RENE  
FÜRTERER  
PARIS

DUCRAY

Boí THERMAL  
SKIN · WATER · THERAPY

MARTI  
DERM  
LA FORMULA

CAMPANHA  
ANIVERSÁRIO  
**30%**  
DESCONTO  
DIRETO

URIAGE

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LABORATOIRES  
Klorane

FILORGA

DERCOS  
TECHNIQUE

VICHY  
LABORATOIRES

DERCOS  
TECHNIQUE

VICHY  
LABORATOIRES

BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CAUDALIÉ

PAPILLON  
LONDON COSMETICS FOR MEN  
DE 7 A 9/06

LIERAC

ISDIN  
ISDINCEUTICS

DE 7 A 14/06

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CAMPANHA  
ANIVERSÁRIO  
**2=3**  
COMPRA 2,  
LEVA 3

PHYTO

CAMPANHA  
ANIVERSÁRIO  
**20%**  
DESCONTO  
DIRETO

## SORTEIO DE CABAZES

(CAUDALIE, FILORGA, LIERAC E MARTIDERM)

GIVEAWAY NO INSTAGRAM

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

ANIVERSÁRIO

10 ANOS

farmáciapipa+

# 10 Anos de sucesso!

## A HISTÓRIA

Há referências à nossa farmácia que contam com mais de 200 anos, pelo que, de certa forma, podemos considerar a Farmácia Pipa como uma instituição profundamente enraizada na história da nossa cidade e dos seus habitantes. Em algumas famílias, a tradição de ser cliente na Farmácia Pipa foi passando de geração em geração. É para nós um grande privilégio poder acompanhar os pais, depois os filhos e os netos! Em 2011, Cristina Cunha, a proprietária da farmácia, tomou a decisão de mudar de instalações, para apostar numa zona residencial e em franco crescimento. Apesar de arriscada, esta mudança revelou-se uma aposta ganha uma vez que nos permitiu desenvolver um novo espaço e um novo conceito de farmácia, dando sempre prioridade ao nosso cliente e às suas necessidades.

Esta mudança também permitiu um maior investimento na equipa, nos serviços, na diversidade e quantidade de stock, de forma garantir a melhor resposta aos nossos clientes. Hoje em dia, é com orgulho que nos posicionamos como uma farmácia de referência na cidade de Braga e que nos pautamos pelos seguintes valores:

- **A qualidade do serviço prestado**
- **A segurança**
- **A transparência no nosso aconselhamento**
- **O profissionalismo da nossa equipa**

Em 2020, a pandemia voltou a pôr-nos a prova e a testar a nossa capacidade de resposta. Com o objetivo principal de continuar a garantir o acesso ao medicamento e ao acompanhamento farmacêutico, assegurando sempre a segurança dos nossos clientes, colaboradores e fornecedores, foi implementado um plano de contingência em linha com as recomendações da DGS. Nesse sentido, uma das primeiras medidas assumidas pela farmácia foi disponibilizar o serviço de entregas ao domicílio, completamente gratuito e sem limite mínimo de valor de encomenda. De forma a dar resposta a elevada procura, canalizaram-se esforços para garantir os níveis de stock de medicamentos, material de proteção individual e restantes produtos de saúde. Por outro lado, a nossa equipa manteve-se sempre disponível para acompanhar e aconselhar os nossos clientes, garantindo sempre



CRISTINA CUNHA

um atendimento profissional, empático e criterioso. Para além do atendimento na farmácia, desenvolvemos novos canais de comunicação como o telefone, SMS e e-mail. Dez anos depois da mudança de instalações, o nosso balanço é positivo na medida em que conseguimos aprender e melhorar o nosso serviço, respeitando sempre a confiança que os nossos clientes depositam em nós!

## A FARMÁCIA

A Farmácia Pipa é gerida por Cristina Cunha, administradora e proprietária. Atualmente a direção técnica e gestão de compras é da responsabilidade de Sandra Cardoso, farmacêutica. A robotização da farmácia permitiu desenvolver um serviço de atendimento mais moderno e eficiente, com maior ênfase no cliente e nas suas necessidades. Com o robot, os nossos colaboradores podem focar-se mais em ouvir o cliente, compreender as suas necessidades, para assim aconselharem a melhor solução.

Na Farmácia Pipa procuramos sempre dar a melhor resposta possível as necessidades dos nos-

sos clientes. Por um lado, procuramos assegurar sempre um stock adaptado a procura, para que os nossos clientes consigam encontrar sempre o que precisam. Por outro lado, gostamos de inovar e surpreender os nossos clientes com novas marcas, novos produtos e novos segmentos, garantido sempre as melhores condições. Para além de assegurar as melhores campanhas de descontos e promoções, trabalhamos afincadamente para garantir aos nossos clientes e fornecedores a máxima transparência e rigor!

Na Farmácia Pipa apostamos numa equipa pluridisciplinar, com profissionais competentes e dedicados aos nossos clientes. A nossa equipa conta com farmacêuticos e técnicos de farmácia e, semanalmente, com uma podologista e um nutricionista. Uma vez que a farmácia está inserida numa zona residencial, em que uma grande percentagem dos nossos clientes são jovens famílias, grávidas e recém-mamãs, desenvolvemos alguns serviços orientados para essas necessidades.

Recentemente, estabelecemos uma parceria com a **"Our Baby"**, uma empresa criada por um grupo de enfermeiras especialistas que disponibilizam aconselhamento na área dos cuidados pós-parto, aconselhamento à amamentação, cuidados do bebé recém-nascido, entre outros. Este aconselhamento pode ser feito presencialmente nas nossas instalações ou ao domicílio, mediante marcação prévia. Dispomos ainda do serviço de lista de **"Baby Shower"**, onde a futura mamã pode receber aconselhamento sobre os produtos a incluir de maneira a criar a lista de cuidados essenciais para si e para o seu bebé. Esta lista pode depois ser partilhada com amigos e familiares. Como forma de mimar as futuras mamãs, criamos o **Kit Mamã**, com algumas ofertas pensadas para a grávida e para o bebé. Este kit é uma oferta para todas as nossas clientes grávidas, para que estas possam também cuidar de si durante a gravidez!

Outra das nossas preocupações ao longo destes anos tem sido a de reduzir o impacto da nossa pegada ecológica. Reduzimos ao máximo a utilização de plástico, optando por outras alternativas: atualmente apenas dispomos de sacos de papel reciclável, que muitos dos nossos clientes reutilizam. Internamente implementamos também a separação de material reciclável e a redução significativa do papel, com a utilização de formatos digitais sempre que possível.



@PIPAFARMACIA.PT



**Gastro**  
**Braga** UNIDADE DE  
ENDOSCOPIA  
DIGESTIVA

# O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

**Exames** (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

**COORDENAÇÃO CLÍNICA**  
Armanda Cruz, Dr.<sup>a</sup>



**253 611 100**

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

**5º Piso**

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



**LIGA DOS AMIGOS DO HOSPITAL DE BRAGA TEVE PAPEL PREPONDERANTE NA FASE CRÍTICA DA PANDEMIA. ORGANIZAÇÃO SOLIDÁRIA CRIOU FUNDO QUE JUNTOU QUASE 300 MIL EUROS PARA COMPRAR MATERIAL URGENTE PARA O HOSPITAL DE BRAGA. PROJETO “AS NOSSAS SALAS” FOI O PONTO CENTRAL DO MANDATO QUE AGORA TERMINA.**



# *A nossa missão é ajudar a ajudar”*



Idalina Russel (médica), Fátima Faria (enfermeira) Carlos Valério (médico), Felisbela Lopes (professora e presidente da direção) e Cristina Fontes (professora)

**A**s professoras Felisbela Lopes (presidente da Direção) e Cristina Fontes, os médicos Carlos Valério e Idalina Russel e a enfermeira Fátima Faria são os elementos que constituem, atualmente, a Liga dos Amigos do Hospital de Braga, tendo tomado posse em Janeiro de 2019. Neste período, o Hospital de Braga passou pelos momentos mais difíceis de que há memória devido à pandemia, mas foi justamente nesse período que ficou evidente a missão desta associação: ajudar a ajudar e humanizar o hospital. Falamos, nesta entrevista, com três elementos da direção – Felisbela Lopes, Carlos Valério e Idalina Russel – que nos explicam de que forma foi possível juntar uma verba significativa e quais os projetos futuros, agora que está a regressar uma aparente normalidade.

**Que balanço faz destes dois anos de trabalho e quais foram as principais realizações da liga neste período?**

**Felisbela Lopes** – Quando estrámos em 2019, apresentámos um programa direcionado para a recuperação e reconfiguração de 17 salas para doentes e familiares de doentes. Começámos a procurar apoios financeiros, mecenadas, para nos ajudarem neste projeto. Ironicamente, no primeiro dia da construção das salas, já depois de termos conseguido a verba, começou a pandemia. A obra teve de ser interrompida. Nesse momento, fomos desafiados pela direção do hospital a criar um fundo para responder às necessidades mais urgentes, nomeadamente, material e equipamentos, numa altura em que tudo era desconhecido, não sabíamos contra o que estávamos a lutar. O período pandémico fez-nos perceber, que o hospital tem uma grande centralidade nas nossas vidas. A não ser que trabalhemos cá [no hospital], todos achamos que só é importante quando estamos doentes e, de repente, fomos ‘obrigados’ a assimilar que era a instituição central de uma grande região. A proximidade que as pessoas tiveram com a doença, de familiares e amigos, fez com que a solidariedade bracarense viesse ao de cima. Repare: houve pessoas que nos deram cinco euros e que nos escreveram a dizer que gostariam de poder dar mais. Esse valor, por pouco que possa parecer, pode ser muito para os seus orçamentos. Ficámos muito sensibilizados com isto, tocou-nos a todos. Temos imenso respeito pela generosidade e solidariedade de todos os que ajudaram.

**Qual a verba que se conseguiu reunir?**

**Carlos Valério** – O fundo solidário permitiu o reforço do equipamento hospitalar na fase ‘aguda’ da pandemia. Começámos a recolher fundos em Abril e terminámos em Maio de 2020, não foi um período muito longo, mas foi profícuo. Assinalo generosidade de todos os que nos ajudaram, desde as pessoas mais simples, com um donativo muito pequeno, mas com muito significado; sem esquecer os emigrantes originários de Braga e com família cá, que deram um contributo assinalável; até às instituições e empresas com donativos mais substanciais, muitas delas já tinham feito uma doação para o projeto “As nossas salas”. Conseguimos reunir mais de 291 mil euros, totalmente encaminhados para o reforço do equipamento hospitalar. E como o fizemos essa gestão? Como estamos dentro do hospital, através da Dra. Idalina Russel, que serviu de ‘elo’ de ligação, e temos uma bola relação com a administração, fomos sendo informados das necessidades que eram mais urgentes. Claro que se falou muito nos ventiladores, e nós também contribuimos com alguns, mas não só; houve outros equipamentos que eram importantíssimos para melhorar a rapidez e eficiência nesse momento tão complicado [para além de quatro ventiladores, foram ofere-

cidos um detetor digital para Raio-X, 20 monitores de sinais vitais, 15 suportes pendentes para cuidados intensivos, um ecoendoscópio e uma central de monitorização. Já antes da criação deste fundo, a Liga tinha oferecido dois videolaringoscópios]. Nós ajudámos a ajudar, mas quem ajudou verdadeiramente foi a comunidade bracarense.

**Como referiram, este trabalho de aquisição de material e a decisão do que era necessário foi tomada consultando a administração.**

**Felisbela Lopes** – É importante referir que a Liga não toma decisões de forma isolada nem recebe donativos de forma unilateral. Tudo aqui é sempre decidido, em primeira instância e em coletivo, pela direção da Liga dos Amigos do Hospital, quer do ponto de vista das ações estratégicas, quer do ponto de vista da gestão situações pontuais, neste caso, o fundo. E, depois, falamos com a administração para perceber quais as necessidades. Todo o material que entrava aqui era controlado pelo hospital. Conseguiu-se uma boa forma de trabalhar entre as partes, criaram-se elos de comunicação e de decisão que foram – e são – multilaterais, para uma decisão concertada. A metodologia que seguimos foi a seguinte: o Hospital de Braga tinha uma lista de equipamentos que eram de aquisição prioritária. Abriu-se o fundo e criou-se uma equipa de gestão desse valor: os elementos da equipa da direção, que tinha password de acesso ao fundo em igualdade de circunstâncias; e uma pessoa designada pela administração que tinha a password da conta – e nós não sabíamos previamente quem era – e que controlava também o fundo. Depois, imagine que tínhamos 50 mil euros e, na lista de prioridades, estava um ventilador: avançávamos para a compra do ventilador. À medida que o dinheiro entrava na conta, nós adquiríamos o que estava na lista como prioridade. Por outras palavras, não fomos nós que decidimos o que comprar nem as prioridades de material, mas sim o hospital. Os quase 300 mil euros que angariámos não ficaram na conta, mas foram ‘transformados’ em material que o hospital necessitava e que, hoje, continua ao serviço de todos. Através da página do Facebook, vamos dando conta do que está a ser comprado e como trabalhamos, as pessoas podem acompanhar-nos.

**Que respostas foram dadas por este fundo?**

**Idalina Russel** – As necessidades foram identificadas na primeira vaga, mas não foi possível ter os materiais rapidamente, porque houve escassez e era difícil conseguir o que necessitávamos em tempo útil. Ainda assim, quando chegaram os materiais estava a começar a segunda vaga, que foi mais agressiva, e esta ajuda permitiu-nos responder com outra qualidade nesse momento. Felizmente, o Hospital de Braga organizou-se bem e nunca excedeu a capacidade definida para doentes com CO-

VID [quatro enfermarias dedicadas a COVID mais a unidade de Cuidados Intensivos] nem teve de transferir doentes – ao invés, recebemos de outros hospitais. Este apoio da Liga dos Amigos do Hospital e o suporte ‘major’ do Estado permitiu que dêssemos uma resposta pronta e eficaz, com o material necessário e adaptado às necessidades que já sabíamos que iríamos ter. Fez toda a diferença.

**Como é que a equipa reagiu a esta onda de solidariedade que se formou através da Liga?**

**Idalina Russel** – Nós decidimos encerrar o fundo, porque a situação estava estabilizada, embora tenhamos continuado a receber manifestações de vontade de várias pessoas e entidades de contribuir com mais dinheiro. Da parte da equipa de profissionais, ficámos extremamente gratos pelo que a Liga dos Amigos do Hospital de Braga fez. A determinada altura, o que queríamos era ver chegar material, porque o trabalho não parava e havia dias em que as viseiras escasseavam, as máscaras escasseavam... Não questionámos nada nem ninguém, só agradecemos a todos os que nos ajudaram. Esta solidariedade acabou por aliviar o cansaço que sentíamos. Além dos donativos em dinheiro, também devemos referir que houve empresas que mandavam entregar material que não está contabilizado, como luvas, viseiras, máscaras... Também houve empresas que tentaram enviar comida e outros bens, mas a lei não permite que aceitemos esse tipo de apoio, embora tenhamos ficado sensibilizados com quem se ofereceu a ajudar. Os restaurantes fechados, os empresários da restauração sem faturar, mas mesmo assim queriam cozinhar para nós. É uma sensação muito gratificante.

**Neste momento, o hospital tem mais material que o que é necessário, após este reforço para a combater a pandemia?**

**Carlos Valério** – Todos os equipamentos que reforçaram o contexto hospitalar não foram apenas para responder à pandemia, mas um investimento de longo prazo. São equipamentos que ficaram no hospital e vão continuar a ser úteis para o dia-a-dia, deste de dos outros a nível nacional. Deixe-me dar-lhe um exemplo muito simples: os ventiladores que existiam em Portugal até ao início de 2020 não eram suficientes para fazer face às necessidades diárias do serviço hospitalar. O que temos hoje, após a aquisição de várias unidades Braga e para outras cidades do país, é exatamente o número ideal. Por outras palavras, não se compraram materiais e equipamentos a mais, para fazer face a uma situação extrema, que depois perderam a utilidade. Devemos, antes, dizer que acabou por ser a pandemia a fazer com que se equipassem hospitais com aquilo que deveria ser o normal, não só no que diz respeito aos ventiladores, como a outros equipamentos e materiais.

**LIGA DOS AMIGOS DO HOSPITAL DE BRAGA PRETENDE ‘HUMANIZOU’ 17 SALAS DO HOSPITAL, UM PROJETO QUE NÃO FOI INDIFERENTE A MARCELO REBELO DE SOUSA. EQUIPA ATUAL PRETENDE CANDIDATAR-SE PARA UM NOVO MANDATO, PARA DAR CONTINUIDADE AO PROGRAMA**



## “Aumentar número de sócios é fundamental para a nossa atividade”

**Explique-nos o que é o projeto “As Nossas Salas”, que reabilitou 17 espaços do hospital, e como conseguiram chamar empresas para dar forma a esta ideia?**

**Felisbela Lopes** – [risos] Quando pensámos o programa de ação para a nossa candidatura à Liga, projetámos equipar espaços para os doentes e seus familiares estarem... E o nosso compromisso era fazer cinco salas. Para nós, seria ‘espetacular’ conseguir isso. Começámos a contactar as empresas e quando demos conta conseguimos cinco, depois sete, e, num mês, já tínhamos as 17, que era a totalidade! Ficámos surpreendidos com a generosidade do tecido empresarial da região.

**O sucesso da iniciativa chegou aos ouvidos do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa. Como foi possível?**

**Felisbela Lopes** – O presidente Marcelo Rebelo de Sousa tem na solidariedade um importante vetor da sua ação como Presidente da República. Ele sempre disse que se associaria a nós, desde o momento em que conheceu o projeto. Entretanto, tivemos a primeira vaga da pandemia, que adiou o início das obras, mas, quando tivemos oportunidade, no Verão de 2020, veio a Braga conhecer o nosso projeto e inaugurá-lo oficialmente. Penso que foi mais um reconhecimento simbólico, um gesto que valorizamos imenso, mas tenho de dizer que o agradecimento mais importante que queremos fazer é às pessoas e às empresas que se associaram a nós.

**Aparentemente, a situação pandémica está controlada, com a vacinação em curso e o número de casos de COVID em valores muito baixos. Quais são, por isso, os novos desafios que se colocam à Liga dos Amigos do Hospital e quais os próximos objetivos que pretendem concretizar?**

**Felisbela Lopes** – Em situações normais, o nosso mandato já tinha terminado e já teria havido eleições, porque já passaram [em Janeiro de 2021] os dois anos predefinidos. Preparamo-nos para ir a eleições em breve, e digo ‘preparamo-nos’, porque vamos apresentar-nos novamente como candidatos. Consideramos que há um trabalho para continuar, porque o nosso programa inicial foi interrompido pela situação pandémica. Não vamos anunciar já quais os nossos projetos para o futuro, porque ainda estamos a conversar sobre isso, como equipa. É, no entanto, importante refe-



Felisbela Lopes vai candidatar-se a um novo mandato, juntamente com a equipa de direção, para cumprir os objetivos ficaram adiados devido à pandemia

rir nesta entrevista um objetivo que ficou por concretizar neste mandato: a atração de novos sócios e que vamos apostar forte em ações de promoção e angariação.

**Quantos são neste momento?**

**Felisbela Lopes** – Poucas centenas. É muito pouco, se pensarmos que estamos a falar de um Liga dos Amigos do Hospital que, em pouco tempo, cerca de um mês e meio, reuniu quase 300 mil euros. Parece-nos que o facto de contribuírem nos momentos em que solicitamos ajuda, faz com que as pessoas já se sintam sócias. O montante da quota anual para associados é simbólico, apenas um euro por mês. Depois de dar um donativo, talvez a pessoa já não tenha necessidade de institucionalizar a ligação, mas é importante que se mude este hábito.

**De que forma é feita a inscrição?**

**Felisbela Lopes** – É um processo muito simples: basta ir à página [www.hospitaldebraga.pt/comunidade/liga-de-amigos](http://www.hospitaldebraga.pt/comunidade/liga-de-amigos) e aceder ao link que está disponível de pré-inscrição. O pagamento pode ser mensal, de um euro por mês, ou anual, de 12 euros.

**Qual seria o número de sócios que permitia**

**ter uma atividade mais regular, sem recorrer a mecenas?**

**Carlos Valério** – Não há um número ideal. Em primeiro lugar, porque todas as pessoas que trabalham aqui na Liga fazem-no de forma totalmente gratuita e pela paixão de ajudar. Ou seja, não há um problema de subsistência, porque não há custos fixos mensais; se os sócios, de repente, deixassem de pagar, nós continuaríamos a missão a que nos propusemos. Além disso, não podemos lançar fundos sempre que precisarmos de dinheiro para alguma coisa urgente, isso acabou. A nossa missão não se esgota, porque as necessidades do hospital não acabam, há sempre forma de melhorar, de criar espaços mais humanizados, criar melhores condições para os colaboradores e para os utentes. Muitas vezes, batam ações simples, de tentar por esta comunidade de profissionais mais bem-dispostos, com mais empatia, mais alegres no seu trabalho. Basta mudar ou embelezar os espaços para não parecerem estereis, mas confortáveis. Estamos a falar da comodidade dos colaboradores do hospital. Estamos a falar de humanização, essa é a nossa missão. As necessidades vitais são asseguradas pela administração do hospital, mas nós temos a possibilidade de ajudar em pequenos pormenores, que fazem toda a diferença. No fundo, ajudar a ajudar.



ÓTICA O PALÁCIO



## HISTÓRIA LIGADA À SAÚDE



A Ótica Palácio foi inaugurada em 2018, colocando em evidência o glamour e o requinte do Palacete Matos Graça, inaugurado no final do século XIX. Ao longo das décadas, o edifício manteve a sua traça original na fachada, sendo das obras arquitetónicas mais fabulosas da cidade de Braga. No início do século XX, o Palacete Matos Graça acolheu um Centro de Saúde, sendo depois reconvertido para habitação e serviços.

A história continua. A Ótica Palácio quer continuar a preservar essa história!



oticaopalacio

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

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

253 130 431  
913 588 175



# O PARAÍSO AQUI TÃO PERTO!



A história deste espaço leva-nos até 1875, a um registo efetuado a 2 de Julho de 1875, no reinado de “Dom Luis Primeiro, por Graça de Deus e pela Constituição da Monarchia, Rey de Portugal, Algarves e seus domínios”. O documento refere-se à doação feita, por Joaquim Pereira e Custódia Alves, a sua filha a Maria Joaquina Pereira de “uma morada de casas torres e térreas, com seu eido junto que produz pão e vinho, situada no lugar do Carreiro, freguesia de Palmeira”, para o seu casamento com José Vieira da Cunha. Esta morada integrava uma adega, habitação para caseiros, uma corte para gado e uma eira para manuseamento dos cereais. Este foi o centro da atividade agrícola da família Vieira da Cunha, espalhada por diversos campos e leiras na freguesia de Palmeira, durante cerca de 100 anos. Neste período ocorreram duas Grandes Guerras, em 1914-18 e 1940-44, que afetaram profundamente a vida das áreas rurais do país, nomeadamente a desta região.

Uma das consequências foi o êxodo de largas camadas da população para o Brasil e África, mais tarde, para França e outros países da Europa central, e, ainda, para Lisboa, na procura de melhores condições de vida. A família Vieira da Cunha não escapou a esta movimentação, acabando por se fixar em Lisboa.

## **A VILLAE CARREIRO**

Recentemente, o espaço foi remodelado e transformado num alojamento que é um verdadeiro paraíso perto da cidade. A casa é constituída por 4 quartos com casa de banho privativa, um desses quartos está preparado para deficientes e pessoas com mobilidade reduzida. Todos com espaço onde de pode colocar camas extras, zonas comuns, sala de estar ampla, cozinha equipada, jardim, piscina, comodidades para churrascos e pequeno canil para animais. A localização permite efetuar passeios, desfrutando a tranquilidade e beleza do rio Cávado, de beleza natural ímpar.



## COMODIDADES:

- Quartos: 4 (Suites com casa banho privada, Ar condicionado), Dormem: 10;
- 3 Quartos com cama de casal, 1 deles preparado para deficientes e acessível a cadeira de rodas;
- 1 Quarto com 2 camas solteiro.
- Sala estar com sofá, TV e aquecimento;
- Cozinha totalmente equipada com loiças e utensílios, frigorífico, máquina de lavar louça, máquina de lavar roupa, placa indução, forno e um micro-ondas, torradeira, máquina de café, etc.;
- Zona refeições no interior e exterior;
- Crianças bem-vindas, Berço disponível;
- TV cabo e Internet;
- Churrasqueira exterior;
- Piscina privada exterior;
- Jardim exterior;
- Animais de estimação bem-vindos, (canil no exterior/jardim);
- Estacionamento gratuito;
- Acessível a cadeira de rodas;
- Aquecimento.



Rua da Mina, 14  
4700-007 Palmeira, Braga.  
967884181

reservas@villaacarreiro.pt  
www.villaacarreiro.pt



# JOÃO DE MELO VENCE XXVI EDIÇÃO DO GRANDE PRÉMIO DE LITERATURA DST



O escritor João de Melo venceu a XXVI edição do Grande Prémio de Literatura dst 2021, com a obra “Livro de Vozes e Sombras”, editado em 2020. A entrega do prémio, instituído há quase trinta anos pelo dstgroup, será realizada numa cerimónia a decorrer no âmbito da Feira do Livro de Braga, agendada entre 9 e 25 de julho.

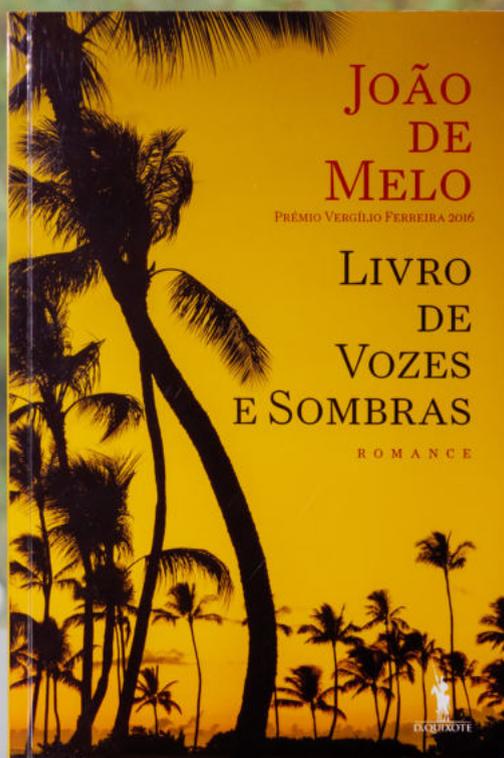
Vítor Manuel de Aguiar e Silva, José Manuel Mendes e Carlos Mendes de Sousa, júri do prémio instituído pelo dstgroup há quase 30 anos, decidiram atribuir o prémio por unanimidade, justificando a decisão “pelo apurado sentido de composição e qualidade de escrita no desenvolvimento de um romance que, percorrendo diversos espaços geográficos e sociais, bem como tempos convulsionados, traçam uma memória coletiva densa, avessa a todo o esquematismo, a partir de núcleos efabulatórios, nos quais avultam personagens de grande finura e poder contrastivo”.

Com os Açores no centro da narrativa, “Livro de Vozes e Sombras” é uma obra centrada em pilares da história portuguesa do século XX, na exaltação e nas aspirações revolucionárias do pós 25 de Abril vividas entre os Açores, Lisboa e as ex-colónias. Estará a partir da entrega do prémio, disponível nas livrarias com o selo do Grande Prémio de Literatura dst.

João de Melo nasceu nos Açores, em 1949. Aos 11 anos, deixou a sua ilha natal para prosseguir os estudos no continente. Publica o seu primeiro conto, aos 18 anos, no jornal o Diário Popular, e a partir daí publica contos, crítica literária e poemas em diversos periódicos de

Lisboa e dos Açores, integrando-se na geração literária que, sediada em Angra do Heroísmo – e ligada ao suplemento literário do jornal A União – renovou a literatura açoriana contemporânea. Em 1970 incorpora o exército e parte para Angola, onde permaneceu 27 meses numa zona de guerra, o que o marcou em termos pessoais e literários, sendo tema de vários livros seus, de que se destaca, na ficção, “Autópsia de Um Mar de Ruínas”, romance que é uma referência na literatura portuguesa sobre a guerra colonial. Após a revolução de Abril de 1974, João de Melo licencia-se em Filologia Românica pela Faculdade de Letras de Lisboa, mantendo sempre colaboração em diversas revistas literárias (Colóquio-Letras, Vértice e, mais tarde, Sílex, Ler, etc.). No início da década de 80, torna-se professor do ensino secundário, atividade em que reparte até hoje o seu tempo com a escrita literária.

O Grande Prémio de Literatura dst nasceu com o objetivo de premiar obras originais, em dois géneros literários, escritas em português por autores portugueses, contribuindo assim para a promoção e valorização das literaturas de língua portuguesa. Ao longo de 25 anos, o prémio, no valor de 15 mil euros, cresceu em notoriedade, afirmando-se como um dos mais reconhecidos em Portugal, e também em número de participantes, o que denota o interesse e o prestígio que tem gerado junto da comunidade de autores e do setor. A aposta na divulgação da língua, da literatura portuguesa e dos seus autores e na promoção dos hábitos de leitura continuará a ser um dos principais desígnios deste prémio, que distinguiu, nos últimos cinco anos, autores como Fernando Guimarães, Lídia Jorge, Daniel Jonas, Mário Cláudio e Manuel Alegre.



*Are you ready?*



**O FUTEBOL  
VOLTOU!**

Marque seu jogo  
através de nosso  
site: [fut.pt/reservas/](http://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](http://www.fut7.pt)

# TRADIÇÃO DA BÊNÇÃO DOS ANIMAIS DE SANTO ANTÓNIO MIXÕES DA SERRA HOMENAGEADA EM LIVRO DO FOTOJORNALISTA ALFREDO CUNHA



**A** Biblioteca Municipal de Vila Verde acolheu esta tarde a apresentação do livro “A Bênção dos Animais de Santo António Mixões da Serra” e respetiva exposição fotográfica. O magnífico trabalho é do reconhecido fotógrafo Alfredo Cunha, jornalista e ilustrador de vários livros, autor dos mais emblemáticos retratos da “Revolução dos Cravos”.

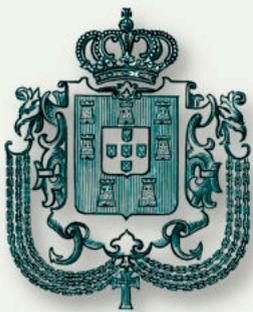
Durante mais de 20 anos, fotografou a tradicional romaria de Santo António Mixões da Serra, na freguesia de Valdreu, concelho de Vila Verde, onde prou e se tornou amigo do grande impulsionador desta romaria, Padre António Marques, prestando-lhe assim homenagem com este livro. Na apresentação, o Presidente da Câmara de Vila Verde, António Vilela, referiu-se a Alfredo Cunha como um «embaixador de Vila Verde pelo mundo». «Este trabalho que mostra a genuinidade das nossas gentes e das nossas tradições, permite manter o eternizado o nosso património cultural e, sobretudo, projetá-lo nas gerações futuras», afirma o autarca

A Vereadora da Cultura, Júlia Fernandes, defende que “O Livro A Bênção dos Animais é o tesouro que faltava na história de nosso concelho. O Município de Vila Verde cumpre, assim, a sua missão de preservar e deixar para os vindouros um testemunho da fé, da vivência, da alma e alegria contagiante do nosso povo que sempre soube ser grato e cumpridor. O nosso muito obrigada ao Alfredo Cunha por este trabalho fantástico e tão especial.”

Alfredo Cunha afirma que “já poucas exposições me emocionam, mas esta é especial por ser no sítio onde escolhi para viver. Ter escolhido viver aqui abriu o tempo mais produtivo da minha vida profissional. Aqui produzo provavelmente o dobro daquilo que produzia antes. Quando desembarquei nesta Romaria a minha sensação é que tinha feito uma viagem no tempo. Comecei a fotografar desenfreadamente e nunca mais parei. Levei vários fotógrafos e várias pessoas à Romaria e foi sempre surpreendente”, sublinha. O fotojornalista lembra que “ao longo dos anos foi nascendo o desejo de fazer um projeto sobre esta cerimónia. Muitas destas fotografias que estão aqui hoje já são clássicos da fotografia portuguesa. Uma ou outra já estão noutros livros meus. O que me impressiona é a ligação entre as pessoas e os animais. Sempre achei que este livro devia existir e é, sem dúvida, a realização de um sonho e uma homenagem ao Padre António”.

Alfredo Cunha remata afirmando que “quando me perguntam se agora vivo em Vila Verde, digo que sou fotógrafo de Vila Verde”. A apresentação e do livro e contextualização histórica ficou a cargo de Adélia Santos, gestora cultural do Município de Vila Verde e a cerimónia de abertura foi abrilhantada pela atuação da Banda Musical de Aboim da Nóbrega. Da exposição fazem parte várias fotografias que retratam a “alma” da tradição da Bênção dos Animais em Santo António Mixões da Serra. No livro, além das fotografias, é possível ler toda a história por de trás do trabalho fotográfico, assim como toda a explicação da tradição.





# FRANCESINHA *portuguesa*



Jantar ou almoçar com os amigos ou família num espaço fantástico, para saborear os melhores snacks e ser recebido de braços abertos.

Numa casa Portuguesa é assim.



Os melhores sabores e os ingredientes mais frescos, num espaço fantástico. Um menú com uma variedade de petiscos para partilhar, francesinhas, hambúrgueres e muitos outros snacks. Tudo, com uma boa cerveja a acompanhar.

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

[f/francesinhaportuguesa](https://www.facebook.com/francesinhaportuguesa)

Rua Cidade do Porto, 139, 4705-084 Braga

[i/francesinha\\_portuguesa](https://www.instagram.com/francesinha_portuguesa)

# MARTA REN

SÁBADO, 19:00 | 26 DE JUNHO 2021 | SALA PRINCIPAL

12 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 6 €

Desde que Marta Ren se lançou a solo, que o groove tem sido inegociável, seja com quem for que ela se cruze no estúdio ou no palco, com uma banda, um produtor ou até mesmo uma orquestra, ou duas, dentro e fora do país, afirmando-se como uma referência global do género e a líder do seu próprio "Funk 'n Roll". Para além de ser dona da sua palavra, tanto no último "Worth it", como no novo single "22:22", é reforçada a contínua necessidade de ser honesta consigo. Neste novo tema, assume um diálogo com a sua versão adolescente e com quem se relacione com o desafio de tentar escutar-se a si e aos outros. Num momento em que a palavra ativista é usada como acessório de comunicação, aqui a artista assume algo essencial para mudarmos de paradigma: escutar e fazer ouvira nossa voz, tanto quanto estendermos a mão num gesto humano de aproximação.



## ENCONTROS CULTURAIS

– A CULTURA COMO INCLUSÃO SOCIAL



O Centro Interpretativo das Memórias da Misericórdia de Braga e o MakeBraga-CLDS 4G, projeto conjunto da Santa Casa da Misericórdia de Braga, Cáritas Arquidiocesana de Braga e Centro Cultural e Social de Santo Adrião, desenvolveram a iniciativa cultural intitulada Encontros Culturais | As Maravilhas da Cultura de Braga. A iniciativa congrega objetivos sociais e culturais, através do desenvolvimento de um trabalho em rede entre os espaços culturais da cidade de Braga, tendo a Cultura como instrumento de inclusão social para todos. Com este projeto pretende-se amplificar a acessibilidade dos espaços culturais à população em situação de isolamento social e que revelem maior nível de fragilidade social; desenvolver metodologias e processos pedagógicos que visam a redução de barreiras

conceptuais, interpretativas e linguísticas; e promover a exploração e o enriquecimento das figuras identitárias de cada espaço cultural. Pretende-se assim que a cultura seja um forma de integração social de todos aqueles que se encontram numa situação de isolamento ou de fragilidade social. Os espaços culturais que integram este projeto são; Centro Interpretativo das Memórias da Misericórdia de Braga, o Museu dos Biscainhos, o Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa, o Museu Nogueira da Silva, a Galeria Mário Sequeira, o Mosteiro de Tibães, o Museu do Traje Dr. Gonçalo Sampaio, Termas da Cividade, Fonte do Ídolo e Escola Velha da Sé. Agradecemos o tempo dispensado e encontramos-nos disponíveis para prestar qualquer esclarecimento adicional.

peixoto S  
materiais de construção. Lda



SHOWROOM  
PEIXOTO'S

Rua do Marmeleiro nº 29 • Real Braga • T: 253 607 270 /1 • F: 253 607 278  
Email: [geral@peixotos.pt](mailto:geral@peixotos.pt)  
Site: [www.peixotos.pt](http://www.peixotos.pt)



# vergadela<sup>®</sup>

*interiores*



WELCOME  
SUMMER

New collection by  
**Cane-line<sup>®</sup>**



vergadela®  
interiores



Vergadela Interiores

Rua de Pousada, 32  
Tenões  
4715-381, Braga  
253 276 111  
[www.vergadela.pt](http://www.vergadela.pt)  
[vergadela@vergadela.pt](mailto:vergadela@vergadela.pt)

# CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



SKELTEC

CH-3715R-BK

EDIÇÃO LIMITADA (50)



PIRES JOALHEIROS®  
BRAGA

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