



Valores

especialistas em OURO

NOVAS AGÊNCIAS EM BRAGA

- PROXIMIDADE
- CONFIANÇA
- PROFISSIONALISMO

Valores

Inaugurou duas novas lojas no Minho, aumentando a sua presença em território nacional

13 ANOS A CRIAR VALOR!



Proximidade, confiança e profissionalismo são os que fazem parte da missão da Valores, uma empresa que surgiu há 13 anos, mas que já está representada em todo o território nacional e ilhas. Com sede no Minho, a empresa tem como CEO e fundador Juda Chester, um empresário que faz da visão e do rigor armas para garantir crescimento contínuo e sustentado, valorizando os profissionais que são a cara da marca. Conheça melhor esta empresa e quais os objetivos que pretende alcançar, com a abertura de duas novas lojas em Braga.

De que forma foi planeada a expansão da marca Valores no Minho e no resto do território nacional, com quase 50 lojas no território nacional (continente e ilhas)? Foi o conceito de proximidade a definir o plano de crescimento?

Sim, a proximidade com a sede da empresa obviamente que foi levada em conta, porque acaba sempre por facilitar o acompanhamento que é necessário dar às lojas, mas também o facto de a região do Minho ser uma das zonas com mais população do país - cerca de 1.2M de habitantes se somarmos o distrito de Braga e o distrito de Viana do Castelo. Também achamos importante a criação de novos postos de trabalho na nossa zona do "coração". Estes 3 fatores juntos fizeram com que tomássemos a decisão de abrir mais 5 lojas na região, que são Braga - Celeirós, Braga - Lg. S. Francisco, Barcelos, Guimarães e Valença, e que se juntam às lojas que já existiam em Braga - R. dos Chãos, Famalicão e Viana do Castelo.

Quando se fala de venda com opção de compra, o cliente tem possibilidade de reaver o seu bem? De que forma decorre esse processo?

Sim. Todos os artigos de metais preciosos que adquirimos nas nossas lojas são para vender. Sendo que grande parte desse material, tem de ser derretido, transformado em barra e depois vendido ao mercado de ouro em barra ou para a indústria. O que nós fizemos com a criação do serviço VOC (venda com opção de compra), em meados de 2012, foi dar ao cliente a possibilidade de, caso pretenda, voltar a comprar os artigos que vendeu e conseguir liquidez imediata. O processo é bastante simples:

1. O cliente vai a uma das nossas lojas, leva os artigos de ouro, prata ou relógios;
2. Nós apresentamos a nossa proposta e fazemos uma simulação do valor que o cliente teria de pagar caso pretenda adquirir novamente o(s) artigo(s);
3. Caso pretenda avançar, o processo demora cerca de 10 minutos e o cliente recebe na hora o valor acordado em numerário ou transferência bancária;
4. Este contrato de venda com opção de compra, é um contrato em que apenas a Valores se obriga. Ou seja, a Valores fica obrigada a vender os artigos ao cliente, caso este proceda ao pagamento, mas o cliente não fica obrigado a comprar. Caso não compre, os artigos seguem o procedimento normal antes previsto.



Um dos slogans que caracteriza a marca é “Compra e venda de ouro pelo preço mais justo de mercado”. É missão da Valores ser tão justo quanto possível, num mercado extremamente concorrencial?

Claro que sim. Tentamos proporcionar o melhor valor viável para ambas as partes, num contexto de total legalidade e transparência. Nós temos tabelas de referência diárias que são distribuídas por todos os nossos colaboradores e que, com a formação dos mesmos, lhes permite aplicar as melhores condições comerciais possíveis.

Fale-nos das novas lojas de Barcelos e de Braga, o que se pretende com estes dois espaços?

Em Barcelos o objetivo é tentar chegar a um mercado importante, um concelho com mais de 100.000 habitantes e consolidar a marca na região. Em Braga, já tínhamos uma loja na Rua do Chãos, mas com a abertura de uma loja em Celeirós e outra no Largo S. Francisco, esperamos servir melhor os nossos clientes com um serviço de ainda mais proximidade.

Além da presença física, a Valores aposta forte no online, com a Valores BID, a nova plataforma de leilões de ouro. Porquê esta aposta no online? A previsão é que o negócio cresça neste segmento, no futuro?

Nós já apostamos no online há alguns anos. Além do ValoresBid que estamos a lançar agora, temos uma loja online com excelentes preços em artigos de ourivesaria em 2ª mão a funcionar desde 2018 – o valoresoutlet.com. A aposta nos leilões segue a ideia de que cada vez mais as pessoas compram online e estão à procura de boas oportunidades. Os leilões têm como destino um tipo de público diferente das lojas online tradicionais e assim conseguimos chegar a mais pessoas e ter mais um canal de vendas.



valores.pt
info@valores.pt
808 256 737

Valores

Valores

especialistas em **OURO**

A sua Vida
vale **Ouro!**

Precisa de **dinheiro?**

Conheça a **Venda**
com **Opção de Compra!**

Pode vender o seu **ouro**
e voltar a comprá-lo,
pagando-o até
24 suaves prestações.



Dânia Neto
Atriz

VQC24 | Venda com
Opção de **Compra**

Procure a agência perto de si

Região do Minho

Barcelos

☎ **253 822 304**
Av. Combatentes
Grande Guerra, 120
4750-279 Barcelos

Braga Celeirós

☎ **253 286 189**
Av. de São Lourenço, 67
4705-444 Celeirós Braga
(junto ao Continente)

Braga L.S. Francisco

☎ **253 143 890**
Largo S. Francisco, 41
4700-307 Braga
(j/ ao Banco de Portugal)

Braga Rua dos Chãos

☎ **253 619 273**
Rua dos Chãos, 53
4710-230 Braga

Famalicão

☎ **252 374 275**
Ed. Santo António,
R/C, loja A
4760-164 Famalicão

Guimarães

☎ **253 523 129**
R. Teixeira Pascoais, 71A
4800-073 Guimarães
(j/ às piscinas Vitória SC)

Valença

☎ **251 822 020**
Av. do Colégio
Português, 248
4930-590 Valença

Viana do Castelo

☎ **258 832 127**
Av. Combatentes da
Grande Guerra, 38
4900-544 V. do Castelo

Região do Porto

Arrábida Shopping

☎ **223 706 740**
Pct. Henrique Moreira,
244, loja LARR005
4400-346 V. N. de Gaia

Gaia Shopping

☎ **223 753 368**
Av. dos Descobrimentos
549, loja 9
4404-503 V. N. de Gaia

Maia

☎ **229 413 605**
Av. Dom Manuel II
2020, loja 12
4470-334 Maia

Matosinhos

☎ **229 380 555**
Av. da República, 852
4450-240 Matosinhos

Porto Carvalhido

☎ **228 311 476**
R. do Carvalhido, 62
4250-100 Porto

Rio Tinto

☎ **224 805 406**
R. Fernão de Magalhães
147, loja C
4435 - 481 Rio Tinto

V. N. de Gaia

☎ **223 754 174**
R. Marquês Sá da Bandeira, 538
4400-217 Mafamude, V. N. de Gaia



INFO@VALORES.PT
WWW.VALORES.PT

☎ **808 256 737**

COMPRAAMOS OURO



TOYOTA C-HR HYBRID

DÁ TUDO, POR TUDO.

O Toyota C-HR Hybrid dá tudo no design, para que se destaque da multidão. Dá tudo na tecnologia, para que tenha sempre a melhor performance. E dá tudo rumo ao futuro, para que vá cada vez mais longe, com menos emissões. Porque na Toyota damos tudo, por tudo.

A TOYOTA APOIA A EQUIPA PORTUGAL
NOS JOGOS OLIMPICOS
E TODOS FICAM A GANHAR

RECEBA ATÉ

3.000€

ADICIONAIS NA RETOMA DO SEU CARRO



7 ANOS 10
DE GARANTIA
ANOS DE GARANTIA
DAS BATERIAS DO
SISTEMA HÍBRIDO

Consulte as condições num concessionário Toyota ou em toyota.pt. Campanha válida até 31/08/2021.
Consumo combinado (l/100 km): 4,9 a 5,3 • Emissões de CO₂ (g/km): 110 a 120.

OPORTUNIDADES EM TEMPOS DIFÍCEIS

N

esta edição, trazemos-lhe uma entrevista com Tim Vieira, conhecido de todos pela participação no Shark Tank, da SIC, que nos fala sobre o legado que quer deixar.

E esse legado é, nada mais, nada menos, que uma forma de educar que se adapte aos novos tempos e novas necessidades, que prepare os jovens para entrarem no mercado de trabalho global.

Não há como fugir à globalização do trabalho e do comércio. Hoje, trabalhamos remotamente com empresas da China e dos Estados Unidos, vendemos e compramos para qualquer ponto do mundo, de forma rápida, eficaz, sem constrangimentos. Para Tim, é com um currículo internacional – ou seja, ensino em inglês e a pensar no desenvolvimento dos skills dos mais jovens – que a mudança necessária se fará.

Há algumas semanas, Rui Marques, da Associação Comercial de Braga, agora Associação Empresarial de Braga, disse-nos em entrevista que, durante o período de confinamento, as empresas e os profissionais procuraram muita formação, reciclagem de conhecimento ou upgrade para os recursos humanos de diversas empresas da região.

É uma realidade, não uma vontade. Hoje, ninguém é ‘a-pessoa-que-sabe-tudo-lá-do-sítio’, porque o conhecimento e a experiência não podem ficar fechadas num local ou centradas numa pessoa. Hoje, é a formação que permite que mais pessoas tenham uma vida melhor, porque as empresas absorvem os mais talentosos profissionais e pagam-lhe por serem bons. Na entrevista, contei ao Tim o caso de um empresário da área tecnológica que estava a perder colaboradores para multinacionais que pagam cinco vezes mais e, para ‘piorar’, o colaborador pode manter-se em Portugal, na sua casa, com a sua família e os seus amigos, com a vida que sempre teve e que pode manter. Ou seja, perde toda a competitividade em relação à empresa estrangeira.

Só há uma forma de rebater esta realidade: com mais e melhores profissionais, com formações direcionais de curta duração – a que depois se podem acrescentar mais formações para evoluir na carreira; uma concertação entre os players importantes, as universidades, as empresas e o Estado, para organizar a oferta de cursos de acordo com a empregabilidade e as necessidades do mercado.

Basta ler e pesquisar um pouco, por exemplo nos sites dedicados a ofertas de emprego, para saber o que o mercado procura – e as engenharias e os cursos profissionais técnicos são, sem dúvida, o que mais se procura. Claro que a isto deve acrescentar-se o fator chave: que o jovem ou a jovem goste do que vai fazer, sob pena de serem infelizes no trabalho.

Numa altura em que milhares de jovens estão a fazer a decisão de uma vida, sobre qual o caminho a seguir, é importante que pensem em todas as variáveis na altura da escolha.



Manuel Costa



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:

Auíra 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, nº 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
Nº do Registo na ERC - 125311
Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:

Av. da Liberdade, nº 642, sala 9
4710-249 BRAGA

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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

**JOAQUIM
CHAVES
SAÚDE**



NOVO LABORATÓRIO EM BRAGA

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

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



AGORA MAIS PERTO DE SI

PROGRAMA “VERÃO NO PARQUE” ARRANCOU COM TEATRO PARA TODA A FAMÍLIA

A iniciativa “Verão no Parque” constitui-se como uma proposta renovada de dinamização contínua, através de um programa lúdico e cultural onde a promoção das artes do espectáculo, da música, da fotografia, da literacia e do jogo pedagógico ganham especial destaque. Na Ludoteca da Estufa continuam disponíveis diferentes dinâmicas de jogos de tabuleiro e desafios, enquanto no espaço exterior reabre a Biblioteca de Jardim decorrem animações literárias, horas do conto, oficinas de teatro entre outros, dinamizadas pela “Associação Mala’Darte”.

A associação de audiovisuais “PAVAC” leva o público aos primórdios da fotografia. Mas a agenda prevê ainda workshops musicais com a “Tun’ao Minho - Tuna Académica Feminina da Universidade do Minho” e os “Bombos com Alma”. Todas as atividades são destinadas a ATL’s e Associações, sujeitas a marcação prévia através de formulário de inscrição próprio.

Aos finais de semana no anfiteatro natural continuam os espetáculos de teatro e musicais para todas as famílias.



PROGRAMA DOS FINS-DE-SEMANA

Teatro:

31 de julho às 10h30 | “História de um Voo” – Tin.Bra – Academia de Teatro | m/3

14 de agosto às 10h30 | “O Reino Branco” – Malad’arte | m/3

28 de agosto às 18h00 | “Uma aventura no Parque” – Malad’arte | m/3

4 de setembro às 18h00 | “Uma aventura no Parque” – Malad’arte | m/3

Atividade lúdica:

1 de agosto às 10h30 | Mini espetáculo de Improviso – Malad’arte

15 de agosto às 10h30 | DesafiARTE – Malad’arte (com inscrição prévia a divulgar)

29 de agosto às 10h30 | Teatro em Família – Malad’arte (com inscrição prévia a divulgar)

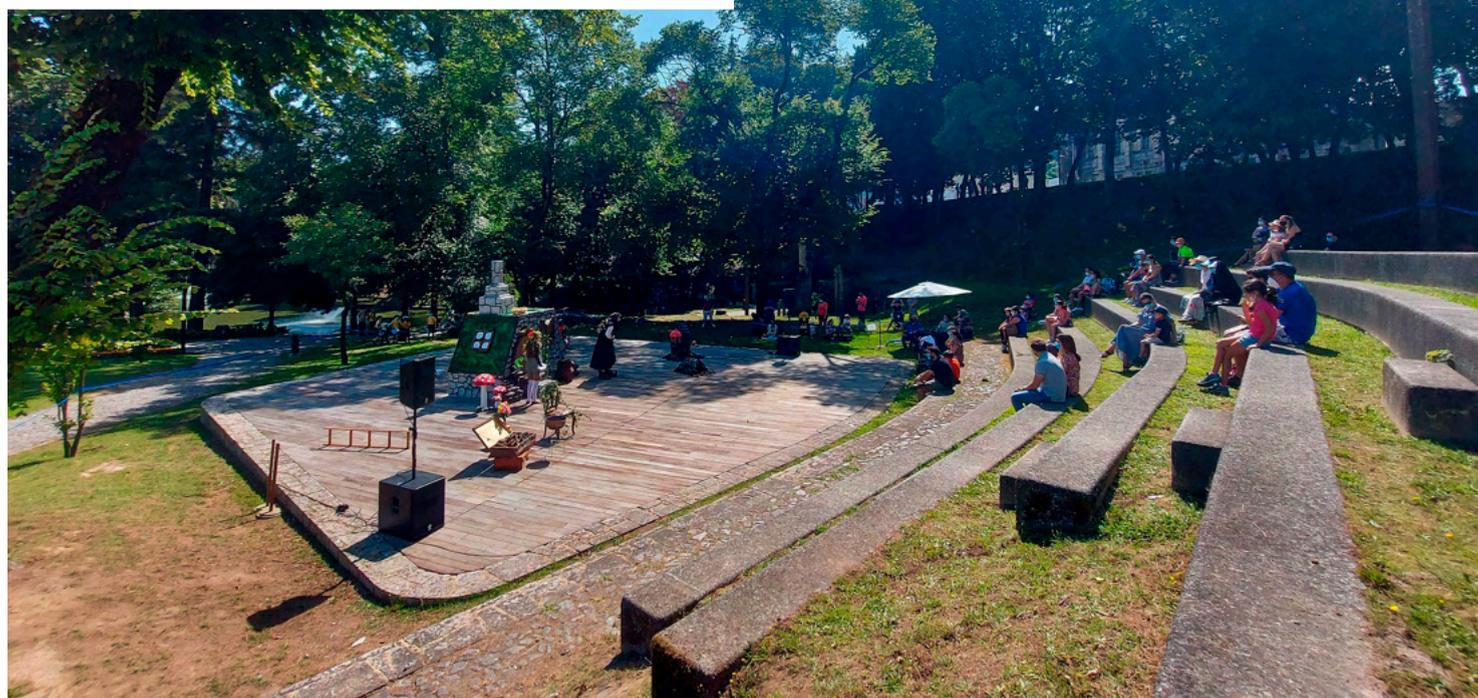
5 de setembro às 10h30 | Mini espetáculo de Improviso – Malad’arte

5 de setembro às 21h00 | Grupo de Fados e Serenatas da Universidade do Minho

A participação em todos os espetáculos e atividades é livre.

As atividades lúdicas funcionarão mediante inscrição prévia em formulário a ser divulgado posteriormente, já os espetáculos teatrais e musical funcionarão por ordem de chegada, no dia do espetáculo.

Mais informações: inscricoes.cultura@cm-braga.pt





be fashion



**LIBERDADE
STREET
FASHION**

Lojas: ANTONIU'S | ART.FITTERS | BERTRAND | ERGOVISÃO | GLOBE | LANIDOR
LIBERTY FITNESS CENTER | MASSIMO DUTTI | OTSU BIRU | PURIFICACION GARCIA
SPORTING CLUBE DE BRAGA | STARBUCKS COFFEE | THROTTLEMAN | TIFFOSI

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

AutoFix[®] 39 anos desde 1982

USADOS CERTIFICADOS

Verão com conforto e segurança

✓ USADOS CERTIFICADOS

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

✓ OFICINA ESPECIALIZADA

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

4 ANOS GARANTIA TOTAL



Usados Certificados

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

AutoFix
USADOS CERTIFICADOS

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

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

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

www.autofix.pt



facebook.com/AutoFix.Ida



instagram.com/AutoFixIda



twitter.com/AutoFixIda



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



253 684 936
962 757 179
917 538 135



Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00
Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

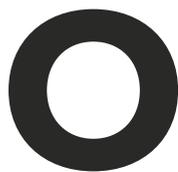


geral@autofix.pt



Visite-nos!

CONSELHO CONSULTIVO PARA DESENVOLVIMENTO DO TURISMO DE BRAGA ANALISOU DESAFIOS DO SECTOR



Conselho Consultivo para o Desenvolvimento do Turismo de Braga, órgão criado pelo Município de Braga para implementação da estratégia concertada entre entidades públicas e privadas para o desenvolvimento do sector, reuniu na passada semana com o objetivo debater e analisar o panorama atual e futuro do turismo em Braga, bem como as perspetivas e medidas estratégicas conjuntas a seguir.

Na sessão, que decorreu no edifício gnration e que contou com a presença do vereador Altino Bessa, foi feita a reflexão e análise sobre o caminho a seguir, de forma a direcionar as estratégias de promoção no intuito de garantir que todos os parceiros possam participar no desenvolvimento de um projeto que melhore e promova um maior crescimento e procura do destino Braga.

Neste Conselho para além da apresentação de dados e plano de ação para o desenvolvimento da marca VisitBraga.travel, foram solicitados contributos às diferentes entidades presentes cujos currículos e áreas de atividade constituem uma mais valia para os objetivos prosseguidos pelo Município no domínio específico do sector.

Referindo uma quebra acentuada de cerca de 77 % de visitantes que recorrem ao Posto de Turismo, o Vereador explicou que este indicador reflete-se em toda a atividade económica local, nomeadamente na Restauração e Hotelaria. Quanto à nacionalidade, Altino Bessa referiu que o maior movimento foi feito por portugueses, seguido de espanhóis e depois franceses, que representaram a maior fatia de visitantes.

Quanto à ocupação hoteleira, que nos anos anteriores à pandemia foi superior à média nacional, em 2020 o decréscimo foi de 58,3 %, quando a média nacional foi de 63% e no Porto de 72%. Nesse sentido, verificaram-se 266 000 dormidas, valores de 2010 o que significa um recuo significativo. Quanto à evolução das dormidas, que tiveram um pico em Agosto com quase 50 000 dormidas, cerca de 70% foram de visitantes nacionais. “Perante a realidade com a qual nos confrontamos em Portugal, na Europa e no Mundo, aquilo que se espera é que não hajam mais restrições que entrem o desenvolvimento turístico”, sublinhou Altino Bessa.

Nesta reunião vou apresentado o portal VisitBraga.travel, “um elemento agregador da estratégia, com vista à promoção integrada do melhor que o Destino Braga tem para oferecer”, concluiu Altino Bessa.

Quanto à ocupação hoteleira, que nos anos anteriores à pandemia foi superior



Nesta reunião vou apresentado o portal VisitBraga.travel, “um elemento agregador da estratégia, com vista à promoção integrada do melhor que o Destino Braga tem para oferecer”, concluiu Altino Bessa.

ESCOLAS MAIS VERDES DE 2021 PREMIADAS



Município de Braga entregou os prémios e certificados relativos ao concurso ‘Escola Mais Verde’ 2021. Esta iniciativa tem como objetivo incentivar o espírito de cidadania, de empreendedorismo e sensibilidade ambiental das crianças e jovens e, em conjunto com a comunidade escolar, tornar os espaços escolares mais sustentáveis.

A ‘Escola Mais Verde’ permite formar cidadãos conscientes da importância do conceito da economia circular, fazendo com que estimem os espaços verdes públicos, participem activamente na vida comunitária, se alimentem de modo saudável e desenvolvam um salutar gosto pela Natureza.

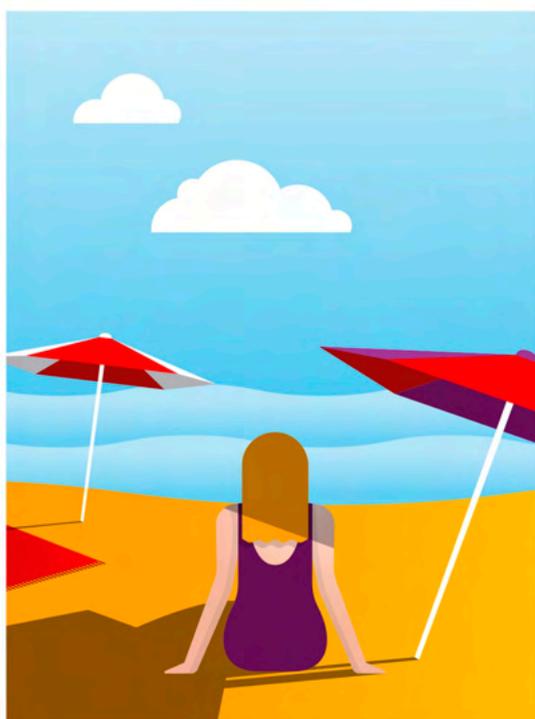
Na cerimónia de entrega dos prémios estiveram presentes o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, e o vereador do Ambiente, Altino Bessa.

As hortas verticais ou hortas convencionais foram as modalidades a concurso, onde cada entidade elaborou um caderno diário com registo de todas as actividades realizadas, assim como um prémio Complementar de Resíduos para a escola que separou e encaminhou adequadamente a maior variedade de resíduos no espírito da economia circular.



A segurança é a sua praia

At the beach, safety comes first.



Escolha uma praia com pouca gente

Choose a less crowded beach



Mantenha o distanciamento físico de segurança

Keep the safety distance



Use máscara e chinelos nos acessos e apoios de praia

Wear a mask and flip flops at beachside walkways and facilities

JUNTA DA GALIZA E EIXO ATLÂNTICO COLABORAM NA VALORIZAÇÃO DO LEGADO CULTURAL COMUM DA GALÉCIA ROMANA

A Junta da Galiza e o Eixo Atlântico vão apostar na promoção do legado cultural da Galécia Romana, património partilhado pela Galiza e por Portugal que será objeto de valorização através da entidade que agrupa aos municípios da Comunidade Galega e do Norte de Portugal. A decisão surgiu ontem, durante uma reunião de trabalho realizada na Cidade da Cultura em Santiago de Compostela, com representantes de várias instituições, e na qual participou Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga e do Eixo Atlântico, assim como Miguel Bandeira, vereador do Património do Município Bracarense.

O encontro foi um primeiro contacto a partir do qual se procurou fórmulas de cooperação e linhas de atuação para reforçar o conhecimento e a divulgação deste passado comum que é considerado de interesse para todos os atores envolvidos.

Entre outros aspetos, foi abordada a importância da Via Nova como itinerário cultural, algo que conta com o empenho das diferentes partes. Esta é uma rota histórica que no tempo dos romanos uniu as cidades de Braga e Astorga ao longo de mais de 300 km.

Este encontro contou ainda com a presença do conselheiro da Cultura, Educação e Universidade, Román Rodríguez, do presidente da Deputação de Ourense, Manuel Baltar, do vice-presidente do Eixo Atlântico e presidente da Câmara de Lugo, Lara Méndez, o secretário-geral do Eixo, Xoán Mao, assim como o reitor de O Barco de Valdeorras, Alfredo García.



O reforço dos laços de cooperação no domínio cultural no âmbito do Eixo Atlântico, foi uma constante durante esta iniciativa, com a intenção de acrescentar valor a este legado patrimonial. Deste modo, é dada continuidade ao trabalho realizado nos últimos anos para intensificar a coesão económica, social e cultural dos dois lados da fronteira.

BIBLIOTECA PÚBLICA DE BRAGA MAIS PRÓXIMA DOS CIDADÃOS COM NOVO PORTAL

Os 180 anos da Biblioteca Pública de Braga (BPB) assinalaram-se com o lançamento de um portal que permitirá o acesso a um conjunto alargado de serviços e a conteúdos em permanente atualização. No edifício histórico da BPB está acondicionado um espólio de mais de 500.000 documentos, do qual se destaca a coleção de 53 incunábulos (das origens da imprensa) e de, pelo menos, 400 volumes do século XVI. As inscrições para visita são feitas através do email bbp@bbp.uminho.pt. “Com o novo portal pretendemos marcar uma relação cada vez mais próxima com os cidadãos”, explica a diretora desta unidade cultural da Universidade do Minho, Maria João Amante. “Queremos interagir com a comunidade através de atividades regulares e de novos serviços, de que são exemplo a conversão do catálogo manual num único catálogo disponível online, que poderá ser pesquisado sem restrições geográficas e de horário. Somos uma biblioteca que conjuga a sua vertente patrimonial com os desafios sociais e digitais do século XXI”, acrescenta.

Sendo uma biblioteca centrada nos utilizadores, no dia de aniversário os leitores poderão usufruir do jardim interno para consultar fundos bibliográficos selecionados ou para momentos de leitura descontraída. A coleção da BPB, que inclui também algumas das mais recentes obras publicadas no país, passa a estar disponível para leitura domiciliária através do serviço de empréstimo.

Dos conteúdos a que é possível aceder a partir do portal www.bpb.uminho.pt, destaca-se a biblioteca digital da BPB, em desenvolvimento com a colaboração da Casa de Sarmento. Está disponível online uma hemeroteca que



agrega títulos de jornais da imprensa regional e os incunábulos. Este trabalho foi desenvolvido com o duplo objetivo de facilitar o acesso a documentos valiosos e em muitos casos raros, garantindo, por um lado, a sua preservação e, por outro, potenciando a sua consulta e fruição sempre com o objetivo de facilitar o acesso ao conhecimento.

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
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens



“O ensino de hoje é o mesmo de há 100 anos. Não estamos a trabalhar a criatividade, a persistência, a resolução de problemas, a pensar fora da caixa... ou melhor, deitar fora a caixa.”



TIM VIEIRA

EMPRESÁRIO

É conhecido por ter feito parte do programa Shark Tank, da SIC, onde apoiou boas ideias que depois acompanhou através da Brave, uma plataforma de apoio a startups e jovens empresários. Tim Vieira foi mais longe e quer começar a mudar o mundo desde a infância. Como? Através de um modelo de ensino baseado no currículo internacional que permite aos mais pequenos desenvolverem skills que lhes permitirão abordar o mercado de trabalho com mais capacidade, ao mesmo tempo que fomentam o caráter empreendedor. Para quê desenvolver competências nos primeiros anos de vida e não apenas quando se vai entrar no mercado de trabalho? Porque, quando chegar o momento, o jovem ou a jovem vão poder estudar ou trabalharem onde e para quem quiserem, porque o currículo internacional é aceite em todo o lado, a nível mundial.

Antes de mais, explique-nos essa propensão para os negócios e de que forma conseguiu abrir o seu primeiro espaço, em 1993, uma cervejaria, na África do Sul?

Eu já falei nisso tantas vezes, que começa a perder novidade [risos]. A minha família saiu de Moçambique e foi para a África do Sul como imigrante, onde nasci. Fui muito importante para a minha família, porque eu é que comecei a aprender a língua, comecei a falar o afrikaans [língua local]. Então, eu é que ia com os meus avós às reuniões, ia com eles aos hospitais... comecei a perceber que a comunicação era extremamente importante. Nasci num país que estava a passar por muitas dificuldades, com o Apartheid, mas era muito resiliente, persistente. Teve de ser muito dinâmico a produzir coisas, a criar e empreender. Depois tivemos o Nelson Mandela, em 1993 [Nobel da Paz], as coisas começaram a abrir e o país mudou totalmente. E eu decidi abrir uma cervejaria.

Porque essa escolha?

Porque eu acho que a vida é muito curta para beber má cerveja [risos]. Eu achei que era preciso fazer cerveja com mais qualidade. Na África do Sul, só havia uma marca de cerveja e eu comecei a fazer a minha, com mais carinho, de forma tradicional, mais escura, mais saborosa.

O Minho é forte na produção de cerveja artesanal.

Sim, eu conheço. Há poucas cervejas que eu não provo. Como disse, a empresa cresceu, teve muito sucesso, mas depois, olha, teve de "lutar" com uma marca mais forte e não aguentámos. O tempo e o mercado eram muito fechados... se fosse três anos depois, provavelmente teria sido diferente, porque havia mais abertura. Foi a maior universidade da minha vida: aprendi muito, fiz muito network e saí com um nome muito forte, de alguém que cria coisas diferentes, que faz acontecer. Tudo isto foi bom para mim. Daí, fui para Angola. Primeiro, como CEO de uma empresa, mas depois abri a minha própria empresa [Special Edition], com o meu sócio, Nuno Tragedo. Estamos juntos há muitos anos, mas corre bem. Mesmo nos tempos difíceis, mantivemo-nos fortes e superámos as dificuldades, mesmo em tempo de pandemia.

Porquê que escolheu Portugal, poderia escolher qualquer sítio do mundo para viver.

Penso que foi a situação geográfica. Comecei a pensar que queria pensar mais tempo a viajar e, aqui, estamos a seis horas de Nova Iorque, a duas de Londres. E, claro, politicamente, é mais calmo e estável. Foi uma decisão da minha esposa... e, como sempre, ela teve razão [risos].

Geralmente, os investidores não gostam de se exporem, gostam do 'dark' [estar no escuro]. Porquê decidiu participar no Shark Tank?

Eu nunca fiz nada para estar no 'dark', mas também não fiz nada para estar na 'luz'. Foi a primeira vez, um acordo de uma temporada... Eu só quis ser o Tim, apostar em pessoas e em negócios. Não vivo pela fama. Eu faço bastantes coisas, consigo fazer acontecer muitas coisas no ecossistema, apoiar startups, potenciar ideias... Às vezes não é só dinheiro que é preciso; mas o network, o mentoring, evitar que se falhe tantas vezes. Eu já falhei muitas vezes, para quê falhar mais para aprender? Por vezes, basta abrir uma porta. O Shark Tank foi muito importante para o país, para se perceber que há muitas formas de se conseguir capital, porque os nossos bancos não estão feitos para apoiar startups, estão mais vocacionados para emprestar para um apartamento ou um carro. Foi um programa que ajudou muito Portugal, porque estávamos em crise... acabou por se dar um pouco de horizonte a pessoas que são empreendedoras, mas que estavam estagnadas.

Há muitos em Portugal?

Sem dúvida, há muita gente que quer melhorar a vida, uns para começarem empresas, outros para usarem os talentos que têm.

As ideias geniais são perigosas, toda a gente acha que tem uma.

Não ter ideias é ainda mais perigoso para o mundo, ficávamos parados e andávamos para trás. As ideias não são perigosas, é um risco não experimentá-las. Experimentar e falhar... olha, é a vida, aprendeu-se sempre alguma coisa. Era a mesma coisa que a nossa equipa não ir ao Europeu de Futebol porque achava que não ia ganhar. Às vezes corre bem, outras não corre, já ganhámos e já perdemos. É o que acontece nos

negócios: é preciso estar lá e arriscar.

No seguimento do programa, surge a Brave Generation, uma holding criada para acompanhar projetos com potencial. O que significa ser Brave?

O nome vai de encontro à nossa filosofia: temos de ser Brave [corajosos(as)], temos de experimentar. Não podemos apenas falar mal, olhar para trás, dizer que não é possível. Reforço: temos de experimentar. A minha associação de mentoring [mentoria] pretende abrir as portas, tentar ajudar negócios que fazem mil a fazer 500 mil; tentar encontrar clientes lá fora. Nós somos muito bons a guardar segredos, parece que temos receio de expor o potencial do nosso país. Queres um exemplo? A Narazé [como destino de Surf] apareceu muito tarde... O Pastel de nata a mesma coisa. Todo o mundo já devia conhecer! Então, a ideia é tentar que os portugueses possam mostrar-se, ter mais clientes, conseguir captar mais investimento. A Brave Generation Academy é tentar estar um passo antes, preparando as crianças para esse novo mundo, desde pequenos.

Explique-nos, então, o que faz a Brave Generation Academy.

A Brave Generation Academy pretende dar aos nossos estudantes aquilo que eles precisam, a partir de hoje, e desde jovens. E o que eles precisam é de oportunidades e de desenvolver skills. Quando chegam aos 18 anos, podem ser colaboradores, podem ser empresários, têm confiança e um curso que lhes permite estar onde quiserem, ir para onde quiserem. Eu comecei com este projeto a olhar para o meu próprio filho e a conclusão a que eu cheguei é que, na educação, está-se a fazer a mesma coisa que há 100 anos! Não estamos a trabalhar a criatividade, a persistência, a resolução de problemas, a pensar fora da caixa... ou melhor, deitar fora a caixa. Então, o que é necessário é devolver o interesse aos estudantes, novamente. Temos de nos concentrar nas qualidades que os estudantes têm e não nas dificuldades. Não podemos dizer ao Cristiano Ronaldo que ele também tem de ser bom em ténis, porque ele tem de ser bom é no futebol. E começámos a perceber que era através do currículo internacional que conseguíamos isso, porque abre portas internacionais.

O que significa Currículo Internacional?

É o currículo britânico, considerado o standard a nível mundial. O que é bom neste modelo? O currículo está dividido em várias 'cadeias', em que as crianças escolhem aquelas que querem. Este currículo é acreditado em todo o mundo, tem equivalência em quase todos os países e universidades. Em Portugal também, porque já há universidades a darem os seus cursos em inglês, mas nós estamos a chegar lá em português, ou seja, andamos ali um ano a 'batalhar'. E vemos holandeses ou alemães a chegar lá já com outra capacidade e, naturalmente, passam-nos à frente nesse aspeto. Então, eu comecei a pensar dar essa oportunidade a mais pessoas: a nossa intenção é fazer parcerias com escolas que já existem, que têm qualidade de ensino e

que procuram apostar num ensino diferenciado para os seus alunos e com a oferta do currículo internacional. No futuro, nós não vamos precisar de ser emigrantes para ganharmos dinheiro lá fora, podemos trabalhar cá dentro e trabalhar para empresas internacionais e vamos estar preparados.

Como está organizado?

A ideia é termos um modelo de ensino flexível e tirar pressão das crianças. É mais acessível, conseguem inscrever-se duas vezes por ano nos exames, se correr mal num deles em Maio, podem repetir em Novembro, por exemplo.

Neste momento, é impossível desenvolver este

modelo no sistema de educação público, porque é mais burocrático e as mudanças demoram mais tempo.

Sim, é verdade, mas o ensino público também vai ter de mudar. O facto de Portugal ser pequenino pode ser uma vantagem desta vez. Queremos que o nível escolar suba, que as oportunidades possam ser mais e que os alunos estejam mais bem preparados. Com a nossa proposta, conseguimos dar algumas coisas ao estudante: a primeira, este currículo internacional, que dá acesso a outras oportunidades. A segunda, é dar skills aos nossos estudantes, proporcionando-lhes experiências junto da comunidade. Eles vão ter tempo com um dentista, com um veterinário, com um cabeleireiro, o que eles tiverem interesse, e começam já a desenvolver as suas capacidades e, quando chegarem ao mercado de trabalho, já terão algumas experiências e vão saber os seus gostos. Como conseguimos fazer isto? O nosso currículo é dado online dentro da escola, com os nossos 'learning coaches', que apoiam os alunos, e tem uma componente prática opcional, porque o aluno pode estar no dentista e trabalhar lá uma ou duas horas; pode passar tempo com um cantor, com um golfista, com um cabeleireiro. Esta experiência é muito boa, porque aumenta a confiança das crianças.

Este sistema de ensino está acreditado junto das entidades competente, há uma certificação.

Sim, sem dúvida. O aluno fica com um certificado internacional e com as equivalências portuguesas. Quando a família e o aluno decidem aceder ao nosso programa é como se estivesse a entrar numa escola internacional. A grande vantagem é o preço, porque o nosso preço é o que pratica nos colégios portugueses, por exemplo, o preço que se pratica no Externato Carvalho Araújo, em Braga.

Significa que se consegue democratizar o currículo internacional?

Totalmente. Antes, este tipo de ensino era para muito poucos. Agora, conseguimos chegar a mais pessoas. 50% dos nossos alunos são portugueses. Mas atenção: nós não tiramos nada do que havia no plano de estudos das escolas onde estamos, apenas damos mais, uma nova oportunidade.

Este modelo de ensino que está a implementar em parceria com as escolas vai potenciar mais empreendedores e melhores talentos? Neste momento, começa a falar-se destes assuntos apenas quando os jovens estão prestes a entrar no mercado de trabalho.

Sem dúvida, é muito importante. Imagina um jovem que entra no mercado de trabalho mais tarde, por exemplo, num veterinário, depois de se formar nessa área. Ele vai dar uma injeção num cão, o cão dá um grito e o jovem já não gosta daquilo. Mas depois já não sai e temos imensas pessoas que chegam aos 45 anos infelizes, porque não gostam do que fazem. Isso acontece porque sempre apostámos na mesma forma de ensino, de chegar aos estudos superiores... Na Brave Generation Academy, provavelmente vamos ter crianças e jovens que nem sequer querem prosseguir para a universidade, porque vão encontrar cursos ou formações mais adequadas àquilo que eles querem fazer. Acreditamos que aparecerão, no futuro, novas formas de aprendizagem e pensamos que o nosso modelo prepara os jovens para essa realidade. Por exemplo, no Externato Carvalho Araújo, nosso parceiro, também vai começar a dar cursos de Reskilling [em tradução livre, requalificação de competências] para adultos. As pessoas precisam disso. Há muitos cursos que estão disponíveis, seja de webdesign, de música, entre muitos outros. Tudo é possível.





“De que vale uma ideia se não for experimentada?”

No percurso que tem em Portugal, como avalia o ecossistema de inovação e investimento em Portugal? Ainda é conservador ou está a evoluir?

Está a mudar, mas ainda há aqueles que pensam que somos pequeninos. Nós temos de pensar na grande ideia, não que somos pequeninos. Os mais jovens já não se assustam de começarem aqui e tentarem ter logo um cliente em Nova Iorque; antes, estavam a começar em Braga e tentavam ter um cliente no Porto ou Lisboa. Precisamos ter mais dessas pessoas porque isso vai criar riqueza para o país, mas é preciso criar condições para que tal aconteça. Quem tem talento, quem arrisca, que tem esses skills, vai ter sucesso.

Numa época de pandemia, em que se nota algum pessimismo nos investidores, como é que se motiva pessoas a serem empreendedoras?

A pandemia trouxe medo. Houve empresas que não aguentaram, outras que não vão aguentar, mas mostrou que há outras oportunidades. Começámos a fazer as coisas de forma diferente, a usar mais a tecnologia. No entanto, o que eu acho é que, no final e em última análise, as pessoas ainda querem ser pessoas. Querem mais lifestyle, mais bem-estar... tudo aquilo que, há uns anos, deixávamos para quando fôssemos mais velhos, porque iamos passear e usufruir, agora começamos todos a pensar que se calhar não pode ser assim. Por isso, temos de oferecer produtos e experiências que permitam às pessoas viver a vida... durante a vida. Só temos uma, temos de aproveitar. As pessoas começam a pensar que precisam de mais tempo com a família, com o cão, e menos com os carros, por exemplo.

O Tim é um apaixonado por carros [tem uma coleção de clássicos].

[Risos] Sim, é verdade, como investimento. Mas não compro um carro novo desde 2012. Isso mostra que o que eu tenho é mesmo para investimento. Confesso que já não é isso que me dá prazer, mas passar tempo com os que amo. Também quero deixar um legado, por isso avançamos para a Brave Generation Academy. Com a educação, vamos ganhar todos. Os meus filhos, os meus netos. O que é importante é mostrar ao mundo que este [Portugal] não é apenas um bom sítio para viver, mas também para trabalhar e para investir. Não precisamos mudar todos de uma vez, mas se conseguirmos que 10% percebam esta tendência, todos os números e indicadores vão ser automaticamente melhorados.

A Islândia implementou um sistema de trabalho de 4 dias em modo de teste e, diz-se, com muito sucesso, e já se começa a estudar a capacidade das empresas serem igualmente ou mais produtivas se os colaboradores estiverem em teletrabalho. Afinal, os trabalhadores devem adaptar-se às condições ou as organizações é



que devem oferecer mais qualidade de vida, por exemplo, com teletrabalho?

A pandemia acelerou muita coisa, em muitas indústrias 5 a 10 anos. O que agora temos de fazer, se não conseguirmos ter novas ideias como governo, é copiar aquelas que nos parece que fazem sentido. Temos de ser rápidos nesse processo. Basta olhar para a vizinha Espanha, que está a baixar taxas e a criar uma plataforma de incentivos para as empresas. Portugal ainda é 85% de pequenas e médias empresas, precisamos de trabalhar para criar mais grandes empresas. Não que digo que sejam Unicórnios, mas grandes empresas. Temos de mostrar ao mundo que somos capazes. O talento traz investimento, que nos permite melhorar o talento... e o que vai gerar mais investimento. É assim que as coisas acontecem. Outro dos aspetos que precisamos melhorar urgentemente é acabar com a burocracia e fazer que a justiça que funcione e seja mais rápida. Toda a gente, empreendedores e investidores, querem estar onde as coisas funcionam. É imprescindível que tenhamos as mesmas condições que países que estão a crescer a 6 ou 8%, como a Irlanda ou a Holanda, por exemplo, porque só assim seremos competitivos para os investidores.

Em conversa com um empresário da área tecnológica, ele dizia-me que, com esta questão do trabalho remoto, uma empresa multinacional americana oferece um ordenado cinco vezes maior que o que ele consegue pagar – e o colaborador continua a trabalhar na sua casa e não muda nada da sua vida a não ser o ordenado. Como se ‘luta’ contra isto, assegurando o talento nas empresas portuguesas?

Nós precisamos de formação específica para as necessidades do mercado de trabalho, mais jovens preparados para o que as empresas pedem. E devemos desinvestir nos cursos que não têm saída profissional, nem procura. Há muita gente a ir para a universidade a fazer coisas que ninguém procura... mas o curso está aberto. Se a procura por programadores informáticos é grande e não há recursos humanos, então temos de encontrar formas de dar essa formação mais rápida, em seis meses ou um ano. Se estamos a formar 5 mil engenheiros informáticos, devemos mudar para 15 mil. Aí é que vamos mudar o mercado, porque todos eles ficam

empregados, uns para essas empresas internacionais, outros para as nacionais. A competitividade vai aumentar. Repara: esse jovem que recebe cinco vezes mais, vai mais vezes ao restaurante, vai consumir mais roupa e outros bens de qualidade, paga mais impostos... ajuda toda a economia. Temos de formar mais talento para as empresas que precisam, não há outra forma.

As escolas têm mais responsabilidade nisso.

Não são as escolas, somos todos. As famílias, o Governo, os empregadores. Toda a gente percebe que as coisas não estão bem como estão, mas é confortável deixar como está e não fazer nada. Isto não está a funcionar, porque tudo é confortável. Temos de mudar: os pais estarem mais atentos na formação dos filhos; as empresas têm de estar mais atentas às necessidades delas próprias e agir mais cedo. Tudo parece complicado, mas é do senso comum; temos de ter um plano e executar. É simples.

O que o deixa mais excitado: um jovem que lhe apresenta uma grande ideia ou um empresário que lhe apresenta um grande negócio, para comprar uma das suas empresas?

Eu gosto de ideias, gosto de criar, de ajudar, e depois saio de ‘fininho’ quando já não precisam de mim. Sou muito mau a vender [risos]. Gosto muito de talento, de coisas diferentes. Felizmente, cheguei à minha idade, com cabelo branco, com a possibilidade de escolher fazer o que quero. E eu escolho criar.

Se tivesse de sugerir um livro para um jovem que vai entrar agora no mercado de trabalho, qual seria?

Como país, todos deveríamos ler o “Start Up Nation ... A História do Milagre Económico de Israel” [de Dan Senor e Saul Singer, edição portuguesa lançada em Abril de 2021]. Deveríamos ser igual e copiar muitas coisas de Israel, porque eles são rápidos a agir e a evoluir. E um livro sobre outro país, Singapura. Eles demonstram como, em 60 anos, conseguiram mudar radicalmente com justiça, com menos burocracia, chegaram onde chegaram. Nós precisamos de menos burocracia, nas empresas, no Estado e nas nossas vidas.

Colégio bracarense firma parceria com a BGA-Brave Generation Academy, fundada pelo Shark Tim Vieira

EXTERNATO CARVALHO ARAÚJO JUNTA O CURRÍCULO INTERNACIONAL À SUA OFERTA FORMATIVA

A partir de Setembro deste ano, com o arranque do novo ano letivo, o Externato Carvalho Araújo passa a contar com uma nova oferta, um modelo de ensino baseado no currículo internacional (britânico). Desenhado pelo investidor Tim Vieira, que conhecemos no programa Shark Tank, o novo modelo de ensino representa uma inovação nos métodos de aprendizagem, sustentado num regime híbrido, que junta o on line e o presencial. Deste modo, os alunos podem conciliar o ensino com outras atividades em paralelo, porque podem aceder aos conteúdos quando e onde quiserem. A escola não é (apenas) um lugar físico e formal, mas antes uma contínua aprendizagem e valorização de competências, que permite experiências em paralelo e a valorização e autonomia do aluno. Para Helena Castro, presidente do Externato Carvalho Araújo, “este modelo vem diversificar o leque de oferta sendo que o ensino regular manter-se-á como a principal oferta do Externato Carvalho Araújo. A BGA é um projeto inovador que pretende mudar o paradigma do ensino. Estamos certos que nos trará ao dia a dia um dinamismo diferenciado e enriquecedor”, explicou a responsável.

Prestes a completar meio século de existência, o Externato Carvalho Araújo é uma referência do ensino do Norte do país, não só pela qualidade do corpo docente, mas pela inovação pedagógica, uma realidade que volta a ficar vencedora nesta parceria. “Celebraremos 50 anos em março de 2022 e sempre trilhamos um caminho de inconformismo com o padrão. Tivemos a ‘bravura’ de desafiar o futuro e criar uma identidade própria, humanista, centrada no projeto de vida de cada aluno. Somos apaixonados pelo trabalho que fazemos e orgulhosos do benefício que o nosso trabalho gera. Quando o Tim nos propôs a parceria com a BGA percebemos de imediato que estávamos perante um novo e aliciante desafio. Curiosamente, a primeira palavra da academia é BRAVE”, congratulou-se Helena Castro.

Criar uma sociedade de pessoas ajustadas às necessidades no presente e do futuro, com foco nas competências e no talento, é o princípio da filosofia da Brave Generation Academy. A visão inovadora do que é o ensino é partilhada pelas duas instituições, o que permitiu um entendimento rápido e total entre as partes. “Foi muito fácil estabelecer esta parceria com o Externato Carvalho Araújo e com a Dra. Helena Castro. É uma senhora mais velha, mas com um

espírito muito jovem e com vontade de fazer muito pela educação. Ficámos muito entusiasmados com este novo projeto, porque Braga sempre foi uma cidade muito evoluída, com pessoas que querem ter novos horizontes, genuinamente empreendedoras”, afirma Tim Vieira.

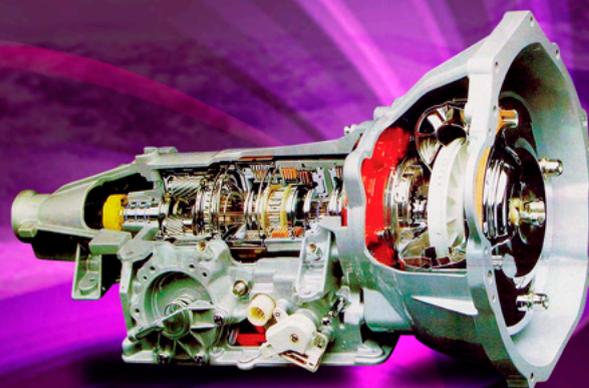
O empreendedor explica que a base do modelo internacional que será implantado está na adaptação dos conteúdos a cada aluno, tendo em conta o gosto e os skills de cada um. “Os modelos estão há muito estagnados, o mundo evoluiu, os jovens também, mas tudo o que exige mudança custa a aceitar e mais do que isso custa a pôr em prática. Os confinamentos vieram provar que é possível alterar e pensar em evoluir. Com base na experiência que vivi com os meus filhos pensei numa nova forma de ensinar e de aprender, que agora vamos replicar em todo o país”, conta o empresário, explicando que “temos parcerias no Porto, duas em Cascais, abriremos uma no Centro Cultural de Belém, em Lisboa, Lagos e Loulé, em setembro, também, à imagem do que acontece com o Externato Carvalho Araújo. Teremos unidades a funcionar em todo o país. Isto traz uma vantagem a quem escolhe estudar o currículo internacional da Brave Generation Academy: por exemplo, se tu vais para o Porto ou para o Algarve uma semana ou duas, podes estudar lá e continuar a estudar, com os nossos ‘learning coaches’ nessas cidades. A escola não fecha, aberta o ano todo. Tens uma experiência nova, amigos novos, novos contactos”, assegura.

O fundador da BGA-Brave Generation Academy não tem dúvidas e diz que o modelo convencional de ensinar trava o conhecimento. “Os jovens lidam com as novas tecnologias e nas escolas não encontram isso, está tudo praticamente igual ao que se fazia no meu tempo de estudante. Para além disso estão agarrados a um horário rígido que mal lhes dá tempo para explorarem outras atividades. Se praticam alguma modalidade desportiva ou outra só a podem fazer ao final da tarde, chegam a casa esgotados, sem vontade para mais nada e é isto que queremos mudar e uma das grandes vantagens dos estudantes da BGA é a flexibilidade”.

A aposta no currículo internacional, aceite pelas melhores universidades do mundo, pretende preencher a falta de existência de soluções para famílias que sonham com modelos mais flexíveis e que vão de encontro às suas necessidades profissionais ou pessoais.



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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

Loteamento Quinta do Carreiro
Lote 8 - Frossos
4700-154 BRAGA
Geral: 253 283 004
Peças: 253 283 281
Fax: 253 283 282
info@eurotransmissao.pt



Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt



EXTERNATO CARVALHO ARAÚJO

QUALIDADE | RESPONSABILIDADE | EXIGÊNCIA



5° | 6° | 7° | 8° | 9°

10° | 11° | 12°

+ ~~BGA~~

brave generation
academy

FAÇA A SUA INSCRIÇÃO ONLINE EM WWW.EXT-CA.COM
OU PRESENCIALMENTE NA SECRETARIA



BÁSICO

RECORRENTE

SECUNDÁRIO

INTERNACIONAL

FAMALICÃO GANHA NOVO EQUIPAMENTO CULTURAL E EDUCATIVO

Das ruínas da antiga Cegonha, histórica empresa metalúrgica instalada na cidade famalicense, começou hoje a nascer a nova escola de música da ARTAVE em Famalicão, que vai sedimentar o trabalho artístico que esta instituição de referência nacional e internacional tem desenvolvido há três décadas no concelho. A primeira pedra do novo equipamento educativo e cultural foi lançada pelo presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha e pelo diretor pedagógico da ARTAVE e do CCM – Centro de Cultura Musical, José Alexandre Reis, na presença de alunos, professores e parceiros da instituição.

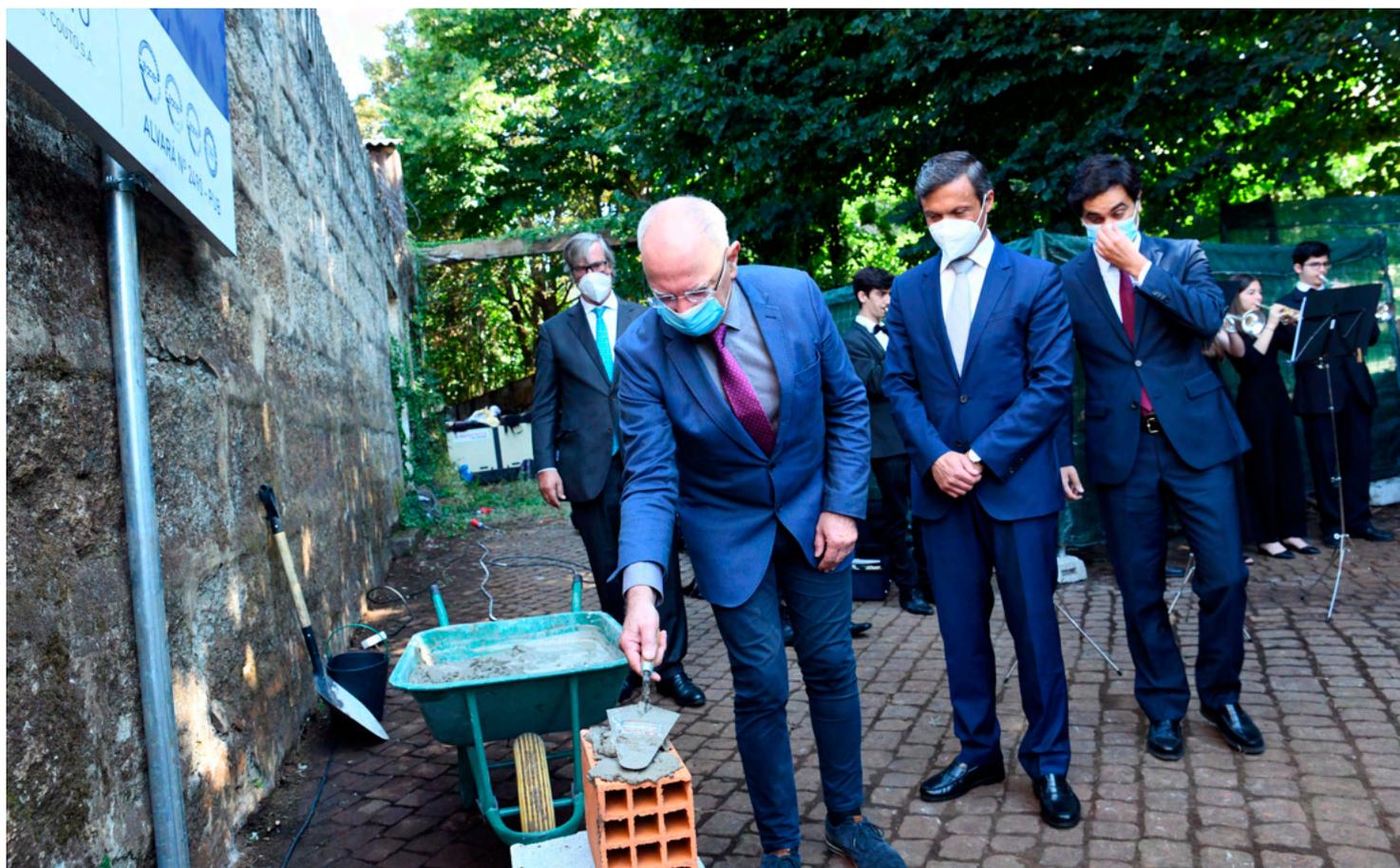
O novo complexo escolar da ARTAVE e do CCM em Famalicão vai, assim, nascer da reconversão das antigas instalações, mediante um investimento no valor de €3.085.217,02 que será materializado pela empresa famalicense Gabriel Couto. A primeira fase de execução, que engloba a construção da parte escolar, tem um prazo de execução de nove meses. Os auditórios, assim como o espaço onde estará instalada a exposição da coleção de instrumentos musicais chineses, doada por Paulo Sá Machado, e o polo dedicado às indústrias criativas, associado ao Made IN, serão construídos na fase posterior.

“Estamos a criar condições para a formação integral das nossas crianças e jovens” referiu o Presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha, “Queremos que exista em Famalicão um verdadeiro ecossis-

tema educativo, onde as várias dimensões da educação possam interagir, e este equipamento vem dar um importante contributo para isso”, referiu o autarca evidenciado a importância da localização do equipamento, bem no centro da zona escolar da cidade.

“Este é um momento de viragem para um novo patamar”, salientou por sua vez o diretor pedagógico da ARTAVE, José Alexandre Reis. “Começamos em 1989 com cinco salas, entretanto evoluímos para as condições atuais, mas é altura de dar um passo para o futuro, criando condições para melhor ensino e para fortalecermos a dimensão cultural de Famalicão”, disse. E acrescentou: “A nova escola terá condições para uma intervenção maior da ARTAVE na cultura em Famalicão, posicionando-se também como um centro de eventos, tanto a nível cultural e educativo, como a nível mundial”.

As novas instalações terão um total de 63 salas de ensino, biblioteca e zonas administrativas, assim como um auditório com 500 lugares, um segundo com lotação para 200 pessoas e quatro salas de aula que poderão ser transformadas em auditórios de 120 lugares. O valor total do investimento ronda os 6,3 milhões de euros. A Câmara Municipal aprovou um apoio de €1.856.000,00 dividido em prestações ao longo dos próximos 19 anos e cedeu àquela entidade o direito de superfície do prédio urbano que detinha naquele complexo por um prazo de 50 anos.



UMA FAMÍLIA UM COLÉGIO DUAS CASAS



COLÉGIO JOÃO PAULO II

POLO
DUME

POLO
7 FONTES

VALORES

FUTURO

CIDADE DE FAMALICÃO RECEBE CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL EM QUALIDADE DE VIDA

A cidade de Vila Nova de Famalicão, foi reconhecida pela World Council on City Data (WCCD), com o nível de Gold no âmbito do referencial normativo “ISO 37120 Sustainable cities and communities – Indicators for city services and quality of life”. O certificado é o segundo mais elevado (de cinco possíveis) no reconhecimento que a Cidade pode obter em termos de Desenvolvimento Sustentável e de qualidade de vida. Esta certificação avalia mais de 100 indicadores que medem a eficiência dos serviços públicos e a qualidade de vida dos cidadãos, em áreas como a economia, a governança, o ambiente, mobilidade, educação, finanças municipais, habitação, segurança, cultura, desporto, qualidade da água pública, bem como os modos de vida urbana. Os indicadores são certificados por verificadores externos, independentes e internacionais, permitindo comparar Famalicão com outras cidades do mundo inteiro. Proporciona total transparência dos resultados de desempenho da cidade a todas as partes interessadas.

Vila Nova de Famalicão integra, assim, o grupo muito restrito, a nível nacional, de cidades reconhecidas com o certificado. Para além de Famalicão, apenas Porto, Sintra e Cascais também viram o seu esforço reconhecido.

A cerimónia de apresentação da ISO 37120 decorreu a semana passada de forma simbólica através da plataforma Zoom e contou com as presenças da responsável da World Council on City Data, Patricia Mc Carney, do diretor municipal, Vítor Moreira e do Presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha.

Patricia Mc Carney deu os parabéns à cidade de Famalicão afirman-

do que “isto é um certificado WCCD ISSO 37120 e é uma verdadeira demonstração da dedicação que a cidade tem à construção de um centro de dados de alto calibre, que possa informar planeamento, informar a gestão dos governos de toda a cidade e conduzir uma prosperidade sustentável para o futuro dos vossos cidadãos, por isso, muitos parabéns.”

O processo de certificação de Famalicão integra-se na estratégia de promoção da agenda Smart City, e neste âmbito, Vítor Moreira que coordena esta estratégia, realçou a interligação da monitorização com a implementação da B-Smart Famalicão. “O município de Famalicão pretende monitorizar o seu território, acompanhando o seu desenvolvimento e colocando à disposição da população e dos decisores políticos ferramentas que melhor permitam desenhar as políticas que a todos sirvam”, salientou.

Por seu lado, Paulo Cunha realçou o facto de desde o princípio do mandato ter lançado as linhas orientadoras da promoção da qualidade de vida dos famalicenses nas mais diversas áreas de atuação do município. “A promoção da qualidade de vida de todos os famalicenses foi sempre a grande ambição deste executivo municipal. Ora, o escrutínio, a transparência, o prestar constante de informação aos famalicenses foi sempre o mote da atuação municipal”, referiu, realçando que “este é um momento significativo desta disponibilidade, deste querer prestar contas aos famalicenses. É o momento em que sujeitamos as nossas ações, as ações não só da Câmara municipal e os seus colaboradores, mas também dos famalicenses, a um julgamento internacional e com padrões idênticos aos das mais diversas cidades do mundo. Temos conseguido esta distinção enche-nos de orgulho, mas responsabiliza-nos ainda mais para o futuro.”



WE TRUST !

POWERED BY ENGLISH

Porque
confiamos na
Experiência.

Porque
conhecemos
a **Excelência.**

Porque
reconhecemos
o **Sucesso.**



Cursos de Verão

Presenciais e Online (Julho e Setembro)

Inscrições Abertas

Novo Ano Letivo 2021/22

info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | ihbraga.com

Braga . Coimbra . Lisboa . Porto . Torres Vedras . Viseu . ihportugal.com



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal

FORMAÇÃO ARTÍSTICA DE EXCELÊNCIA



A YLD é um Espaço para as Artes a pensar em Si e nos Seus. Na nossa oferta curricular disponibilizamos Ballet Clássico, Ballet Vaganova, Ballet RAD (Royal Academy of Dance), Danças Urbanas, Pintura, Escultura, Repertório, Dança Contemporânea, Condicionamento Físico, Teatro, Teatro Musical, Coaching Motivacional, Anatomia, Nutrição, Yoga, Pilates Medicinal e Hipismo.

Iniciaremos, em Setembro, um Projeto de Inclusão para a Dança de pessoas com mobilidade reduzida e também do ensino da música – Canto e diversos instrumentos, com várias manifestações de interesse de candidatas.

YLD: DOIS REGIMES À ESCOLHA DO ALUNO

YLD Livre, em que pode escolher as áreas que pretende frequentar e realizamos orçamento à medida; e YLD Técnico Artístico, em que o aluno tem acesso a todas as disciplinas lecionadas, várias vezes por semana.

Temos reagendadas para este próximo ano letivo várias visitas de estudo a nível nacional e internacional, como complemento da nossa oferta.

Apesar das diversas dificuldades provocadas pela pandemia, este ano os nossos alunos mostraram-se dedicados a 100% e queremos parabenizar, no âmbito da Audição em Portu-

gal para o Summer da Joffrey Ballet School, o nosso Bailarino Afonso Faria.

O Afonso tem 12 anos, é Aluno de Excelência e mérito na Escola André Soares e frequenta o Regime Artístico na Academia.

A YLD tem contado com diversos apoios de várias empresas ao longo deste ano letivo. Compete-nos agradecer a TODOS, inclusive aqueles que não conseguiram cumprir dentro dos tempos acordados devido a imensas dificuldades que a situação pandémica causou, obrigado!

Convidamos todos os interessados a contactar-nos e visitarem o nosso espaço, para saberem mais sobre nós!



Praceta do Parque de Exposições, 11-19
4705-104 Braga
911 066 911
www.youlovedance.pt
info@youlovedance.pt



youlovedanceportugal



**YOU LOVE
DANCE**

Braga Dance Festival

GUIMARÃES LANÇA BRINQUEDO INOVADOR QUE DESPERTA A CRIATIVIDADE DAS CRIANÇAS

Até ao final deste ano todas as crianças do 4º ano do conselho de Guimarães receberão o brinquedo “Moving Kids”, um projeto que surge no âmbito da atuação do ProChild CoLAB no Município de Guimarães como Território de Aprendizagem e da sua participação ativa no Projeto Educativo e Cidade de Educação. Dirige-se a todas as crianças do 4º ano no ensino escolar público do Município de Guimarães que se estimam em aproximadamente 2000 no ano letivo de 2021/2022. Associado a outros projetos em curso, no âmbito do projeto educativo para Guimarães, o Município dá resposta a um novo desafio. “Ao projeto educativo que já temos definido com programas como Reconhecer Guimarães, Pergunta ao Tempo, Lições Iluminadas ou A Escola de Pernas para o Ar, associamos agora este novo projeto no combate à pobreza e exclusão social, promovendo a integração de todas as crianças para construir o seu próprio território de uma forma divertida e num projeto inédito que visa estimular a criatividade das nossas crianças”, salientou a vice-presidente da Câmara Municipal, Adelina Pinto.

O brinquedo Moving Kids integra um conjunto de cartões destacáveis que permite a construção de elementos cénicos e de veículos que complementam os cenários, que permitem às crianças imaginar, projetar e construir uma maquete de um lugar de brincar para todos, que potencia a inclusão e, simultaneamente o movimento, a exploração e a utilização de veículos de suporte à brincadeira. Entre os componentes disponibilizados no brinquedo encontra-se um livro com três histórias inéditas e originais do escritor infantojuvenil Pedro Seromenho, cenários recriados de espaços públicos e materiais de uso corrente que permitem construir o seu próprio brinquedo.

Em representação da Science4you, promotora inicial deste brinquedo,

Manuel Sande e Castro destacou o objetivo de “fazer algo diferente e especial” e aponta que o resultado desta aposta é “um projeto diferenciador, com mais valias para todos, e torna o processo de aprendizagem divertido”. A Science4you foi fundada por Miguel Pina Martins, em parceria com a Faculdade de Ciências da Universidade Nova de Lisboa (FCUL), de índole 100% portuguesa, tem como objetivo e atividade desenvolver, produzir e comercializar brinquedos educativos e científicos, que melhorem os níveis de educação na sociedade e que permitam às crianças aprender enquanto brincam.

Manuel Sarmento, em representação do Prochild CoLab, destacou a importância de brincar e realçou a singularidade deste brinquedo com um forte “desenvolvimento científico” e centrado no bem-estar da criança e no seu estímulo à participação. Assim, vai ao encontro da estratégia nacional do Prochild no combate à pobreza e à exclusão social na infância enquadrada numa abordagem científica transdisciplinar, vinculando académicos e profissionais no terreno, e contribuindo ativamente para políticas públicas baseadas em evidência científica.

Pedro Seromenho evidenciou a “experiência piloto” em Guimarães ao despertar as crianças para o processo de construção. “Existe um livro com três narrativas diferentes, onde as crianças podem reinventar histórias, conhecerem o seu território e até tornarem-se mais vigilantes. O importante é aprender, brincando e podem construir um mundo na perspetiva de cada criança”, salientou o escritor e ilustrador.

O Brinquedo Moving Kids surge como uma oportunidade única que permite às crianças pensar e imaginar como gostariam de ver espaços por estruturar da sua cidade e transformados em percursos que lhes permitam imaginar e criar atividades realizadas ao ar livre (correr, andar de bicicleta, patins, skate, triciclo ou outras).



30ª Edição

**Feira
do Livro
de Braga**

2021

9 a 25 de julho
Altice Forum Braga

Entrada gratuita

Organização



Mecenas



Apoio



Produção Executiva



Patrocinadores





Coordenação da unidade de saúde atesta os bons resultados desta iniciativa

USF GUALTAR É A PRIMEIRA UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR CERTIFICADA EM BOAS PRÁTICAS EMOCIONAIS

A USF Gualtar iniciou o Programa em setembro de 2019 e foi pioneira na abordagem desta temática, ao considerar que a capacitação emocional dos seus profissionais seria a melhor forma de ajudar os seus utentes. Para além de melhorar o clima organizacional interno, uma gestão emocional mais eficiente tem impacto na qualidade da relação que a organização estabelece com os seus utentes e com a comunidade onde se insere.



que é e para que serve um Programa de Boas Práticas Emocionais? “Quando desenvolvemos este projeto, começava a falar-se na humanização dos cuidados de saúde. Isto surge para capacitação dos profissio-

nais, algo que a Academia de Fitness Emocional já estava a desenvolver, baseando a sua atividade em três ‘C’s’: transmitir conhecimento, para gerar consciência e transformar comportamentos. Estes profissionais já tinham consciência da necessidade de boas práticas emocionais e, depois do processo de acreditação, perceberam que era fundamental investirem neles próprios para poder ajudar melhor os outros”, explica Ana Raquel Veloso, mentora do projeto.

O Programa de Boas Práticas Emocionais “tem como objetivo fazer um diagnóstico e ver quais são as áreas consideradas fundamentais de intervenção, escolhidas pelos profissionais – enfermeiros, médicos e secretários clínicos, ou seja, para todas as pessoas que

aqui estão, e depois começar um programa de formação, com sessões de curta duração. Começámos no final de 2019 e, quando íamos finalizá-lo, surge a pandemia. Não concluímos, mas reestruturamos o projeto. Recentemente, fizemos mais duas ações, uma relacionada com o burnout e outra com inteligência emocional, porque nos pareceu fazer sentido, e finalizámos o projeto”, descreve a profissional.

No diagnóstico, é feito um levantamento sobre os temas que os profissionais pretendem abordar. A formação é desenvolvida à medida, para dar resposta a essas questões levantadas, não havendo uma formação standard. “Esta formação foi o que a Unidade de Saúde Familiar de Gualtar achou importante para estes profissionais. Cada equipa é um microcosmos e estas temáticas ainda são recentes para a maioria das pessoas. Por isso, adaptámos todo o trabalho em função das necessidades que surgiram ao longo do processo”, garante Ana Raquel Veloso, acrescentando: “A gestão emocional é a grande ferramenta do século XXI”.

A fase de conclusão do Programa de Certificação foi adiada de março de 2020 até maio de 2021. Isso fez com que mais ações de (in)formação fossem incluídas no Programa permitindo assim fazer face às necessidades decorrentes da Pandemia. “A Academia de Fitness Emocional tem como missão promover a Literacia Emocional e despertar consciências para a necessidade de aprender a fazer uma Gestão Emocional Eficiente. O Programa de Certificação em Boas Práticas Emocionais foi concebido em 2019 com o objetivo de melhorar o clima emocional das organizações e fomentar ambientes de trabalho equilibrados, mais eficientes e produtivos”, descreve a profissional.

Este Programa assenta na importância de uma boa gestão emocional como meio para gerar mais satisfação e eficiência no trabalho. Deste investimento resultam sinergias que aportam benefícios para todos: organização, indivíduo, famílias e sociedade.

COORDENAÇÃO DESTACA BENEFÍCIO DA FORMAÇÃO NA REPOSTA À PANDEMIA

Da parte da Unidade de Saúde Familiar de Gualtar, os resultados são destacados pela coordenação. Mas antes dos resultados, porquê que se decidiu avançar para esta formação? “A USF Gualtar trabalha, há vários anos, no sentido da melhoria do atendimento ao utente. Decidimos aderir ao processo de acreditação de qualidade do Ministério da Saúde, certificação que obtivemos em janeiro de 2019. Durante esse processo, amadurecemos muitas ideias e percebemos que poderíamos melhorar ainda mais o nosso atendimento, nomeadamente, na gestão de conflitos, na comunicação, entre outras. Aí, surgiu o contacto com a Dra. Ana Raquel. Obviamente, por muito que tentemos melhorar as áreas de atendimento ao utente, é importante que trabalhemos internamente a gestão emocional de cada elemento da equipa para conseguir esse objetivo. Inicialmente, a Dra. Ana Raquel vinha com uma proposta, mas rapidamente percebeu que havia outras questões a trabalhar”, afirma Cláudia Melo, especialista em Medicina Geral e Familiar e coordenadora da USF Gualtar.

A equipa tem 22 elementos fixos, mais duas assistentes operacionais, além de internos que estão a fazer formação específica. A pandemia acabou por pôr à prova a eficácia deste Programa de Boas Práticas Emocionais. “Sem dúvida que a formação deu-nos capacidade de ultrapassar essa fase com outra capacidade. No momento inicial, nem percebemos isso. A carga de trabalho foi de tal forma sobre-humana, que nem percebemos no início que, de facto, estávamos a ter um desempenho melhor que o expectável. A resposta, em termos emocionais, foi muito segura, com base nos conhecimentos que adquirimos ao longo da formação. Nenhum dos elementos ficou doente, não houve uma baixa relacionada com a parte emocional da resposta à pandemia. Adquirimos

skills que nos permitiu conseguir gerir melhor o trabalho e a parte emocional. Quando estamos bem emocionalmente, temos capacidade para ajudar os outros”, explica a médica. “Por exemplo, temos utentes que nunca tiveram problemas de foro mental e começaram a ter, como sintomas depressivos, ataques de ansiedade. E nós estávamos mais atentos a essa realidade, para detetar os sinais e não estigmatizando o doente. Muitas vezes diziam-me: “eu nunca tive isso”. Mas nós estamos mais preparados”, conta Cláudia Melo.

Inteligência e controlo emocional não significa insensibilidade. Para Ana Raquel Veloso, é precisamente o contrário: “Este programa que desenvolvemos é pensado para o ‘eu’. A sensibilidade perante o problema do outro é inevitável, mas o segredo é saber gerir essa informação. Por outra palavras: não se pode colocar o bloqueio de ‘não posso sentir alguma coisa sobre isto’; não, eu sinto, eu percebo e sou empática, mas tenho de gerir, porque também tenho a minha vida, a minha família. Se a coordenação está bem, a equipa está bem, as famílias vão usufruir disso porque há menos conflitos em casa e os profissionais estão mais focados nos utentes. Estou a capacitar o profissional, mas o efeito nota-se em todo o lado, porque todos são mais eficientes”, garante. Cláudia Melo atalha: “Ainda ontem dei o diagnóstico de cancro da mama a uma jovem de 30 e poucos anos. É impossível ficarmos indiferentes a isso e não sairmos despedaçados daqui. Mas se trabalharmos bem a parte emocional, vou para casa e tenho a minha família, os meus filhos que precisam de mim também”, garante.

A pandemia trouxe, apesar dos efeitos nefastos que conhecemos, coisas boas, como a valorização dos profissionais de saúde. “Houve um destaque do profissional de saúde e colocou-nos nos píncaros, percebeu-se porquê que temos de ter um bom Sistema Nacional de Saúde. Por outro lado, as pessoas esquecem rapidamente. No início da pandemia tivemos uma disponibilidade para o atendimento à distância que nunca tivemos noutra momento, através do mail ou redes sociais. A resposta era quase no imediato. Quando voltou a normalidade – ou quase, já estamos a 95% – o utente também quer a resposta no imediato e nós chegamos ao fim do dia às vezes com 100 mensagens para responder. Nesse aspeto, penso que o utente também deve respeitar a saúde o médico: se eu estou a trabalhar aqui o dia todos, a receber utentes, não posso ter a mesma disponibilidade. Precisamos de momentos de descanso”, lamenta a médica.

O sucesso da iniciativa foi tal que já outros coordenadores pediram informação sobre o Programa de Boas Práticas Emocionais. “Tivemos unidades na região com pessoas em burnout... houve unidades em que se ponderou encerrar, porque não tinha pessoas. Felizmente, depois conseguiu-se reverter essa situação. Nós conseguimos manter a equipa estável e é normal que as pessoas perguntem o que estamos a fazer para trabalhar a inteligência emocional da nossa equipa”, finaliza a profissional.





EDIÇÃO ESPECIAL BATIZADO



Encontre dezenas de opções fantásticas para estilos distintos
na Loja de Cerimónia da Petit Amour!



Catálogos demonstrativos disponíveis em www.petitamour.pt
Cerimónia | Batizados | Comunhões | Meninos das Alianças | Festa

Para dias especiais, peças especiais!
Acessórios personalizáveis para uma cerimónia de sonho.



#clientespetitamour

Siga-nos nas redes sociais e conheça o resultado final das cerimónias dos nossos clientes

Batizado da Isabel
Carla Ascensão e Pedro Ribeiro,
jornalista e apresentadora no
Porto Canal, RTP e Diário de Notícias



Batizado do Giovanni
Mara e Ricardo Esgaio, jogador do
Sporting Clube de Portugal e ex-jogador
do Sporting Clube de Braga



www.petitamour.pt



[/PetitAmour.pt/](https://www.facebook.com/PetitAmour.pt/)



[@petitamour_braga](https://www.instagram.com/petitamour_braga)

LOJA CASUAL CHIC | RUA STO. ANTÓNIO Nº 2D (PRAÇA DO MUNICÍPIO) 4700-323 BRAGA
LOJA CERIMÓNIA | RUA EÇA DE QUEIRÓS Nº 122RC (PRAÇA DO MUNICÍPIO) 4700-315 BRAGA
253 135 283 | 253 197 789 | PETITAMOUR.MARKETING@GMAIL.COM

BIENAL DE ILUSTRAÇÃO DE GUIMARÃES SELECIONA 65 AUTORES CANDIDATOS AO PRÉMIO NACIONAL

Já são conhecidos os 65 autores selecionados ao Prémio Nacional BIG, da 3ª edição da Bienal de Ilustração de Guimarães, que concorrem com um total de 182 obras, que serão mostradas numa exposição coletiva que será inaugurada em 11 de setembro, no Palácio de Vila Flor, no âmbito da programação da BIG – Bienal de Ilustração de Guimarães. Este ano foi também atingido o maior número de inscrições, com 126 autores a submeterem as suas obras, um acréscimo significativo face à edição de 2019. Cada autor pôde enviar três trabalhos publicados nos últimos três anos.

Este concurso de âmbito nacional é dirigido aos artistas que desenvolvem a sua atividade profissional nas áreas da ilustração de imprensa, de livros e de cartazes culturais. Os autores e obras selecionadas concorrem aos prémios: Grande Prémio BIG, constituído por um diploma e um valor monetário de 5.000€ (cinco mil euros), Prémio BIG Revelação, constituído por um diploma e um valor monetário de 1.000€ (mil euros), 5 Prémios BIG Aquisição, constituídos por um diploma e um valor monetário de 500€ (quinhentos euros), cada. Os vencedores e a constituição do júri, responsável pela seleção das obras e deliberações, serão conhecidos aquando da inauguração da exposição coletiva e cerimónia de entrega de prémios agendada para 11 de setembro.

AUTORES SELECIONADOS

A Constança, Ana Biscaia, André Carrilho, André Ruivo, Ângela Vieira, António Jorge Gonçalves, Bárbara Rocha, Bina Tangerina / Sabina Louro, Catarina Gomes, Catarina Sobral, Cátia Vidinhas, Cláudia Guerreiro, Cristina Sampaio, Cristina Valadas, Daniel Filipe Lopes Garcia, Daniel Lima, Dina Sachse, Diogo deCalle, Duarte Carolino, Eduarda Lima, Eva Evita, Evelina Oliveira, Filipe Abranches, Francisco Sousa Lobo, Gonçalo Viana, Helena Soares, Helena Zália, Inês Oliveira, Joana de Rosa, Joanna Latka, João Concha, João da Fonseca, João Fazenda, João Silvestre, João Vaz de Carvalho, Júlio Dolbeth, Leonor Violeta, Maria Remédio, Mariana Dimas, Mariana Rio, Mariana, a miserável, Marina



da Silva Mota, Marta Madureira, Marta Ramirez Cores, Marta Reis Andrade, Mr. RED, Nani Brunini, Nuno Saraiva, OPYUS, Ostraliana, Paula Delecave Monteiro, Pedro Vaz da Cunha, Pierre Pratt, Rachel Caiano, Rafaela Rodrigues, Raquel Costa, Rui Vitorino Santos, Sara Bandarra, Sara Feio, Sebastião

Peixoto, Sofia a Melancia, Sofia Magalhães Morais, Susana Matos, Teresa Cortez e Tiago Albuquerque.

peixoto S
materiais de construção. Lda



SHOWROOM
PEIXOTO'S

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

Email: geral@peixotos.pt

Site: www.peixotos.pt





Rioman Ofir
CONDOMÍNIO FECHADO

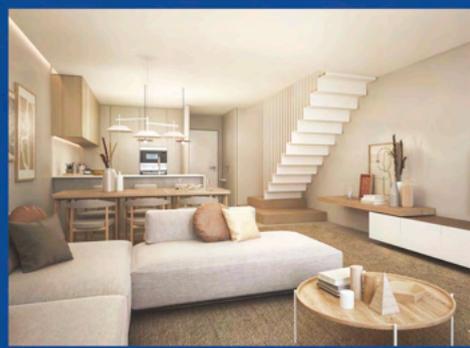
**APARTAMENTOS NOVOS
T2, T3 e T4**

📍 OFIR - ESPOSENDE

ID. 123331115-169/179 

DESDE

€ **200.000**



On The Move - Mediação Imobiliária Lda | AMI 8968; Cada agência é de propriedade e gestão independente.



Fale comigo e agende
já a sua visita!

MAIS INFO



Óscar Pereira
925 220 174
ompereira@remax.pt

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

BRAGA CELORICO DE BASTO PONTE DE LIMA CAMINHA VIEIRA DO MINHO



www.grupomove.pt

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

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
move@remax.pt

grupomove.pt



PRAIA DE APÚLIA VOLTA A CONQUISTAR PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Pelo segundo ano consecutivo, a Praia de Apúlia, no concelho de Esposende, foi distinguida com o Prémio Cinco Estrelas Regiões, comprovando a excelência desta zona balnear.

Este prémio, que vai na sua 4.ª edição, tem como objetivo valorizar e dar a conhecer o melhor das regiões portuguesas em diversas categorias, como gastronomia, recursos naturais, monumentos e património, reconhecendo ainda os negócios locais que se diferenciam pela sua qualidade.

Após a votação nacional que registou a participação de mais de 346 mil pessoas, os vencedores foram revelados ontem à noite, num evento online, tendo sido distinguidos 112 ícones nacionais e 85 marcas locais.

Apúlia está entre as poucas praias do país preparada para receber pessoas com mobilidade condicionada e tem garantido a Bandeira Qualidade de Ouro, pela excelência da água e do areal. Tem sido também distinguida pela Zero – Associação Sistema Terrestre Sustentável como praia “Zero poluição”, devido ao facto de, ao longo das últimas épocas balneares, ter obtido classificação Excelente.

A atribuição do galardão Bandeira Azul – pela primeira vez em 1987 e ininterruptamente desde 2003 – confirma o cumprimento de um vasto conjunto de critérios, especialmente de qualidade da água, fruto de inúmeros investimentos do Município, nomeadamente na área do saneamento básico, recebendo o galardão “Grau Ouro”, referente à qualidade da água, apresentando elevados índices de segurança.

Esta distinção é reflexo da feliz combinação das características naturais únicas da Praia de Apúlia com o investimento sustentado e contínuo que o Município de Esposende tem direcionado para esta zona balnear.

Devido às suas excecionais características, a Praia de Apúlia atrai inúmeros veraneantes, contudo, apesar da elevada densidade populacional verificada no período balnear, a autarquia assegura todos os requisitos para uma oferta turística e ambiental de qualidade, reforçando a sua condição de destino balnear de excelência.

A praia está completamente equipada com as devidas infraestruturas de apoio aos veraneantes. No início de cada época balnear, a Câmara Municipal encarrega-se de repor o areal e assegura a sua limpeza diária, assegurando, ainda, os nadadores-salvadores para garantir a segurança dos banhistas. Em complemento, disponibiliza, anualmente, a biblioteca de praia, facultando livros e jornais aos veraneantes, sendo que, em virtude da pandemia Covid-19, este ano, tal como 2020, tal não será possível.

A aposta, contudo, não se esgota em obras e serviços disponibilizados pelo Município, sendo assegurada uma promoção constante, nomeadamente através da organização de eventos, os quais se encontram, por ora, inviabilizados devido à pandemia Covid-19.

Alinhada com o cumprimento das metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, esta estratégia insere-se também na promoção turística do destino Esposende, numa ótica de valorização do território.



FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

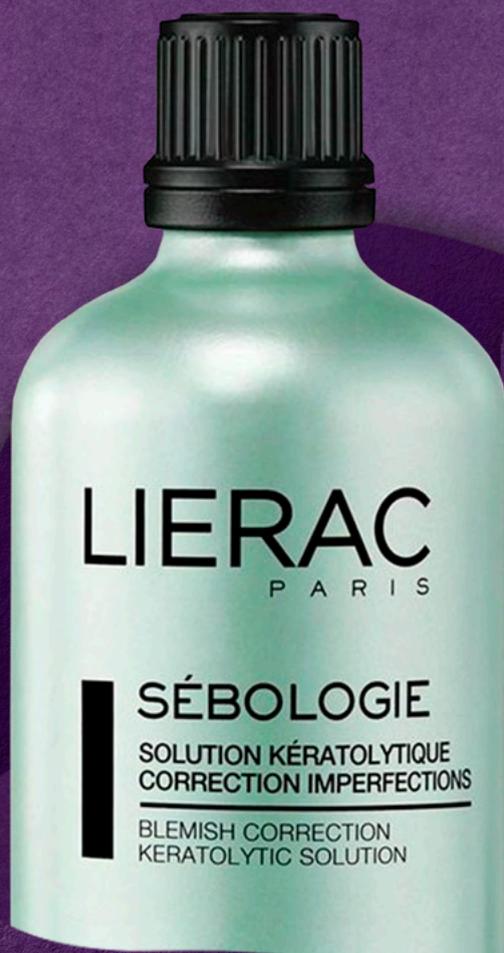
P
ESTACIONAMENTO
GRATUITO



1 A 31 DE JULHO

MARCA DO MÊS

LIERAC



20%
desconto

especialistas a cuidar de si!

*LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES EM LOJA. CAMPANHA VÁLIDA DE 1 A 31 DE JULHO DE 2021.

PRIMEIRO IMPLANTE DE PACEMAKER SEM ELÉTRODOS NO HOSPITAL DE BRAGA

A Equipa de Arritmologia do Hospital de Braga implantou, pela primeira vez, o pacemaker sem eléttodos, mais conhecido pelo pacemaker “mais pequeno do mundo”, através de um procedimento minimamente invasivo. Este dispositivo consiste de uma pequena cápsula que é implantada diretamente no coração, mais propriamente no ventrículo direito, através de um cateter inserido pela veia femoral.

Esta nova tecnologia evita a cicatriz da cirurgia convencional e o facto de não ter eléttodos torna este dispositivo menos suscetível a complicações a longo prazo, nomeadamente infeções ou disfunção dos eléttodos.

O dispositivo implantado foi lançado apenas no final do ano passado. Este novo modelo acresce de nova tecnologia, que permite, para além de assegurar o ritmo cardíaco, a mais valia de fazê-lo de forma mais fisiológica, mantendo a sincronia da contração das cavidades cardíacas. Esta nova funcionalidade vai permitir alargar o espectro de doentes candidatos a implante, que até ao momento se restringe a doentes com alto risco de infeção ou sem acessos venosos para implante de um sistema de pacemaker convencional.

Este novo procedimento reforça a aposta na inovação e tecnologia no Hospital de Braga, trazendo mais-valias para todos aqueles que necessitem desta técnica, evitando-se também as deslocações dos doentes para outras regiões.



Equipa de Arritmologia do Hospital de Braga com a colaboração do Dr. João Primo, Electrofisiologista/Cardiologista do Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho

CSVH CERTIFICADO

2 021 é um ano de festa para o Centro Social do Vale do Homem. Além de marcar o aniversário de 15 anos da Associação, conquistou a certificação NP EN ISO 9001:2015, o certificado mais reconhecido no mundo quando o assunto é a qualidade nos processos, demonstrando o compromisso da instituição com a qualidade e a satisfação dos seus utentes, associados e parceiros sociais.

Implementado em 2020, o sistema de gestão da qualidade, agora certificado, abrange todos os processos e atividades desenvolvidos no âmbito dos serviços de apoio ao idoso prestados nas suas Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas e Serviço de Apoio Domiciliário, nomeadamente o Centro Social (Sede) e a Casa da Alegria, situados em Vila Verde e o Lar das Termas situado em Amares.

Com a implementação deste sistema, o Centro Social do Vale do Homem torna-se a primeira IPSS da região do Vale do Homem, concelhos de Amares, Terras de Bouro e Vila Verde, a obter a certificação, dispondo de mais uma ferramenta de gestão onde a análise dos riscos e oportunidades reforça o objetivo estratégico dos Órgãos Sociais na definição de medidas eficazes que visam a melhoria contínua das suas práticas e consolidação da sua sustentabilidade.

Para a Direção e Órgãos Sociais do Centro Social do Vale do Homem, a certificação, agora atribuída, “constitui um fator fundamental na materialização da sua vocação em oferecer um serviço inovador de confiança



e de qualidade aos utentes, em qualquer uma das suas respostas e representa o reconhecimento do trabalho realizado nos últimos anos, por uma equipa de profissionais competentes, dedicados e orientados para a satisfação dos seus utentes, famílias e comunidade em geral.”

A cerimónia de “Hastear da Bandeira da Certificação da Qualidade” foi presidida pelo Diretor do Instituto de Segurança Social de Braga, João Ferreira.

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



ÁREAS

Consulta

Bloco Operatório

Imagiologia

Ressonância Magnética
TAC
Ecografia
Mamografia
Raio-x

Exames

Gastroenterologia
Cardiologia
Oftalmologia
Otorrinolaringologia
Pneumologia
Outros

Análises Clínicas

ESPECIALIDADES

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

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

Pediatria
Pedopsiquiatria
Pneumologia
Psicologia
Psiquiatria
Reumatologia
Terapia da Fala
Urologia

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

ATENDIMENTO SEM MARCAÇÃO

8h-24h

Informações e marcações:
+351 253 079 579

Hospital Lusíadas
Braga

ENT'ARTES PREMIADA NA GRÉCIA!

Na Ent'Artes o ano letivo está na recta final mas o trabalho continua a trazer resultados e projectos! No passado fim de semana a escola bracarense competiu pela primeira vez no International Dance Competition em Hellas na Grécia e arrecadou 4 medalhas.

A jovem bailarina Ana Costeira subiu ao pódio como solista de clássico e contemporâneo obtendo duas medalhas de prata e Afonso Ferreira foi galardoado como solista de clássico também com um segundo lugar. Ambos os alunos alcançaram ainda, na categoria de Pas de Deux, a medalha de prata.

De salientar que no passado mês de junho a Ent'Artes voltou a ser premiada naquela que é a maior competição para jovens bailarinos do mundo, o Youth America Grand Prix! Afonso Ferreira alcançou uma medalha de prata com o seu solo de clássico e medalha de bronze com o solo de contemporâneo. Também as alunas Diana Faria e Sara Gomes subiram, novamente ao top 12 de clássico e contemporâneo respectivamente, e Ana Costeira e Afonso Ferreira entraram no Top 12 de ensembles.

Apesar do ano escolar atípico, a Ent'Artes continuou da melhor forma possível o seu trabalho. A escola subirá novamente a palco no dia 20 de Julho pelas 18h e 21h00 no auditório do Espaço Vita apresenta dois espetáculos distintos nos quais será possível assistir a excertos



dos grandes bailados "Paquita", "Giselle", "La Fille mal Gardée" e "Coppolino", para além de peças de dança contemporânea e jazz.

No final do ano lectivo a escola abre pela primeira vez, do dia 26 de Julho a 6 de Agosto, um Summer Camp para alunos com e sem experiência em dança. "Verão para que te quero" será a estreia de um curso de duas semanas com diferentes atividades para crianças a partir dos 5 anos."





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.^a



253 611 100

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



FRANCISCO CÉSPEDES QUER MOSTRAR-SE AOS PORTUGUESES

Nasceu a 28 de fevereiro de 1957 em Santa Clara, Cuba, e é um dos nomes maiores da música cubana, embora não resida no país. O artista esteve no Migaitas Forum, em Braga, agora gerido por Belkis Pereira de quem é amigo, e espera lançar-se no mercado europeu de forma mais efetiva. Foi a primeira vez que esteve em Portugal e, avaliar pelos sorrisos, adorou!

Da nossa música conhece, por exemplo, o fado. “Sem dúvida, Mariza é um nome que me agrada muito no fado, conheci-a em Miami e fiquei muito impressionado. Conheço outros artistas, também gosto de Paulo Gonzo, por exemplo”, conta o cantor. Mas nem só a música está no coração do cantor cubano quando se fala de Portugal, por exemplo, a gastronomia. “Adorei provar arroz de polvo, é uma experiência extraordinária”, afirma.

Por questões políticas não vive em Cuba, mas em Cancún, no México, e a inspiração surge-lhe naturalmente. “Não posso dizer que tenho uma inspiração... o meu estilo é mais de bolero, as baladas, o jazz. Gosto de trabalhar com várias sonoridades”, assegura o cantor. Quando confrontado com o facto de ser uma referência da música

latino-americana, Francisco Céspedes rejeita o rótulo, ainda que já tenha sido nomeado para um Grammy. “Se o sou, é porque as pessoas o dizem. Eu não me sinto uma referência. Eu gosto de viver, da simplicidade. De usufruir da música, da vida, das pessoas. São elas que me inspiram”. A instabilidade política dos países da América Central e América do Sul é algo que aborrece Francisco Céspedes. “Não aprendemos a viver. Temos os governos mais corruptos e não aprendemos a defender-nos. É importante passar uma mensagem de confiança e esperança através da música, o sentimento, para que os nossos filhos possam viver num mundo melhor”, defende.

Francisco Céspedes espera conquistar o público europeu, principalmente, o português. “Quero mostrar o que faço aos portugueses, quero que oiçam a minha música e me conheçam como cantor. Gosto de passar uma boa mensagem”, finaliza o artista.

Entre os álbuns mais conhecidos, estão “¿Dónde está la vida?”, de 2000, e “Con el Permiso de Bola”, de 2006, e tem várias parcerias, por exemplo, com o brasileiro Milton Nascimento.



CLIDOMUS

MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

ESPECIALISTAS EM:

TRANSPLANTE CAPILAR

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



MMMM Equipada pela Sociedade ISHRS.

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

OCENPSIEA DE UM TELHADO DA CÓNEGA VÊ-SE O OCEANO



João Nuno Vilaça (Percussão), Gonçalo Cravinho Lopes (Contrabaixo), Francisco Carneiro (Violino) e Tomás Alvarenga (Composição) são os nomes dos quatro jovens que querem dar a volta à música, apresentando-se num registo que surpreende. Na comunicação com que se apresentaram, afirmam que pretendem “a exploração de novas sonoridades através da mistura de sons acústicos com eletrónicos e grooves que vão desde o jazz ao hip hop, explorando planos tonais e modais”. Fomos, então, conhecê-los.

Estávamos à espera de quatro, mas só fomos recebidos por Gonçalo Cravinho Lopes e João Nuno Vilaça, dois bracarenenses que continuam a formação na Escola de Música da Universidade do Minho, depois de terem formação no Conservatório Calouste Gulbenkian, em Braga, onde conheceram Francisco Carneiro e Tomás Alvarenga. O primeiro em Lisboa e o segundo em Roterdão não puderam estar presentes.

OCENPSIEA é o acrónimo de “Ó Chefe, Eu Não Pedi Sumol? Isto É Água!”, um nome que surgiu por acaso, porque não queriam um nome “simples e básico”. O início da his-

tória desta banda que começa a ser um valor emergente da música nacional não aconteceu sem algumas peripécias à mistura. “Depois das aulas, nós os três - João Nuno, Gonçalo e Tomás, porque o Francisco ainda não se tinha juntado a nós, costumávamos ir ensaiar algumas músicas. Íamos para a sala de percussão e chegámos a ser expulsos alguma vez pelos funcionários, outras pelos professores. Sempre que conseguíamos, experimentávamos coisas nossas e gravávamos com o telemóvel. Até que chegou o dia em que tivemos a certeza que deveríamos estruturar tudo e fazer um álbum”, explica João Nuno Vilaça.

De 2014 a 2018, estiveram em trio. Em 2018, associou-se Francisco Carneiro e já passaram pelo palco principal do Teatro Circo, o Café-Concerto da Casa da Música, GNRATION, Noite Branca ou Festival Para Gente Sentada. “O primeiro álbum, Cónega 103, não foi um grande sucesso. Nessa altura, não era normal que um grupo de jovens como nós quisesse fazer um jazz diferente. A partir do momento em que o Francisco se junta a nós, ele sugeriu alguns melhoramentos em relação àquilo que fazíamos e foi uma ótima ajuda na produção. Conseguimos um som diferente, com mais qualidade, embora mais simplista... Isso vê-se

no segundo álbum, Sabão Rosa, editado em 2018”, assegura Gonçalo Cravinho Lopes.

“Oceano-Mar”, lançado há algumas semanas, marca o regresso da banda ao estúdio, um terceiro trabalho mais evoluído, que consegue misturar a sonoridade do primeiro com o segundo álbum, uma evolução a que não são alheias as participações dos cantores David Bruno e Pz, do saxofonista José Pedro Coelho e ainda do trompetista Gileno Santana.



Os OCENPSIEA foram convidados da RUM para assinalar o 32º aniversário da rádio universitária, num concerto que decorreu no espaço RUM by Mavy e que serviu para apresentar o álbum “Oceano-Mar”



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

DA APARÊNCIA À MÚSICA

“Quando chegamos e começamos a montar o material, parece que há desconfiança, quase que e riem de nós. Mas quando começamos a tocar, no teste de som, a atitude muda logo”, afirmam os jovens. A mistura dos vários estilos com que se apresentam em palco surpreende quem ainda não os conhece. Ao contrário da maioria dos jovens da sua idade, não foi o rock ou o metal a ter a sua atenção, mas também não querem limitar a

sua música rotulando-a com um estilo: “Nós ouvimos rock, ouvimos música eletrónica, jazz... temos muita influência de hip-hop. Isso reflete-se naquilo que nós fazemos e torna no nosso público mais abrangente e heterogéneo em termos de gosto e de idade, por exemplo”, garante João Nuno Vilaça. Gonçalo completa: “Se calhar, se não tivéssemos a formação clássica, talvez não nos distinguíssemos das demais bandas de jovens”.



QUEM SÃO OS OCENPSIEA?



OCENPSIEA

João Nuno [22 anos] participou em vários estágios de orquestra com Gonçalo e Francisco e também workshops de jazz, com Gonçalo e Tomás (c/ Mário Laginha, Jeffery Davis, etc.). Ingressou no curso de Percussão da ESML, mas atualmente, encontra-se a trabalhar para entrar no curso de Bateria Jazz.

Gonçalo [21 anos] iniciou a sua licenciatura em Birmingham, mas, atualmente, está a terminá-la na UM. É um baixista autodidata e

um dos fundadores da banda. Participou em workshops com Soweto Kinch, Mário Laginha, Peter Evans, etc; e em estágios na Birmingham Symphony Youth Orchestra. Colaborou ainda com a Orquestra de Guimarães.

Embora Francisco [21] frequente a ESML a tirar a licenciatura em Violino, é desde a sua adolescência que tem interesse na produção de música acústico-eletrónica. Em 2018 ingressou na banda fundada em 2014. Nesse ano produziu o

álbum “Sabão Rosa”. Participou na elaboração de vários espetáculos, nomeadamente “Quem tem medo?” e “At the still point of the turning world”.

Tomás Alvarenga [20] ingressou no Conservatório na classe de Percussão. No 10º ano mudou para composição e atualmente encontra-se no 2º ano da Licenciatura em Composição no Conservatório de Roterdão na Holanda



VILLAS CAMARIDO

FOZ DO MINHO - CAMINHA



+ INFO



OP EQUIPA
ÓSCAR PEREIRA

MORADIAS TÉRREAS T3

- ▶ 155 M2 DE ÁREA PRIVATIVA
- ▶ SALA EM OPEN SPACE
- ▶ PISCINA (OPCIONAL)
- ▶ 3 SUITES



ID.123331115-144/151

DESDE
€ **255.000**

AGENDE JÁ A SUA VISITA

Óscar Pereira
925 220 174
ompereira@remax.pt



LOJA DO ARMAZÉM



LOJA POLO



FROSSOS · BRAGA
253 607 330

LAMAÇÕES · BRAGA
253 609 900

CIDADELA ELECTRONICA®

LOJA DE VILA VERDE



CIDADELA SERVICE CENTRO DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA



VILA VERDE
253 310 350

FROSSOS · BRAGA
253 607 340

CIDADELA ELECTRONICA®

Grupo Caetano Auto e ACB convidaram Batista da Costa para debater o tema

QUAL O FUTURO DA MOBILIDADE?



Grupo Caetano Auto Minho, que inclui as marcas Toyota e Lexus, e a Associação Comercial de Braga (ACB) promoveram uma palestra subordinada ao tema “Novas Tendências da Mobilidade”, que decorreu no espaço Abadia D’Este.

O orador convidado foi Batista da Costa, antigo Administrador dos Transportes urbanos de Braga, Diretor do Metro do Porto e especialista em mobilidade, que refere que “as cidades estão na linha da frente para pensar a mobilidade. No futuro, a mobilidade será multimodal, conjugando o transporte público, o carro, a bicicleta, andar a pé. Cada vez mais os veículos serão elétricos, inclusive, os transportes públicos, e o transporte individual será partilhado – o carsharing, porque uma viatura particular está parada, em média, 96% do tempo de vida. E também é previsível que os automóveis sejam cada vez mais autónomos, algo que já começamos a ver atualmente”, defende.

O processo é progressivo, mas a evolução é agora mais rápida, segundo Batista da Costa: “Eu acompanho estes assuntos desde os anos 70, quando se começou a falar em mobilidade, mas desde que se iniciou a chamada indústria 4.0, desde que assistimos à evolução extraordinária da inteligência artificial, as cidades começaram a olhar para estes temas com mais atenção. O próximo quadro comunitário de apoio já tem verbas para apoiar estas questões, a que se junta a pressão social e pressão política para mudarmos o paradigma e avançarmos para a descarbonização”, assegura o especialista, acrescentando: “Braga é uma cidade pequena, mas não escapará à evolução para novos paradigmas de mobilidade, como por exemplo, com novas formas de transporte coletivo[como o BRT]”.

Rui Marques, diretor-geral da Associação Comercial de Braga, destaca o ‘ato simbólico’, do regresso à organização de eventos. “Queremos por os empresários a falarem de negócios, a juntarem-se e criarem sinergias. Uma das maiores valias de cada empresário é a sua rede de contactos. Esta questão da mobilidade é crítica para as empresas, principalmente, para quem tem muitos colaboradores e viaturas na rua. É importante revermos e adotarmos estes novos princípios para melhorarmos as diversas vertentes da nossa vida como sociedade, a questão ambiental, a qualidade de vida”, afirmou.

Para Ricardo Pimenta, diretor-geral da Caetano Auto Minho, descreveu alguns dos passos que a empresa representante das marcas Toyota e Lexus está a seguir para preparar o futuro: “É nosso interesse partilhar qual a visão do Grupo Salvador Caetano no que diz respeito à mobilidade e que compreende várias questões que, como sociedade, teremos de responder. Nós, como empresa, podemos falar dos veículos cada vez mais amigos do ambiente, sejam elétricos, híbridos ou híbridos plug-in, mas não vamos apostar apenas nos produtos. A verdade é que queremos deixar de ser uma marca que produz carros, para sermos uma empresa de mobilidade”, garantiu o responsável



Kinto: o futuro está nos serviços

A Toyota aposta forte, por isso, nesta nova marca, a Kinto, que representa um conjunto de serviços associados: KINTO One é a solução de renting que oferece todas as vantagens de conduzir um veículo novo sem ter de o comprar; KINTO Share é a solução de partilha de viaturas para empresas e a solução mais flexível para gestores; KINTO Flex foi desenvolvido para ir além dos rentings tradicionais, oferecendo uma flexibilidade excepcional para todas as suas necessidades de mobilidade; KINTO Join revoluciona as deslocações para o trabalho. A aplicação liga condutores e passageiros que fazem viagens semelhantes, para que possam partilhar a sua deslocação diária casa-trabalho-casa. E ainda o KINTO Go combina os transportes públicos e novas soluções de mobilidade de forma a levar-lhe do ponto A ao ponto B sem qualquer esforço. “São novas possibilidades para o cliente, porque não necessita de adquirir um automóvel para determinada necessidade, mas pode escolher um destes serviços que lhe vai trazer mais vantagens em termos económicos e, consequentemente, beneficiará a mobilidade”, explicou Ricardo Pimenta.

Para o responsável da Caetano Auto Minho, ainda é cedo para dizer que os veículos elétricos serão o mercado principal, no futuro. “Não temos ilusão de que vai haver um modelo dominante. Neste momento, há uma tendência generalizada de subida dos elétricos, mas não temos a certeza que será assim. Penso que teremos soluções mais adaptadas a cada necessidade. Naturalmente, acreditamos que a evolução e massificação da tecnologia permitirá fazer com que os preços baixem bastante para o consumidor. No entanto, há uma questão que não vamos conseguir prever e que tem a ver com os impostos e os apoios que existem, atualmente, para aquisição destes modelos”, finalizou.





HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



Reeducação Postural

RECEBA UM EBOOK GRATUITO

Saiba como esta técnica de fisioterapia pode ser uma ajuda para o seu bem-estar diário.



FAÇA O DOWNLOAD

SABOREAR É JÁ AQUI.



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

**NOVA
ARCADA**
CENTRO
COMERCIAL

buffet asia



Pizza hut



la rotisserie

Tomatino
pasta house

TALHO BURGER

vitaminas

HeBe gyros
restaurante

TENTACÕES
DO NORTE

As novidades esperam por si

GLOSTAD
Sofá 2 lugares

99€



EXPOSIÇÃO ASSINALA OS 300 ANOS DO NASCIMENTO DE ANDRÉ SOARES

A Universidade do Minho (UMinho) inaugurou a exposição “Braga no tempo de André Soares. 300 anos do nascimento do arquiteto riscador” que se insere no programa André Soares (1720-1769) comemorações centenárias, promovido pela Câmara Municipal de Braga (CMB). A exposição disponibiliza dois itinerários singulares, embora complementares, identificados como “A cidade de André Soares” e “A cidade herdada”. Presentes na sessão de inauguração estarão o reitor e vice-reitora para a Cultura e Sociedade da UMinho, Rui Vieira de Castro e Manuela Martins e a vereadora da Cultura na CMB, Lúcia Dias.

Estas celebrações pretendem sinalizar o tricentenário do nascimento do artista bracarense, tendo a inauguração da exposição estado prevista para julho de 2020 e sido adiada, para 2021, devido às restrições impostas pelo contexto pandémico.

“A cidade de André Soares” visa oferecer uma mostra da cidade de Braga em meados de setecentos, quando André Soares (1720-1769) riscou boa parte das suas obras de arquitetura, às quais será dado um particular destaque pelo seu inegável contributo para o património construído bracarense. Por isso, a narrativa foca-se nas características do espaço urbano, durante a prelatura de D. José de Bragança (1741-1756), bem como nas obras projetadas por André Soares para variadas clientelas, valorizando-se o modo como o artista as concebeu e riscou. Mais do que uma leitura artística, propõe-se ao visitante uma ‘leitura arqueológica’ das obras, a qual procura desmontar o modo como foram projetadas e restituir os elementos fundamentais que devem ter servido para as construir: as plantas, os cortes e os alçados, que não possuímos, porque se perderam, mas que são fundamentais para perceber o objeto arquitetónico.

Já o itinerário “A cidade herdada” procura fornecer ao visitante uma leitura compreensiva da cidade de Braga no tempo de André Soares, uma vez que ela representa um produto sedimentado de sucessivas ci-



dades, desde a sua fundação romana, onde se inscrevem as marcas de um tempo longo, perceptíveis no imbricado das ruas, parcelários e edifícios, heranças devedoras de contextos e de protagonistas que importa conhecer e reconhecer. Assim, realiza-se uma mostra de factos, datas e de protagonistas que consideramos marcantes para a compreensão da cidade setecentista, quer no que respeita ao espaço construído, quer à identidade de Braga. Na verdade, a cidade de D. José de Bragança é incompreensível sem as intervenções urbanísticas de D. Rodrigo Moura Teles (1704-1728) e de D. Diogo de Sousa (1505-1532), que merecem um natural destaque nesta exposição, pela obra, mas sobretudo pela visão que imprimiram à cidade, um reflexo inevitável do seu estatuto e leitura do mundo.

A exposição, organizada em colaboração com a Universidade Católica, Centro Regional de Braga, ficará patente na Galeria do Paço até 5 de setembro.

BRAGA NO TEMPO DE ANDRÉ SOARES

TRÊS SÉCULOS DO NASCIMENTO DO ARQUITETO RISCADOR

1720-2020

Exposição na Galeria do Paço, Universidade do Minho.
Inauguração, 9 julho, 19h00. Encerramento 05 setembro.

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



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

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

 adrianatorresfotografia.pt



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

Info@adrianatorresfotografia.pt
Avenida 31 de Janeiro, 610 | Braga



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER

SERVIÇOS
J ACADEMY



Microblading



Microshading



Micropigmentação



Eyliner

Simple Interior/Superior
Design



Lábios

Completo
Contorno



Tratamento Estrias



FRANCIELLYCOSTADESIGN





1ª sessão

2ª sessão

3ª sessão



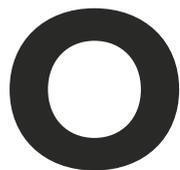
Saiba tudo em:

www.franciellycosta.pt
Instagram/ masterfranciellycosta
masterfranciellycosta@gmail.com
Rua Antonio Mariz n 62. R/c
913 112 232



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER

UMINHO CRIA JOGOS EDUCATIVOS PARA AJUDAR OS ADOLESCENTES NAS LÍNGUAS



Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC) da Universidade do Minho e o Agrupamento de Escolas de Póvoa de Lanhoso (AEPL), em parceria com instituições da Alemanha e do Chipre, desenvolveram uma aplicação digital, em contexto de jogo, para os alunos do 2º e 3º ciclo

aprenderem a fluência da leitura e de línguas estrangeiras, como inglês, alemão e grego. O projeto chama-se “GameLet” e conta com 350 mil euros do programa europeu Erasmus+ para o período 2018-21. A equipa investiga agora a melhor maneira de disponibilizar os conteúdos para download em www.gamelet.eu e de distribuí-los pelas escolas.

Na aplicação, os alunos são guiados por uma série de jogos e missões, que os ajudam gradualmente a uma maior fluência e exatidão na leitura, na compreensão aprofundada do texto e no uso das TIC. O CIEC coconstruiu e testou a aplicação desde 2018, envolvendo uma turma da AEPL entre o seu 7º e 9º ano de escolaridade. O objetivo foi desenvolver e validar os elementos multimédia numa plataforma de aprendizagem e aliar métodos de ensino inovadores nas aulas, como teatro de leitores multilingue e gamificação. “Os estudantes



gostaram muito da experiência, valorizando o trabalho colaborativo, a aprendizagem pelo jogo, as ferramentas digitais e o facto de as atividades poderem ser realizadas tanto em aula como à distância”, explica a investigadora Cristina Sylla, coadjuvada pela professora Rosa Maria Carvalho, do AEPL.

ADAPTAÇÃO MODERNA DE HANSEL E GRETEL



s conteúdos disponíveis incluem, por exemplo, uma adaptação moderna do conto de Hansel e Gretel, em que os personagens passam da floresta para a cidade e até têm falhas de rede no telemóvel. “É mais próximo da realidade atual dos adolescentes e isso cativa-os nas tarefas”, nota

Cristina Sylla. Os alunos têm papéis nesta peça teatral e treinam juntos e online para gravar um podcast, enviando versões áudio prévias para os professores e os colegas darem feedback. Há também uma cena da história para desenhar e enviar aos colegas a pedir opinião, protótipos de imagens em papel sobre outras passagens da narrativa ou, ainda, uma representação tapada com tinta para se descobrir a que parte do texto alude.

Os participantes rápidos e certos ganham mais pontos e, após as várias missões, têm uma área para trocar esses pontos por elementos áudio para usar no referido podcast. Em paralelo, há jogos para promover o interesse e a aprendizagem de vocabulários e de técnicas de leitura. Na sala de aula, pode-se até projetar nos quadros interativos uma nuvem de palavras portuguesas ou estrangeiras que a turma não percebeu, que são retiradas à medida que se compreende o seu significado.



Os parceiros internacionais do “Gamelet” são as universidades Pedagógica de Weingarten (coordenadora) e de Ciências Aplicadas de Rhine Waal, ambas na Alemanha, a Universidade Aberta de Chipre e o Ministério da Educação e Cultura de Chipre.



DOCAMAR[®]

MARISQUEIRA



Mariscada XL

P/ 4 PESSOAS

*A melhor qualidade
a máxima frescura*

VENHA DESFRUTAR
DA NOSSA ESPLANADA

**take
away**

RESERVAS:
253 063 348



docamar

Avenida 31 de Janeiro
S.Victor Braga
restaurantedocamar@gmail.com



DOCENTE DO ISAVE INTEGRA COMISSÃO COORDENADORA DOS NÚCLEOS ACADÉMICOS DA RACS

Daniela Gonçalves, docente da área das ciências biológicas e coordenadora dos Estágios/Ensinos Clínicos do ISAVE – Instituto Superior de Saúde, integra a Comissão Coordenadora dos Núcleos Académicos da RACS – Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia. A RACS – Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia apresenta como missão a promoção da formação e cooperação científica na área das ciências da saúde entre instituições do ensino superior e centros de investigação de países e comunidades de língua portuguesa. A Comissão Coordenadora dos Núcleos Académicos tem como finalidade definir e gerir as políticas de ação geral dos Núcleos Académicos em estreita relação com a Direção da RACS. Atualmente, estão identificados 17 (dezassete) Núcleos Académicos das seguintes áreas da saúde: Audiologia, Ciências Biomédicas Laboratoriais, Ciências Médicas, Ciências da Nutrição, Ciências da Visão, Enfermagem, Farmácia / Ciências Farmacêuticas, Fisiologia Clínica, Fisioterapia,



Imagem Médica e Radioterapia, Ortoprotesia / Podologia, Psicologia, Saúde e Ambiente, Saúde Oral, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e Terapêuticas Não Convencionais.

A docente do ISAVE participa nesta Comissão Coordenadora com o objetivo de: refletir, discutir e dinamizar as políticas de ação dos núcleos académicos; apoiar, dinamizar e avaliar

as atividades desenvolvidas pelos núcleos académicos; coordenar e gerir o projeto SiCiSalus – Sintonizar as Ciências da Saúde no espaço da Lusofonia. A Comissão de Coordenação é composta por docentes de instituições de ensino superior privado e público, nomeadamente: ISAVE – Instituto Superior de Saúde, Instituto Superior Politécnico de Benguela – Angola, Instituto Politécnico de Setúbal – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto – Escola Superior de Saúde, Escola Superior Ribeiro Sanches, Instituto Politécnico de Leiria e Escola Superior de Saúde de Alcoitão. O projeto SiCiSalus, uma das principais missões da Comissão Coordenadora, está a ser realizado pelos representantes dos 17 Núcleos Académicos, com o objetivo de sintonizar as ciências da saúde na Lusofonia no âmbito do ensino, da investigação e da profissionalização. O ISAVE continua com o seu espírito ativo na colaboração com entidades nacionais e internacionais. A ligação à RACS permite fortalecer a cooperação com as diferentes instituições de ensino superior da Lusofonia no âmbito das ciências da saúde.

FAMALICÃO GANHA NOVO EQUIPAMENTO CULTURAL E EDUCATIVO

Das ruínas da antiga Cegonha, histórica empresa metalúrgica instalada na cidade famalicense, começa a nascer a nova escola de música da ARTAVE em Famalicão, que vai sedimentar o trabalho artístico que esta instituição de referência nacional e internacional tem desenvolvido há três décadas no concelho. A primeira pedra do novo equipamento educativo e cultural foi lançada pelo presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha, e pelo diretor pedagógico da ARTAVE e do CCM – Centro de Cultura Musical, José Alexandre Reis, na presença de alunos, professores e parceiros da instituição.

O novo complexo escolar da ARTAVE e do CCM em Famalicão vai, assim, nascer da reconversão das antigas instalações, mediante um investimento no valor de €3.085.217,02 que será materializado pela empresa famalicense Gabriel Couto. A primeira fase de execução, que engloba a construção da parte escolar, tem um prazo de execução de nove meses. Os auditórios, assim como o espaço onde estará instalada a exposição da coleção



de instrumentos musicais chineses, doada por Paulo Sá Machado, e o polo dedicado às indústrias criativas, associado ao Made IN, serão construídos na fase posterior. “Estamos a criar condições para a formação integral das nossas crianças e jovens” referiu o Presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha, “Queremos que exista em Famalicão um verdadeiro ecossistema educativo, onde as várias dimensões da educação possam interagir, e este equipamento vem dar um importante contributo para isso”, referiu o autarca evidenciado a importância da localização do equipamento, bem no centro da zona escolar da cidade. “Este é um

momento de viragem para um novo patamar”, salientou por sua vez o diretor pedagógico da ARTAVE, José Alexandre Reis. “Começamos em 1989 com cinco salas, entretanto evoluímos para as condições atuais, mas é altura de dar um passo para o futuro, criando condições para melhor ensino e para fortalecermos a dimensão cultural de Famalicão”, disse. E acrescentou: “A nova escola terá condições para uma intervenção maior da ARTAVE na cultura em Famalicão, posicionando-se também como um centro de eventos, tanto a nível cultural e educativo, como a nível mundial”.

As novas instalações terão um total de 63 salas de ensino, biblioteca e zonas administrativas, assim como um auditório com 500 lugares, um segundo com lotação para 200 pessoas e quatro salas de aula que poderão ser transformadas em auditórios de 120 lugares. O valor total do investimento ronda os 6,3 milhões de euros. A Câmara Municipal aprovou um apoio de €1.856.000,00 dividido em prestações ao longo dos próximos 19 anos e cedeu àquela entidade o direito de superfície do prédio urbano que detinha naquele complexo por um prazo de 50 anos.



SARDINHAS ASSADAS TODAS AS QUINTAS FEIRAS



Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425



MigaitasSalaoChampagne



Braga está no mapa Mundo do desenvolvimento humano e consciência sistémica. Um novo e inovador projeto surgiu com o objetivo de transformar com Affectum. Este espaço tem como propósito maior as pessoas.

Quer estar presente na vida das pessoas para as apoiar/orientar em situações (pessoais, familiares, relacionais, sociais, organizacionais) que considerem desafiantes; quer inovar a abordagem na resolução de conflitos em Portugal, humanizando os processos jurídicos; quer disseminar a consciência sistémica e contribuir para relações mais profícuas, harmoniosas e saudáveis. Esta é a sua história.

Nasci de um encontro de mulheres apaixonadas pela mudança, à mesa num dia de inverno na Rua do Anjo, no Centro histórico da cidade.

Em nome de um propósito que quer transformar o Mundo com e por Amor, chamaram-me Affectum, e pela mão da Paula, da Patrícia e da Sofia dei os primeiros passos numa era que se adivinha radicalmente transformadora para todos os que buscam uma vida mais autêntica.

No passado dia 23 de junho abri as portas da minha casa ao Mundo! Desde então acolho e amparo a coragem de quem se escolhe a si próprio, de quem é fiel ao que sente e procura mais intimidade com as emoções. A coragem de quem se permite descobrir novos caminhos dentro de si próprio e escreve todos os dias a maior história de Amor de todos os tempos: a do Amor próprio.

Acredito num Mundo onde as relações se apaziguam, se fortalecem e se transformam quando cada ser humano é líder de si mesmo e presente nas suas decisões.

O primeiro passo para esse Mundo em que acredito está em ti! Quando olhas gentilmente para tudo o que te permitiu chegar até este dia, tomas consciência que essa permissão veio da tua família. Todos nós somos parte de um sistema familiar, é o que há de mais ancestral na história da humanidade, o mais estável, mas também o que, atualmente, sofre modificações mais radicais, motivadas pelos novos contextos sociais, económicos, políticos, científicos e outros.

Ao longo dos tempos, independentemente da sua forma, a família desempenhou essencialmente a função reprodutora, educativa e económica. Hoje sabemos que a família é muito mais do que isso. A família é o espaço onde construímos a nossa identidade, onde fortalecemos os nossos valores e criamos as nossas crenças. Quando nascemos tomamos tudo o que nos transmitem como certo, pois queremos muito pertencer, ser parte/aceites e sentir esse Amor que flui no nosso sistema familiar. Contudo, à medida que crescemos e neste processo de tomada de consciência do “Eu” e do “Eu com o outro”, através da integração de outros sistemas (social, académico, profissional e organizacional), surgem momentos desafiantes que requerem ajustes e reajustes. Nesses momentos torna-se necessário ampliar o olhar e ver se, inconscientemente, ficaste associado a alguma memória da tua história. O que te proponho é um olhar singular e profundo, já que nasce de cada pessoa, situação e/ou organização. Este é o olhar sistémico! Ele busca compreender o que está para além do visível. Procura trazer à consciência

aquilo que está no inconsciente, totalmente isento de expectativas ou julgamentos. Neste olhar, o ser humano é convidado a tomar o lugar do outro para mostrar a “verdade sistémica” de determinada situação, com o objetivo máximo de trazer a harmonia e ampliar as possibilidades de uma situação e/ou relação.

Acredita que é possível! Por mais desafiante que seja o teu caminhar (pessoal, familiar, social, organizacional), é possível assumires a liderança de ti mesmo acolhendo, com Amor, tudo o que faz parte da tua história.

Por isso, o meu convite é que te comprometas contigo próprio! E se chegares aqui, o meu compromisso é comprometer-me contigo, promovendo o bem-estar do Eu na sua relação consigo e com o(s) outro(s).

Neste espaço encontras serviços que ampliam o teu olhar, para encontrares a solução que te traz mais harmonia e equilíbrio, e que fomentam a expansão a tua consciência:

- CONSULTORIA JURÍDICA SISTÉMICA
- CONSTELAÇÕES SISTÉMICAS E FAMILIARES
- COACHING E MEDIAÇÃO SISTÉMICA
- TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA
- TERAPIA DE CASAL
- TEEN COACHING
- TERAPÉUTICAS DE CONSCIÊNCIA ENERGÉTICA
- MEDITAÇÃO
- MASSAGENS TERAPÉUTICAS
- YOGA
- WORKSHOPS DE DESENVOLVIMENTO HUMANO E CONSCIÊNCIA SISTÉMICA

A porta está aberta. Vens!? Queres dar esse primeiro passo e descobrir novos caminhos em ti!? Estamos de braços abertos para te acolher e amparar, com Affectum.

Avenida 31 de Janeiro nº 270
4715-052 Braga, Portugal
+351 915 270 270
bemvindo@effectum.pt
www.affectum.pt





FRANCESINHA
portuguesa



Numa casa Portuguesa é assim. Os melhores snacks e tapas, uma coleção de cervejas, num espaço fantástico. Situada na Rua Cidade do Porto, em Braga, na Francesinha Portuguesa vai ser recebido de braços abertos.

A nossa francesinha, uma grande variedade de snacks para comer à mão, opções mais saudáveis, uma cerveja a estalar. Tudo, no melhor espaço.

Os melhores sabores e os ingredientes mais frescos, num espaço fantástico.



www.francesinhaportuguesa.pt

 /afrancesinhaportuguesa

 /francesinha_portuguesa

Rua Cidade do Porto, 139, 4705-084 Braga

MIGAITAS FORUM

O espaço Migaitas Forum, apresenta-se à comunidade com nova gerência de Belkis Ramos Pereira, empresária cubana, radicada em Braga há mais de 20 anos. Apresenta uma ementa variada na cozinha tradicional portuguesa.



ESPECIALIDADES:

- Peixe sempre fresco, c/ coentros, arroz de feijão ou de grelos
- Cabrito assado
- Bacalhau à Narcisa
- Polvo à Lagareiro
- Taco de Solomilho
- Porco Ibérico, assado no forno
- Bifinhos de Lombo à Velhota c/broa frita
- Papas de Sarrabulho
- Sobremesas variadas
- Especialidade: Rabanadas

ENCERRADO AOS
DOMINGOS À NOITE
E **SEGUNDAS** TODO O DIA.



migaitas

ALMA

d'EÇA

NO CORAÇÃO DE BRAGA.



O Alma d'Eça já dispensa apresentações. Situado no coração de Braga, mais precisamente no mítico jardim de Santa Bárbara, é indubitavelmente uma das melhores casas de Sushi do Norte. O "Alma", como é conhecido pela cidade, nunca falha em surpreender os seus clientes fornecendo uma fantástica experiência gastronómica que funde os melhores sabores das cozinhas mediterrânea e Japonesa.

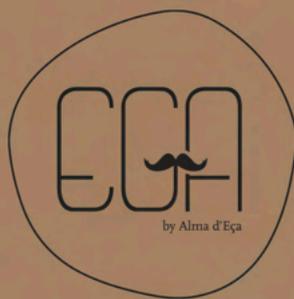
R. Eça de Queirós 28, 4700-314 Braga



www.facebook.com/almadecabraga

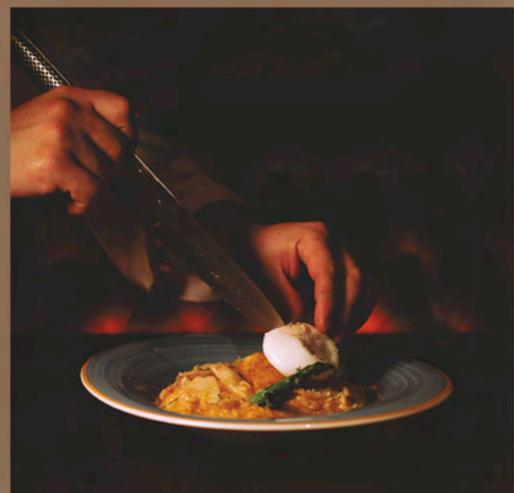


[@almadecabraga](https://www.instagram.com/almadecabraga)



O DESCENDENTE ITALIANO!

O EGA by Alma d'Eça nasce no âmbito de criar um conceito único no Porto fazendo assim crescer a família Alma d'Eça e deixando a sua marca bem no centro da invicta. Situado na icónica Rua da Cedofeita, nas antigas instalações do conhecido restaurante La Fontana (família Pulccini) o EGA pretende, assim como o Alma, transmitir uma experiência de fusão de duas cozinhas diferentes, mas com muito em comum. Aqui pode experimentar as maravilhas que a nossa cozinha tem para oferecer mas também uma requintada e reformulada experiência pelas cozinhas Italianas, aliado a um ambiente acolhedor e intimista, o que lhe confere uma experiência gastronómica diferenciada. O EGA promete vir para ficar e surpreender a cada garfada.



Rua de Cedofeita, 378, Porto



www.facebook.com/egabyalmedeca



[@egabyalmedeca](https://www.instagram.com/egabyalmedeca)

LUCAS NETO

EA ESCOLA DE AVENTUREIROS

**NOVO SHOW
MUSICAL**

DATA EXTRA

03 SET. 19H30

MULTIUSOS GUIMARÃES

04 SETEMBRO

ESGOTADO

Bilhetes à venda: www.meoblueticket.pt | Locais Habituais

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

PROMOTORES



RÁDIO OFICIAL



PARCEIRO DIGITAL



APOIO



ECOTRAIL PARIS

O trail running regressou à capital francesa

Por: Trail-Running.pt

Fotos: Anthony Chaumontel / Vincent Krieger / Ecotrail Paris



O EcoTrail nasceu em 2008, em Paris, “a partir de uma ideia um pouco louca de que era possível organizar uma corrida pela natureza num ambiente urbano” (Jean Charles Perrin, criador do conceito).

Depois de uma edição de 2020 cancelada devido à crise sanitária global, o Ecotrail Paris regressou, numa data excecional, também por força da pandemia. O evento, normalmente realizado em março, decorreu nos dias 3 e 4 de julho.

A prova contou com 9.550 inscritos, entre os quais 23 portugueses, que competiram nas diferentes distâncias, de 10 a 80 km. A famosa prova de 80 km, e a sua chegada à Pont d'Iéna, mesmo em frente da Torre Eiffel, foi, uma vez mais, a estrela do dia. A prova de 10 km foi a novidade desta edição. Esta nova distância permitiu que os mais recentes participantes descobrissem os trilhos e aprendessem mais sobre uma modalidade que cresce ano após ano.

Nos míticos 80 km, Benjamin Polin venceu confortavelmente e Sissi Cussot reinou de novo na cidade luz. A atleta da Team Asics Trail/Irun.fr averbou a sua terceira vitória e sétimo pódio num total de oito participações no evento parisiense.

É, ainda, de destacar o impressionante desempenho de Marie Gonçalves na prova de 30 km. A atleta lusodescendente da Team Asics Trail/Irun.fr foi a mulher mais veloz, deixando a segunda classificada a mais de 12 minutos e conquistando, também, o segundo lugar da classificação geral, com apenas 56 segundos de diferença para Theophane Breuzin, vencedor absoluto da prova. No rescaldo da vitória, Marie confessou-nos a vontade de correr na ilha da Madeira.

O EcoTrail conta já com eventos em Alula (Arábia Saudita), Paris, Florença, Oslo, Genebra, Estocolmo, Reiquiavique, Bruxelas, Wicklow (Irlanda), Putrajaya (Malásia), Funchal, Madrid e Chiang Mai (Tailândia).

Os eventos do circuito EcoTrail permitem correr uma prova de trail num ambiente urbano e com opções para todos os níveis de participantes. As provas misturam, por norma, percursos citadinos com zonas de bosque e floresta. Mas há uma exceção... o EcoTrail Funchal-Madeira faz questão de brindar os corredores com uma boa amostra do seu relevo bastante acidentado.

85 km
45 km
30 km
15 km

INSCRIÇÕES EM BREVE
ecotrailmadeira.com

ecotrailmadeira.com

ecotrailfunchalmadeira

ecotrail
Funchal-Madeira Island

7ª edição
7ª edição
23
OUTUBRO
2021

Are you ready?



**O FUTEBOL
VOLTOU!**

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



**BREVEMENTE
PADEL**

FUT7 CLUB
4 campos WPT cobertos

Tel: 918 698 939 | 253 323 669

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

www.fut7.pt

A DISCIPLINA DE CIDADANIA ENQUANTO ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

A

polémica em torno das faltas às aulas de Cidadania, por parte de dois alunos, por decisão parental, volta a estar em debate. Perspetivas diversas existirão sobre este tema, mas existe um ponto, talvez globalmente convergente, sobre o qual será importante refletir: até que ponto privar alguém de contactar com perspetivas e paradigmas diversas em torno de um, ou vários, temas, conduz a que esse mesmo alguém desenvolva uma perspetiva individual pretendida, baseada em crenças e valores, familiares ou não. Se analisarmos esta questão numa fase desenvolvimental como é a adolescência, mais ainda, pois este pressuposto nivelador vai contra aquele que é (saudavelmente) o sistema cognitivo de análise da realidade de um adolescente.

A construção de uma identidade, tarefa fulcral e transversal ao período da adolescência, implica, para que exista uma auto-análise diversa por parte do adolescente, um foco particular, e atento, aos paradigmas, valores e crenças daqueles que são significativos para o adolescente e que fazem parte dos seus contextos de vivência (maioritariamente, os pares, sim, mas não só - existem muitos professores e outros adultos de referência ao adolescente). Este foco, que é paralelo ao perfil de valores, crenças e paradigmas vinculados pela família (independentemente de em concordância, ou não) deve existir no quotidiano de um adolescente, para que o debate interno sobre o modo como pretende situar-se no mundo e perante os outros - a auto-análise atrás referida - seja verdadeiramente um debate, uma auto-análise e não um roteiro de viagem pré-definido.

Quando existe, por parte do adolescente, uma visão dos adultos significativos que o rodeiam, de abertura ao debate de ideias, de capacidade de comunicação, e de coerência, a partilha de dúvidas e de perspetivas sobre os diferentes focos de valores e crenças, com que contactam, ocorre com estes adultos. É nesta possibilidade de debate e partilha que o adolescente desenvolve o seu próprio paradigma individual.

O sistema cognitivo de análise da realidade de uma adolescente pressupõe uma vivência e centração interna muito presente, quer ao nível dos pensamentos, quer a nível emocional. Esta vivência recai, com bastante prevalência, sobre as experiências quotidianas do adolescente, sobre a interação com os pares e sobre a necessidade que começam a identificar em si, de se posicionarem face a diferentes temas inerentes ao meio que os envolve. Fingir que esta última necessidade não tem vida própria, num adolescente, e/ou querer definir à partida o perfil dessa mesma posição, é contribuir, salvo poucas exceções, para que essa posição se torne exclusivamente da vivência interna do adolescente, sem que seja, alguma vez, alvo de catar-se, conforme, tantas vezes, é necessário.

Deste modo, se há disciplina escolar em cuja possibilidade de abordar temas diversos, e benéficos, à construção da identidade de um adolescente, é de facto Cidadania e Desenvolvimento. Mais, esta disciplina será, talvez, aquela que permite à escola uma maior interação com a comunidade envolvente, uma vez que a participação (além dos professores) de outros adultos, com papéis de envolvimento pessoal e social inerentes aos temas debatidos na disciplina, seria muito bem vinda (conforme, aliás, já o é, em muitas escolas).

A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento pode ser, e urge, cada vez mais, ser, um espaço de desenvolvimento pessoal deveras interessante ao adolescente, que proporciona o contacto com paradigmas diferentes e a possibilidade de análise e debate dos mesmos, num formato grupal e, globalmente paritário, num presente onde acesso e análise da informação, é, imediato, e tendencialmente individual.



Sónia Vaz

Psicóloga
Serviço de Consulta de Psicologia Infantil e da Adolescência, Hospital Privado Braga Sul
Membro Efetivo Ordem dos Psicólogos
Formação Diferenciada em Perturbações do Neurodesenvolvimento
Formação Específica em Dificuldades de Aprendizagem Específicas e em Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção
Formação Específica em Perturbação de Desenvolvimento de Linguagem



2021 BRAGA NOIVOS



22·23·24 : Outubro

ALTICE FORUM BRAGA

www.braganoivos.com

Patrocinadores

I LOVE

Decoração

Wendy

BLOOM
CREATIVE

Apoios

atelier
paulalage

CONVIVA

Audiovisual oficial

REDAÇÃO
ONLINE ALTERNATIVAS

Hotel oficial

HOTELS DO
BOM JESUS

Media partners

Correio
do Minho

Diário do Minho

sim

Spot

ZANKY OU

Organização

BESTEVENTS



Campanha

Lábios

Por **199€**

Preenchimento com ácido hialurônico

Sônia Fernandes
MICROPIGMENTAÇÃO E ESTÉTICA AVANÇADA



- ✓ Botox
- ✓ Harmonização Facial
- ✓ Micropigmentação
- ✓ Peeling Químico
- ✓ Rinomodelação
- ✓ Preenchimento
- ✓ Drenagem



O meu filho caiu no recreio da escola e fraturou o braço. Teve de ser transportado de ambulância para o hospital e agora precisa de andar com o braço engessado durante uns meses. Além disso, resultado da queda, partiu a armação dos óculos que tem de utilizar diariamente. Existe algum seguro que cubra as despesas que tive com este acidente?

SEGURO ESCOLAR

C

ara leitora,

A própria natureza das crianças e adolescentes coloca-os em risco diariamente, não fossem as brincadeiras uma das maiores causas de acidentes nesta idade. Por este motivo, e sabendo que os acidentes são inevitáveis, foi legislado o seguro escolar há mais de duas décadas. De uma forma geral, este seguro cobre algumas despesas que possam ocorrer devido a um acidente que se verifique durante o período escolar.

Este sistema de proteção serve como modalidade de apoio e complemento educativo prestado aos alunos, sendo ainda um complemento aos apoios assegurados pelo Sistema Nacional de Saúde (SNS). Este seguro está previsto de forma a abranger todas as crianças que se encontrem matriculadas e a frequentar jardins de infância público, bem como todos os estudantes do ensino básico, secundário, profissional e artístico, seja através do ensino público ou privado. Estão também abrangidos os alunos que frequentem cursos do ensino recorrente e educação extra-escolar realizados pelo Ministério da Educação ou com a sua colaboração, bem como os alunos que frequentem atividades organizadas ou realizadas nas escolas, desporto escolar, estágios curriculares e formações em contexto de trabalho fundamentais para a certificação. Deste modo, pode afirmar-se que todos os alunos se encontram abrangidos, exceto os estudantes do ensino superior.

De sublinhar que este seguro só pode ser acionado em caso de o estudante sofrer um acidente escolar. Para este efeito, o regulamento considera como acidente escolar um evento ocorrido no local e tempo de atividade escolar que provoque a um aluno uma lesão, doença ou morte. São igualmente considerados os acidentes que resultem de atividades consentidas ou da responsabilidade do estabelecimento de ensino, bem como os acidentes que ocorram no trajeto de casa para a escola, e da escola para casa, desde que cumpram os parâmetros descritos.

Para além das lesões físicas causadas durante o período escolar, este seguro também pode cobrir danos provocados por alunos a outros estudantes. Se o acidente verificado se enquadrar na legislação prevista, os encarregados de educação podem e devem recorrer a este seguro, sendo fulcral seguirem os devidos procedimentos de forma a não existirem entraves posteriores, devendo a instituição de ensino

informar sobre os trâmites a serem seguidos.

O seguro escolar garante a assistência médica e medicamentosa dos alunos, bem como o transporte, alojamento e alimentação indispensáveis para garantir essa assistência. O direito a hospedagem, alojamento e alimentação apenas se verifica quando o estudante, por determinação médica, tiver de se deslocar para fora da área da sua residência, incluindo este direito um acompanhante quando o aluno for menor de idade.

Quanto ao transporte, é importante ressaltar o seguinte. No momento do acidente, deve ser utilizado o transporte mais adequado à gravidade da lesão, privilegiando-se sempre os transportes coletivos. No entanto, se tal não for possível por inexistência de meios ou o contrário for determinado expressamente pelo médico assistente, poderá ser utilizada uma viatura particular. Neste caso, está previsto o pagamento de uma verba cujo valor será calculado em função do número de quilómetros percorridos, segundo o preço unitário fixado para o subsídio de viagem indicado na portaria competente.

A garantia do seguro escolar compreende, por último, o pagamento de uma indemnização por incapacidade temporária, acionada apenas quando o aluno exerça uma atividade profissional remunerada, incapacidade permanente, a ser calculada em função do grau de incapacidade atribuído ou indemnização por danos morais.

Poderão existir situações que, pese embora este seguro, acarretem alguns custos. Desde logo, deverá ser pago o prémio de seguro, estando isentos os alunos que se encontrem a frequentar o ensino pré-escolar, a escolaridade obrigatória e alunos deficientes. Não beneficiando da isenção, o preço associado ao prémio do seguro escolar é de 1% do valor do salário mínimo nacional, sendo devido em dobro na eventualidade de não se verificar o seu pagamento no momento da matrícula. A não realização do pagamento deste prémio comporta consequências como o risco de o aluno em causa nunca ter direito a certidões e diplomas, nem à publicação das suas classificações até que se verifique a regularização do pagamento do seguro escolar.

Assim, poderá a leitora acionar este seguro junto da escola do filho.



Paula Viana
VSA Advogados
www.vsadvogados.pt



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

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



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
geral@oticaopalacio.pt

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

253 130 431
913 588 175

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão.

Amor: Poderá andar de paixão em paixão, sem se decidir por ninguém.

Saúde: Sentir-se-á em forma. Dinheiro: Irá ter a oportunidade de se envolver em vários projetos, com os quais poderá alcançar os objetivos que mais deseja. A sua atenção está focada nos interesses do grupo em que está inserido. Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29

Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 31

TOURO

Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.

Amor: Não tenha atitudes contraditórias. O campo sentimental sofrerá oscilações. Neste período a sua vida sexual estará em grande forma. Irá viver todos os momentos especiais com muita intensidade.

Saúde: Embora possam surgir pequenos problemas de saúde, não inspirem grandes cuidados. Dinheiro: Os seus objetivos poderão ser alcançados nesta fase. Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39
Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto para com todos os que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 32

GÉMEOS

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa Poder, Autoridade.

Amor: Estará muito sentimental. Abra o coração, não receie falar dos seus sentimentos com o seu companheiro.

Saúde: Espera-o uma fase sem sobressaltos. Dinheiro: Não seja demasiado ambicioso. Não seja demasiado impulsivo ao demonstrar a sua insatisfação. Mostre aos outros que também é capaz de ser uma pessoa flexível. Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47
Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e para com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 33

CARANGUEJO

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.

Amor: Favoreça o diálogo com a pessoa amada para ultrapassar situações de insatisfação.

Saúde: Esteja alerta a situações que possam originar acidentes. Evite o nervosismo e a precipitação. Mude a sua imagem, e aproveite também para reflectir um pouco sobre si mesmo e a sua personalidade. Dinheiro: Fase favorável à obtenção de resultados relativos a projectos de longa data. Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 34

LEÃO

Amor: Estará mais suscetível e emocional. Poderá passar nesta fase por mudanças repentinas de humor e comportamento, está hipersensível, nostálgico, inquieto sem razão lógica aparente.

Saúde: Espere uma fase tranquila. Gozará de boa saúde. Dinheiro: Não ceda a fantasias ambiciosas. Mas como nem tudo é mau, este é o momento indicado para estabelecer um contacto importante. Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42
Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 35

VIRGEM

Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio.

Amor: Partilhe os seus sentimentos com a pessoa amada, caso contrário, poderá entrar num período de conflito e rutura.

Saúde: Período tranquilo, sem sobressaltos. Dinheiro: Os projetos com sócios estão favorecidos. Irá estar ligado agora ao estudo de coisas bastante importantes, para as quais vai precisar da ajuda de alguém mais velho, com mais experiência. Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38
Pensamento positivo: Procuro ser simples porque sei que viver com simplicidade é uma virtude.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 36

BALANÇA

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil.

Amor: Momentos de harmonia familiar e sentimental. Aproveite para retribuir todo o carinho e atenção que tem recebido das pessoas que ama.

Saúde: Gozará de grande vitalidade neste período. Dinheiro: Época favorável para negociações. Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 37

ESCORPIÃO

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça.

Amor: Caso esteja livre, poderá surgir brevemente a pessoa que idealizou.

Saúde: Procure ser mais moderado. Aproveite esta fase para ir ao cinema ou mesmo acabar aquele livro que já anda a ler há uma eternidade. Dinheiro: Finanças prósperas. Aproveite para comprar um presente para si. Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30
Pensamento positivo: Procuro escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 38

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão, Novidades.

Amor: Os momentos de partilha e romance estarão favorecidos.

Saúde: Consulte o dentista. Dinheiro: Alguma distração e desprendimento poderão conduzi-lo a gastos excessivos. Não se deixe levar pelo impulso, oiça o que a outra pessoa tem a dizer, tudo pode não passar de um grande mal-entendido. Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 39

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 10 de Espadas, que significa Dor, Depressão, Escuridão.

Amor: Faça uma introspecção e procure saber o que é melhor para si neste momento.

Saúde: Probabilidade de se sentir esgotado física e mentalmente. Abrande o seu ritmo diário. Dinheiro: Período de estabilidade. Vai estar dedicado de alma e coração à sua vida profissional, o seu perfeccionismo está em alta. Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
Pensamento positivo: Oiço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 40

AQUÁRIO

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.

Amor: Clima de diálogo e romance favoráveis nesta fase.

Saúde: Preocupe-se mais com o seu físico. Pratique exercício físico. Dinheiro: Reina a estabilidade neste campo. Deve dedicar-se mais ao trabalho para poder ter recompensas a nível financeiro. Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44
Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 41

PEIXES

Carta Dominante: 2 de Ouros, que significa Dificuldade/ Indolência.

Amor: Esqueça um pouco o trabalho e dê mais atenção à sua família.

Saúde: Poderá andar muito tenso. Tente descansar mais, pois é disso que mais necessita neste momento para se sentir em forma. Dinheiro: Período positivo. Haverá uma provável subida do seu rendimento mensal. Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 42

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais
perto de si!

Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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



www.mariahelena.pt



www.facebook.com/MariaHelenaTV



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





O melhor
sabor
está aqui!



Centro Empresarial Sequeira
Avenida de Sequeira
4705-629 Braga

 **Nogueirabar**

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



 **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**

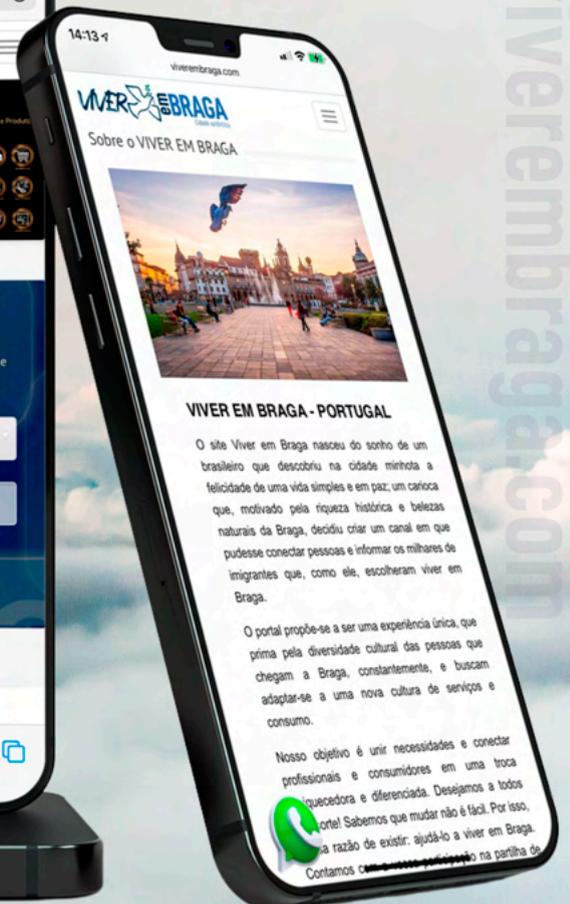
Oferecer serviços que melhorem a vida das pessoas através dos meios digitais.

 **VALORES**

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



Aponte sua Câmera e entre no Site Viver em Braga





FELIX DESIGNER DIGITAL

felix_designer_digital

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

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

Cliente Viver em Braga

ODONTOPEDIATRIA
CLÍNICA RIO ESTE
Vamos cuidar dos
Dentinhos?

253 723 378 965 464 725

R. Padre Armando Lira, 76 - Maximinos - BRAGA

Cliente Viver em Braga

IMIGRANDO PORTUGAL
ASSESSORIA JURÍDICA

- Inscrição de advogados brasileiros na Ordem Portuguesa
- Vistos
- Cidadania
- Nacionalidade Portuguesa
- Manifestação de Interesse
- NIF / NISS
- Cartórios (Brasil)
- Abertura de atividade
- Constituição de empresa
- Reagrupamento familiar
- Contratos/procurações
- Apoio em aeroportos
- Processo seletivo em instituição de ensino portuguesa
- Ações judiciais
- Serviços consulares

+351 935 401 701
 imigrando_portugal

Avenida da Liberdade, 615 - 1º - Braga - Portugal

Cliente Viver em Braga

husse BRAGA

Vitor Pereira
Distribuidor

938 933 780

"O conceito pioneiro de entregas gratuitas e personalizadas ao domicílio, de produtos naturais de alta qualidade. Porque o seu patudo merece!"

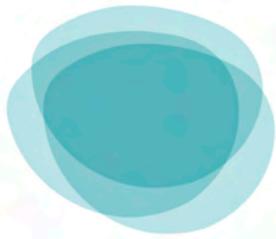
Pet Shop 24h

Cliente Viver em Braga

ESTÉTICA AVANÇADA
Viviane Gomes

- Micropigmentação Labial
- Micropigmentação de Sobrancelhas
- Tratamento Estético Avançado

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



am residence

TEMPO DE QUALIDADE

Na AM Residence focamos no bem-estar dos nossos clientes e preocupamos com todos de igual forma. Nesta residência dispomos de excelentes condições de alojamento, para todas as faixas etárias, garantindo sempre o apoio incondicional da nossa equipa.

Queremos que todos os nossos clientes aproveitem e usufruam do excelente espaço renovado recentemente, com o intuito de oferecer mais conforto e bem-estar, e de todo os serviços pensados para cada necessidade específica.

A nossa equipa multidisciplinar, especialista em geriatria e facilidade em falar outras línguas, trabalha no sentido de proporcionar momentos de qualidade, seja para desfrutar de umas férias para recarregar energia, seja para passar algum tempo connosco, quando o cuidador não tiver possibilidade de acompanhar o idoso.



CUIDADOS

Temos como objetivo ajudar os nossos pacientes na melhoria e manutenção das capacidades físicas e mentais.

APOIO E CONFORTO

Recorrendo aos melhores profissionais, sejam ajudantes familiares, enfermeiros, médicos ou terapeutas, temos como principal foco o utente e a sua família.

CUIDADOS ESPECIAIS

Realizamos cada apoio de forma personalizada, para cada problema específico, garantindo a maior segurança e eficácia, ao longo dos tratamentos.

ASSISTÊNCIA MÉDICA E ENFERMAGEM

Prestamos os nossos serviços de médico e enfermagem ao domicílio, com um reduzido tempo de espera para o utente. Peça a sua avaliação ou aconselhamento, sem sair do conforto do seu lar.



“

Com mais de 20 anos de experiência com idosos, mas agora com uma direção a todas as faixas etárias. O meu maior sonho sempre foi trabalhar com pessoas e o meu maior gosto sempre foi interagir com as pessoas, relacionar-me bem. Dando sempre a maior preocupação de dar um bom serviço aos meus clientes.

Dr.ª Ana Maria Martins



Rua António da Costa Magalhães 48
4700-254 Braga

962 689 118
amresidence.pt
am@amresidence.pt





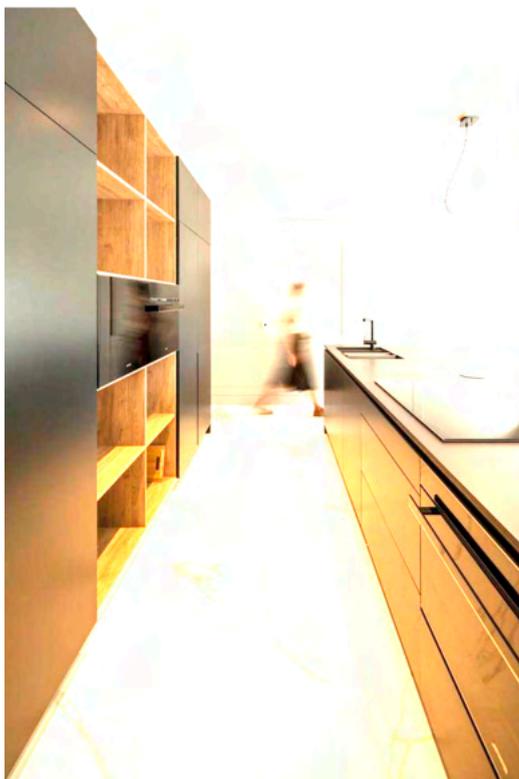
À SUA MEDIDA

A Doootra é uma empresa bracarense que se dedica à criação de mobiliário personalizado para todas as divisões da casa e também para empresas, assim como de acabamentos em madeira e derivados. Com carpintaria e fabrico próprio, a Doootra possui um showroom em Lomar - Braga, onde pode ver algumas das sugestões da empresa para casa uma das divisões.

À sua espera está uma equipa multifacetada, capaz de tornar o seu sonho realidade, trabalhando todos os estilos, desde do clássico ao moderno com madeiras nobres, maciças ou folheados.

A qualidade e rapidez são duas características que nos distinguem!





Doowtra - Arte da Madeira,Lda
Trav.Ponte Pedrinha, nº 8
Lomar
4705-184 Braga

Tel: Loja: 253 010 529 / 96 340 77 89
Esc: 253 272 061

www.doowtra.com
doowtra@gmail.com
Facebook / Doowtra-Arte-da-Madeira

FESTIVAL VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS DE REGRESSO PARA A SÉTIMA EDIÇÃO

O Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous está de regresso às cidades de Barcelos, Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão para a sétima edição. Promovido pelo Teatro da Didascália, o evento, que se realiza entre os dias 19 e 24 de julho, integra um total de 13 espetáculos – dois dos quais estreias absolutas e, ainda, cinco estreias a nível nacional. Às 26 apresentações, de entrada gratuita, somam-se diversas atividades de mediação, que contemplam quatro oficinas de criação dirigidas a todos os públicos, duas masterclasses orientadas para profissionais das artes, uma oficina dirigida a malabaristas e skaters e uma sessão de pitching entre criadores e programadores.

Nesta edição, o Festival Vaudeville Rendez-Vous fica marcado por duas estreias absolutas. Utilizando múltiplos corpos e a desconstrução da técnica convencional de pinos, Váld é uma exploração da transformação do foco individual em algo mais expansivo. Refletindo a força da floresta e a forma como uma única entidade prospera em unidade, a companhia sueca Right Way Down, um coletivo de seis equilibristas, utiliza o equilíbrio como pincel de pintura para se apoiar na destruição, decadência e renascimento. Espelhando a natureza simbiótica da floresta, com as suas raízes entrelaçadas, juntam-se neste espetáculo para criar uma nova forma de equilíbrio. O espetáculo estreia-se de forma absoluta, dando início às apresentações do Festival, no Jardim do Paço dos Duques, em Guimarães, no dia 21 de julho, às 22h00, e no Parque da Devesa – concha acústica, em Vila Nova de Famalicão, a 24 de julho, às 22h00.

Destaque, ainda, para a estreia absoluta de *Do you still want to dance with me?*, que chega ao Vaudeville pelas “mãos” do INAC – Instituto Nacional de Artes do Circo em coprodução com o festival. No espetáculo, um grupo de futuros artistas de circo são confrontados com uma realidade diferente. Apesar da percepção que todos temos do circo contemporâneo, do que significa para o artista e daquilo que este permite ao experienciar, há constantemente um início e final diferentes. Como podemos dançar diante de uma guerra invisível? Como nos podemos entusiasmar e envolver com a distância? Como podemos aprender com o medo do outro? Estas são as questões a que 27 corpos, 27 cabeças e 27 corações irão responder. A atuação decorre no Parque da Devesa, em Famalicão, a 22 de julho, às 19h00.

Forte influência francesa entre as estreias nacionais

São cinco os espetáculos de origem francesa e espanhola que se estreiam em território nacional na sétima edição do Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous. *Là-bas*, trazido pela companhia francesa Compagnie Troubles Champêtres, é um espetáculo de circo contemporâneo que junta a escrita dramática com o circo ao ritmo da roda Cyr. Representa a história de um jovem, que migra do seu país de origem para novas terras e que, através do seu diário, conta ao público os seus sonhos, dúvidas e histórias de amor. Com texto, direção e interpretação de Étienne Tribu – vencedor da bolsa de criação desta edição do festival –, o espetáculo estreia-se a 22 de julho, às 19h00, em Guimarães (Jardim do Paço dos Duques), passando, ainda, pelo Parque da Devesa, em Famalicão, no dia 23 de julho, às 19h00, e pelo Parque Radical, em Barcelos, no dia 24 de julho, às 11h00.

Em *Random*, o francês Joel Martí e o espanhol Pablo Molina jogam com a linha que faz a fronteira com o perigo. Equilíbrio, contorção, corda bamba, dança, teatro e diálogos perturbadores criam uma história dificilmente credível. Narrada por este duo “pronto para qualquer coisa”, a performance será apresentada no Parque da Devesa – Cúpula, em Famalicão, no dia 22 de julho, às 22h00, sendo levada ao Jardim do Paço dos Duques, em Guimarães, no dia 23 de julho, às 22h00, e à Praceta Francisco Sá Carneiro, em Barcelos, no dia 24 de julho, às 22h00.

Em *Baína[na]*, o coletivo francês G. Bistaki volta a aproveitar o espaço público para elaborar um cenário social, sonhador e absurdo do nosso mundo contemporâneo. Vestidos com fatos brancos e armados com pás de neve e milho

como alimento para pensamentos, Florent Bergal, Sylvain Cousin, Juve Faury e François Jullot convidam a plateia a participar numa viagem coreográfica e musical surpreendente, complementada com imagens desatualizadas, futuristas ou fantásticas, para dar ao espectador uma visão da nossa sociedade. O uso do malabarismo, drama ou dança, resulta numa linguagem comum que dá origem a situações por vezes loucas e muitas vezes absurdas onde o escárnio e o riso prevalecem. Este circo sem danças, cruzamento entre disciplinas, estreia-se na Praceta Francisco Sá Carneiro, em Barcelos, a 23 de julho, às 22h00, passando, também, pelo Museu D. Diogo de Sousa, em Braga, no dia 24 de julho, às 22h00.



Wake up! junta Contentin Diana e Leonardo Ferreira numa trajetória sem fim, um caminho linear e contínuo e com temporalidades distintas. A performance – que irá decorrer a 24 de julho, às 11h00, no Museu D. Diogo de Sousa (Braga), e no mesmo dia, às 19h00, no Parque da Devesa, em Famalicão – resulta numa comunicação dramática e evolui num sentido gestual e acrobático, numa obsessão distante, congelado no seu espaço-tempo.

Diretamente de França, a Cia Kiaï traz a Portugal Pulse, uma peça com uma coreografia radical que fará o coração bater. O espetáculo decorre num espaço circular de nove metros de diâmetro, que lança os acrobatas para um ballet aéreo. Seis cabeças, 12 braços, 12 pernas sincronizados num transe, que convida o público a ser tocado pela energia bruta da acrobacia, fazendo-os embarcar numa viagem sensorial, onde o odor da transpiração se mistura com o som da respiração e com os corpos que embatem. Pulse será apresentado no Museu D. Diogo de Sousa, em Braga, no dia 22 de julho, às 22h00, com atuação também marcada para 23 de julho, às 22h00, no Parque da Devesa – Cúpula, em Vila Nova de Famalicão.

A programação do Vaudeville fica completa com *Roll with it*, *3D*, *Copyleft*, *Otus*, *Rizoma* e *Espera*, seis espetáculos apresentados por companhias e artistas com várias influências, nomeadamente nacional, espanhola, inglesa, francesa e norte-americana, que passarão por diferentes espaços urbanos das quatro cidades que compõem o Quadrilátero Cultural – Barcelos, Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão.

Atividades de mediação querem reativar contacto com o público

Paralelamente aos espetáculos, a programação do Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous conta, ainda, com várias atividades de mediação, pensadas tanto para o público em geral, como também para os artistas profissionais que procuram ações de especialização. Ao longo dos quatro dias estão previstas oficinas de criação orientadas por duplas de artistas que irão transformar cada lugar num habitat particular, um workshop intensivo de skate – streets with attitude, masterclasses, uma sessão de pitching e, ainda, a conferência de apresentação do projeto de cooperação europeia Circuslink, uma associação de organismos de programação e difusão de espetáculos de Circo do qual o Teatro da Didascália é cofundador.



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^a Paula Eduarda Rodrigues

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

🅑 Dispomos de estacionamento gratuito



LUCENTE BY ROSE

BEAUTY CENTER

CUIDAMOS DA SAÚDE DO SEU CABELO



Nascido da parceria de Alice Lucente e Rose Alves, o espaço Lucente by Rose apresenta um conceito único. “Este projeto nasceu da necessidade de resolver os problemas capilares que afetam os nossos clientes, analisando os cabelos e definindo um tratamento com a nossa marca, Lucente Cosmetici”, explica Alice Lucente. “Queremos um cabelo bonito, mas saudável, tratado com produtos de uma marca até 98% natural, com matérias limpas e sem químicos nocivos. A nossa equipa será altamente especializada para fazer o diagnóstico de forma científica e baseada no conhecimento técnico. Só assim podemos garantir um tratamento de acordo com o que achamos ser importante”, afirma a empresária.

O mercado procura qualidade, procura cada vez mais cuidado. “Conseguimos conjugar a qualidade da marca Lucente Cosmetici com a nossa certeza de que é pela qualidade que vamos estar preparados para dar resposta à crescente preocupação dos nossos clientes com a forma como o cabelo é cuidado e os produtos que são utilizados”, assegura Rose Alves. “Não queremos fazer tudo, mas sim sermos especialistas em saúde capilar”.

A Lucente Cosmetici é uma marca com mais de 20 anos originária da Suíça, desenvolvida por Alice Lucente, que tem como missão criar produtos naturais, amigos do meio ambiente, passando essa mensagem para o consumidor, mas também para os profissionais: é importantes termos consciência ecológica!



- TRATAMENTOS CAPILARES
- SAÚDE CAPILAR
- RECONSTRUÇÃO CAPILAR
- ALISAMENTO
- MESOTERAPIA
- LASER
- ALTA FREQUÊNCIA

934 382 922
www.lucentecosmetici.com
Rua Cónego Rafael Alves, 128
São Vítor - Braga



Instagram /lucente_by_rose



LUCENTE BY ROSE
BEAUTY CENTER



ROSE TRANSFORM HAIR
Sua beleza, nosso compromisso

ESPECIALISTAS TRATAMENTOS CAPILARES!

O novo espaço de Rose Alves pretende oferecer um serviço especializado e trabalhos técnicos de grande qualidade. “Eu tentei ajustar o meu espaço às necessidades do cliente, com um trabalho altamente especializado, principalmente, na coloração”, explica a profissional.

A procura pelo melhor resultado possível faz-se com recurso à marca Lucente Cosmetici, que garante os melhores resultados. “Interessa-nos poder oferecer o melhor que se faz na área de cabeleireiro a nível mundial. Não queremos ser apenas mais um espaço, mas sim um local onde o cliente procura acompanhamento especializado e personalizado, em que os profissionais são especialistas por exemplo em balayage, madeixas, botox capilar ou coloração. Acreditamos que o futuro é a especialização e é isso que queremos oferecer aos nossos clientes”.

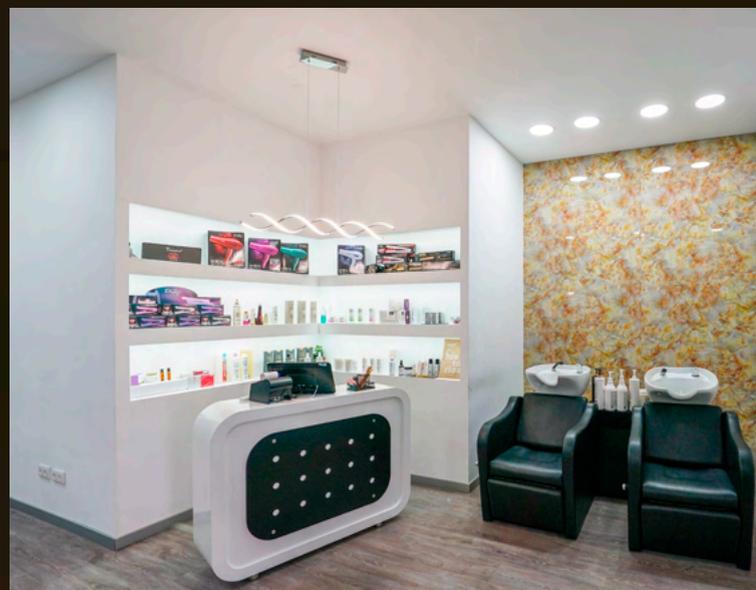
Situado num espaço totalmente renovado e pensado para dar resposta às clientes mais exigentes, o ROSE TRANSFORM HAIR oferece serviços complementares de estéticas e tratamentos de corpo e rosto, num serviço completo de beleza, autoestima e bem-estar!





SERVIÇOS

- Balayage
- Madeixas
- Reflexos
- Alisamento
- Selante 3D
- Botox Capilar
- H3D
- Penteados
- Maquiagem
- Brushing
- Extensões de Cabelo
- Cristalização Capilar
- Tratamento de Queda Capilar
- Coloração Simples
- Cronograma Capilar
- Hidratação



934 382 922
Rua Afonso Palmeira, 60
Braga


ROSE TRANSFORM HAIR
Sua beleza, nosso compromisso





Caximar

Restaurante - Marisqueira

PROCURA O MELHOR PEIXE FRESCO?

Dê uma escapadela até Vila do Conde!

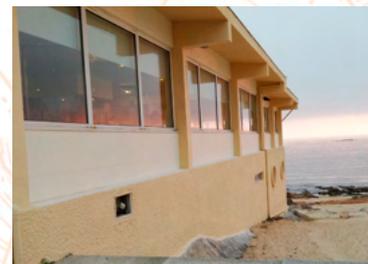


Situado num dos locais mais impressionantes e com a linha do mar como cenário para o seu almoço ou o seu jantar, o Caximar apresenta-se como um bom motivo para dar um passeio à beira mar e, sobretudo, comer bem!

O peixe é comprado todos os dias, bem cedo, no local do costume, pelos irmãos Óscar e Alice Loureiro, os atuais gerentes, tal como há 50 anos, quando os seus pais criaram este projeto.

E essa é garantia de qualidade do melhor peixe que vai encontrar no Norte do país!

Além do peixe fresco e marisco, onde se destaca a parrilhada do mar, um prato que é uma especialidade do Caximar muito apreciada, pode experimentar o Bife de Vitela, o Lombo de boi ou a Posta à Chef, que são verdadeiras especialidades da casa. Para acompanhar, as melhores referências de vinhos e espumantes nacionais.





Caximar

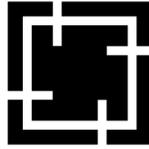
Restaurante - Marisqueira

SINTA O SABOR



Restaurante Caximar

Avenida do Brasil, 1979
4480-659 Vila do Conde
252 642 492
www.caximar.pt



Interiorismo – Elias Pacheco, é um atelier de decoração de interiores, caracterizado por um estilo único e intemporal aliado ao conforto e requinte de um espaço pensado ao detalhe. Sempre com um acompanhamento personalizado, os nossos arquitetos de interiores projetam os seus sonhos.

Disponibilizamos orçamentos gratuitos para cada projeto e fazemos todo o acompanhamento desde a concepção à montagem.

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.





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


INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

Na vida pessoal ou nos negócios Construímos soluções seguras



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

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

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

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

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

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