



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



EXCELÊNCIA EM FISIOTERAPIA E REABILITAÇÃO

Pág 2/4





Desde que assumiram a Fisiminho em 2008, Anabela Fernandes e João Fernandes desenvolveram um projeto único na região, que se consolidou com a abertura das novas instalações, no final de 2019. As novas instalações resultam de um sonho de uma equipa que vive e respira fisioterapia e reabilitação, que sabe que é com mais esforço e dedicação que se consegue chegar mais além. O investimento na tecnologia mais avançada do mercado, na preparação técnica de cada espaço e no conhecimento e formação contínua dos elementos da equipa Fisiminho permitem oferecer ao cliente uma fisioterapia e reabilitação física de excelência. A acrescentar a tudo isto, há um fator decisivo que faz toda a diferença: a proximidade e simpatia com o cliente, a boa disposição e o espírito positivo fazem parte do dia-a-dia.

Inicialmente, a área destinada ao projeto Fisiminho era menor que a que tem atualmente, mas, após alguns ajustes e alterações, os irmãos e diretores do espaço, Anabela Fernandes e João Fernandes, decidiram criar um serviço que não estava disponível na região com esta abrangência e área de trabalho disponível. O Centro de Alto Rendimento surgiu para dar resposta a uma necessidade identificada na região, uma aposta acertada que já levou a uma parceria com as modalidades do SC Baga.

NOVAS INSTALAÇÕES PERMITEM OFERECER NOVOS SERVIÇOS

Inaugurado em Dezembro de 2019, o novo espaço da Fisiminho quase não teve tempo de 'aquecer os motores', porque a pandemia obrigou a encerrar as portas passado pouco tempo, em Março. Durante esse tempo, a Fisiminho adaptou-se para se ajustar às normas de segurança e higiene definidas pelas autoridades, muitas delas que ainda se mantêm agora e que a equipa considera serem importantes. Foram momentos de desafio,

de luta e de algum receio, mas rapidamente a equipa soube estar à altura do desafio, colocando em prática as orientações das autoridades de saúde. Em Maio de 2020, a Fisiminho reabriu e desde aí tem feito o seu percurso, atingindo os objetivos delineados no início.

Na essência, o projeto mantém-se igual: a aposta tecnológica permite dar resposta às necessidades do presente e preparar a equipa para o futuro, sem esquecer a humanização na avaliação e tratamento de cada caso. "Uma das grandes diferenças foi ter passado de 170 metros quadrados para 1200, com tudo o que isso significa, mas a filosofia de trabalho mantém-se. Nos serviços, mantemos a Fisioterapia e também o Pilates Clínico como principais áreas de atuação, além da Podologia, Terapia da Fala, Ortopedia, Medicina Física e Reabilitação, entre outras. Acrescentámos uma sala de Alto Rendimento onde nos focamos no exercício como base da fisioterapia; temos uma sala com uma terapeuta exclusivamente para terapia Dermatofuncional.

Temos, ainda, serviços inovadores e bastante avançados tecnologicamente, nos quais estamos a apostar forte, como a Crioterapia, o Aquabike, a Tecarterapia ou ainda a Terapia Ocupacional, para a qual desenvolvemos uma sala de raiz, com todos os equipamentos necessários, pensados ao pormenor em conjunto com os nossos terapeutas", explica João Fernandes.

As antigas instalações, na Rua Engenheiro Vilalobos, estavam a trabalhar na plenitude, mas não permitiam adicionar mais-valias que a equipa considerava serem importantes para evoluir. "Chegámos a um ponto em que já não tínhamos capacidade para introduzir novos serviços e também receber mais clientes. Para poder crescer, teríamos de aumentar a equipa e ter mais espaço para terapias, desenvolvendo as áreas onde éramos fortes e acrescentando, algo que só as novas instalações nos poderiam proporcionar", afirma Anabela Fernandes, acrescentando que os nossos profissionais podem evoluir de forma mais rápida e consistente nestas novas instalações".











A EVOLUÇÃO PROFISSIONAL AO SERVIÇO DO CLIENTE

Em 2008, Anabela Fernandes, também ela fisioterapeuta, e João Fernandes delinearam uma estratégia que se veio a revelar de enorme sucesso: ao mesmo tempo que permite um diagnóstico mais assertivo e um tratamento de acordo com a avaliação, antecipa tempos de recuperação e promove maior bem-estar do cliente. "Quando assumimos este projeto, adotámos a máxima: 'Primeiro avaliar e depois tratar'. A orientação aos nossos fisioterapeutas e restante equipa vai nesse sentido, que a avaliação é a melhor ferramenta que temos para desenvolver um bom trabalho e tratar os nossos clientes. É fundamental fazer uma avaliação completa do estado físico, mas também perceber as necessidades do cliente, antes de decidirmos o tratamento", assegura a profissional.

À evolução profissional não são alheios dois fatores: primeiro, a formação contínua. A equipa da Fisiminho pode usufruir de formações que são adquiridas e disponibilizadas a todos os profissionais, numa plataforma online, para formações tecnicamente mais simples; para serviços mais complexos, a formação é dada presencialmente. "Para percebermos a especificidade e novidade das tecnologias que adquirimos recentemente, como os equipamentos para Crioterapia ou Aquabike, as formações que existem são dadas pela marca e são específicas para aquele equipamento. É este o caminho que queremos seguir, de procurar um serviço de excelência, cada vez mais completo e abrangente. E em segundo lugar, a capacitação dos espaços, que permitem que os terapeutas tenham as condições necessárias para fazerem o melhor trabalho possível".





OS SERVIÇOS MAIS INOVADORES DO MERCADO

Encontrar sempre as melhores soluções para casa necessidade identificada permite ter uma oferta global e diversificada. As novas instalações permitem ir mais além e apresentar serviços totalmente inovadores e únicos na região. A Crioterapia funciona através da utilização de uma câmara que funciona a temperaturas muito baixas, promovendo a vasoconstrição e diminuindo o fluxo sanguíneo. É ideal para recuperar de lesões e recuperar fisicamente, sendo, por isso, muito apreciada por futebolistas de elite.

A Aquabike utiliza o efeito da bicicleta num grande reservatório na água, criando uma atividade divertida e relaxante, mas que permite trabalhar o fortalecimento muscular, melhorando a condição cardiorrespiratória e a mobilidade. Não tem impacto nas articulações e é um excelente exercício para problemas na base da coluna. Através da utilização de ondas eletromagnéticas, a Tecarterapia permite um duplo benefício para quem faz exercício: antes do esforço, ajuda o sistema musculo-esquelético a ficar mais predisposta para a prática desportiva, aquecendo as estruturas musculares e articulares. Desta forma, evitam-se lesões e o atleta retira maior rendimento do treino físico. No final da sessão, permite maior relaxamento e flexibilidade muscular e consequente redução da fadiga, absorvendo o ácido láctico acumulado nos músculos durante o exercício.

O FUTURO JÁ CHEGOU

E vai continuar a ser uma aposta da Fisiminho. "A nossa visão para o futuro é continuar a afirmar-nos como um espaço onde a tecnologia está ao serviço do cliente; nas melhores técnicas e tratamentos mais avançados que existem, porque sabemos que os nossos clientes são exigentes e esperam muito de nós", garante Dora Pimenta, que faz parte da equipa diretiva.

Nesse sentido, na novíssima sala de Alto Rendimento, foi feito um investimento em máquinas para tratamentos específicos que, por exemplo, poucas equipas do futebol profissional têm. Apesar de ser uma aposta que estava prevista mais para a frente, a verdade é que já há procura por este serviço específico. "Inicialmente, pensávamos abraçar este projeto do Alto Rendimento e da reabilitação pelo exercício mais tarde, mas



penso que foi uma boa decisão. A procura que temos registado de vários atletas que querem melhorar a sua performance mostra que há muita procura por este serviço atualmente".

Dessa procura surgiu um protocolo com o SC Braga, uma das facetas mais visíveis da responsabilidade social da empresa. "A Fisiminho entende que deve ter intervenção social na cidade. Já apoiámos o ballet, por exemplo, e como alargámos o nosso leque de serviços, também considerámos que deveríamos ter uma presença mais forte noutras áreas. Assim, contactámos treinadores es elecionadores de modalidades, o que fez com que o SC Braga chegasse até nós e estabelecêssemos esta parceria. Definimos uma verba com a qual apoiaremos o clube, que depois será distribuído pelas várias modalidades que tem. Este protocolo não inclui o futebol, porque já dispõe de condições bastante boas nas áreas em que atuamos, mas vai haver uma forte aposta no futsal, nos atletas olímpicos e nas restantes modalidades", conta João Fernandes.

Dentro do plano de projeção do futuro da Fisiminho, mastambém da fisioterapia na região Norte, Anabela Fernandes e João Fernandes estão a desenvolver contactos com instituições de ensino superior, no sentido de criar planos de estudo nos mestrados e doutoramentos dos cursos da área da fisioterapia, com uma componente prática direcionada para as novas tecnologias implementadas e para as quais ainda não há respostas satisfatórias.

A GRANDE FAMÍLIA FISIMINHO

O espírito de entreajuda, a simpatia e a dedicação são algumas das caraterísticas que encontra a equipa Fisiminho, uma espécie de grande família de profissionais que se apoia e percebe que, se toda a equipa funcionar em harmonia, o cliente beneficiará desse espírito. "O segredo do sucesso está na forma como nos relacionamos entre nós, que depois se reflete na forma como cuidamos dos nossos clientes. É uma equipa coesa, jovem, mas de grande conhecimento e valia profissional. Costumamos juntarnos várias vezes - sempre em à volta de uma mesa [risos] e penso que olhamos para cada um de nós como uma pessoa, que tem as suas necessidades e ambições profissionais. E claro, se estivermos todos em sintonia, o cliente vai ter uma experiência melhor nas nossas instalações", defende Anabela Fernandes. Atualmente, a equipa é composta por 15 elementos, a que se juntam vários profissionais que colaboram com a Fisiminho nas várias áreas da Medicina Física e Reabilitação.







Construímos relações seguras





SOMOS ESPECIALISTAS NO ACONSELHAMENTO E GESTÃO DE RISCO DE PESSOAS E BENS.

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 - CORRETOR DE SEGUROS S.A.



twitter.com/sabsegseguros

in linkedin.com/company/sabseg

www.sabseg.com

instagram.com/sabsegseguros

FALTA DE EMPATIA



a entrevista que vai poder ler mais à frente, com a presidente da direção da Adolescere, uma instituição que se dedica - entre muitas outra coisas - a acolher e integrar cidadãos refugiados, ela diz que só faz sentido receber estas pessoas se for para as integrar no mercado de trabalho e na comunidade.

Faz sentido. Não são pessoas com limitação física ou psíquica; são pessoas com capacidade, alguns deles com experiência técnica de que o país precisa, e não nos podemos dar ao luxo de perder a possibilidade de renovar a população com pessoas que querem trabalhar.

A questão é que há casos isolados de má conduta, de não valorização do esforço que pessoas e entidades fizeram para os receber. E é nesses casos, quase sempre isolados, que se baseiam as pessoas extremistas para passarem a sua mensagem de ódio e falta de empatia.

Todos os dias, caem à água do Mediterrâneo crianças e jovens, homens e mulheres, que procuram uma vida melhor, segura. Que mal há nisto? Como pode alguém escrever coisas como: "Afundem o barco", "Mandem-nos de volta"? Como pode haver falta de empatia ao ponto de achar que a morte de alguém que nem sequer conhecemos pode beneficiar a nossa vida? Não sei ao certo em que ponto da história recente isto mudou, ou sequer sei se estas pessoas são em número suficiente para se falar numa mudança. Somos assim tão amargos que achamos que a vida de um sírio é totalmente irrelevante e merece afogar-se, só porque essa pessoa achou que queria deixar de viver com bombas a cair ao lado? Com pessoas penduradas pelo pescoço nas estradas ou obrigados a tapar-se até aos olhos só porque é mulher? Onde é que perdemos essa capacidade de nos colocarmos na pele destas pessoas, de olhar para os nossos filhos e pensar que poderíamos ter tido o azar de ter nascido num sítio assim?

O problema deste tipo de discurso não é haver adultos, alguns informados, que influenciam jovens em fase de formação de identidade, que - como todos nós - passam por momentos de indefinição, às vezes de alguma revolta própria da idade, de achar que se sabe tudo e de alguma imprudência e falta de filtro. E estes tipo de discurso acaba por se renovar e ganhar voz por mais tempo.

Desculpem, mas isto tem de parar. As redes sociais vão ter de encontrar um método que impeça o discurso de ódio, de violência, das fake news, dos perfis falsos, dos influencers e os youtubers que estão ao serviço deste tipo de discurso. Nos últimos dias, temos assistido a eventos que mostram que estas pessoas estão a começar a levantar-se da cadeira, a deixar o ecrã e ir para a rua, colocando em causa os valores da democracia - e, em última análise, do humanismo. Se antes estavam escondidos atrás de um perfil falso, ou virtual, agora já não. Perderam a vergonha. Ou seja, a melhor herança pela qual uma parte da população lutou e a outra parte recebeu de mão beijada está a ser posta em causa, todos os dias.

Nós somos livres, felizmente, mas não somos livres ao ponto de por em causa a democracia.



MarvelCosta





DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Aušra de Araúi ausradearaujo@gmail.com 961791969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

GESTÃO JURÍDICA

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:

Vila Flor (Guimarães), Pavilhão Multiusos (Guimarães), Theatro Circo (Braga)

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

Frases Soltas, Lda. CFO: Carlos Pereira Propriedade: Carlos Pereira (100%) Av. da Liberdade, nº 642. sala 9, 4710-249 BRAGA N° 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 Lishoa

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

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 ssinadas têm direitos reservados



Lojas: Antoniu's | Art.fitters | Bertrand | Ergovisão | Globe | Lanidor | Lanidor Kids 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

53° EDIÇÃO DA AGRO DECORRE ENTRE OS DIAS 16 E 19 DE SETEMBRO



edição de 2021 da AGRO contará com mais de 25.000 m² de exposição e cerca de 450 máquinas agrícolas, 50 marcas e fabricantes e 200 expositores.

Aproveitando as valências do Altice Forum Braga, a AGRO vai apresentar de novo um vasto e diversificado programa de conferências e seminários e, também, um espaço dedicado a demonstrações, apresentações e degustações. As várias atividades paralelas serão promovidas por parceiros da organização e serão, certamente, um dos pontos fortes da Feira.

O certame tem ainda espaço para os tradicionais concursos pecuários, que decorrem no interior do pavilhão num ringue com 250 m², num total de 10 concursos, com mais de 500 animais a concurso, são entregues 60 troféus e prémios pecuniários.

Destaque para o Concurso Pecuário da Raça Holstein Frísia, com a implantação de alojamento coberto para os animais e atribuição de prémios de presença.

A Feira AGRO junta os principais agentes do sector: agricultores, criadores de gado (raças autóctones, raça holstein frísia e outras do sector agro-pecuário), produtores, importadores, armazenistas e revendedores dos sectores agro-alimentar e pecuário, especialistas nacionais e estrangeiros dos vários sectores e público em geral.

A Agro é uma das mais importantes feiras de agricultura do Noroeste Peninsular, sendo a mais importante feira de agricultura, pecuária e alimentação do Norte de Portugal.

É a única feira portuguesa a integrar a Eurasco - European Federation of Agricultural Exhibitions and Show Organizers. A AGRO faz ainda parte das feiras acreditadas pela UFI - The Global Association of the Exhibition Industry, sendo todos os seus dados estatísticos (entradas, metros alugados, número de expositores) devidamente atestados.

HORÁRIOS

16 de Setembro de 2021 - quinta-feira: das 10h00 às 23h00 17 de Setembro de 2021 - sexta-feira: das 10h00 às 23h00 18 de Setembro de 2021 - sábado: das 10h00 às 24h00 19 de Setembro de 2021 - domingo: das 10h00 às 20h00

BILHETES

Gratuito até aos 12 anos Maiores de 12 anos: 2€ / dia

SEGURANÇA / COVID-19

As condições de segurança sanitária dos espaços serão reforçadas, assim como o acesso simplificado a este evento, não sendo necessário a apresentação do Certificado de Vacinação e/ou teste negativo.







LEXUS LC 500 CABRIO

O CÉU É A SUA ESTRADA

Ao volante de um Lexus LC 500 Cabrio, não há nada entre quem conduz e um pôr-do-sol à beira-mar. Ou um luar estrelado numa estrada de montanha. A isso a Lexus chama de exclusividade. É o poder de transformar a potência de um motor V8 atmosférico, o design luxuoso dos interiores em pele e a segurança do Lexus Safety System numa experiência única.

E a garantia de que a estrada e o céu existem só para nós.









Centro Lexus Braga

Avenida da Imaculada Conceição 31 a 37, 4700-034 Braga • jegouveia@lexus.pt • 962 218 821

Lexus Porto · lexus.porto@lexus.pt · 226 076 141 · Lexus Aveiro · lexus.aveiro@lexus.pt · 914 316 718
Lexus Coimbra · lexus.coimbra@lexus.pt · 239 433 990 · Lexus Lisboa · lexus.lisboa@lexus.pt · 915 164 968
Lexus Sintra · lexus.sintra@lexus.pt · 917 892 476 · Lexus Faro · lexus.faro@lexus.pt · 289 810 700









CARLA FERNANDES

PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA ADOLESCERE

uma das instituições que recebe e integra na sociedade cidadãos refugiados. Com um discurso realista, Carla Fernandes repudia todo e qualquer aproveitamento da condição de refugiado, dando ferramentas às famílias que recebe para se integrarem e serem autónomas, quando acabarem o programa de apoio de 18 meses. Mas esta é apenas a face mais visível pelos acontecimentos mais recentes, nomeadamente, o drama do Mediterrâneo e a situação que se vive no Afeganistão, porque a Adolescere - Associação de Apoio à Criança e Adolescente, IPSS, faz um trabalho transversal no que diz respeito à proteção de crianças e jovens com situações familiares difíceis. Apesar do enorme trabalho social, do empenho e capacidade de toda a equipa, a IPSS ainda não conseguiu qualquer protocolo com o Estado. Não seria irónico se esta instituição não fosse reconhecida por todos - sem exceção - como tendo grande utilidade na área social em que atua.

Quando surgiu a Adolescere e qual o trabalho que tem feito ao longo do tempo?

A Adolescere surgiu em 2015. Sou assistente social de formação e, durante os anos de trabalho, percebi que, em Braga, não havia uma resposta direta a crianças, jovens e famílias em situação de risco. Decidi, em conjunto com algumas pessoas também ligadas à área social, criar esta instituição, para dar resposta a crianças, adolescentes e famílias que se encontram sem retaguarda familiar e/ou institucional ou, mesmo que essa retaguarda exista, esta seja muito frágil e precise ser trabalhada.

Já trabalhava com crianças e jovens?

Sim, estive um ano na CPCJ - Comissões de Proteção de Crianças e Jovens como elemento cooptado, no Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de Celeirós; também na União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cividade. Depois, quando fiquei numa situação de desemprego, avancei para este projeto. Não quis criar apenas o meu posto de trabalho, mas trazer para perto de mim profissionais especializados na área, que me ajudassem a dar forma a este projeto.

Quais as áreas de intervenção que pretendem trabalhar e que necessidades identificou?

Nós começámos por nos apresentar à CPCJ, ao Tribunal de Família e Menores, entre outras instituições. Entretanto, candidatámos o CAFAP - Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental ao PROCOOP e, embora não tenhamos ainda qualquer acordo de cooperação, estamos licenciados pela Segurança Social para intervir com as famílias, neste âmbito. Ou seja, a Adolescere trabalha sem qualquer apoio do Estado. Por exemplo, as situações são-nos encaminhadas pelas entidades com as quais temos protocolos... Por exemplo, uma criança encaminhada pela CPCJ, que esteja em situação de acolhimento residencial numa instituição, exige um trabalho articulado trabalhamos com a Comissão, com a Casa de Acolhimento e com a família no sentido de trabalhar o regresso da criança ao seio familiar. Neste caso, através do CAFAP, trabalhamos em três modalidades: preservação familiar, em que tentamos evitar que a criança seja retirada do seu meio natural de vida; quando já foi retirada e trabalhamos a família para que ela possa regressar em segurança; e os pontos de encontro familiar, que é quando os ex-casais se encontram em alto litígio e é necessário promover e supervisionar os momentos de encontro familiar.

Ou seja, há um reconhecimento institucional de que a Adolescere faz um trabalho válido e necessário, mas não há correspondência em termos de apoio financeiro?

Sim, é verdade, ainda não há 'reconhecimento financeiro' pelo Estado. Temos vindo a apresentar candidaturas desde 2018 ao Programa de Celebração ou Alargamento de Acordos de Cooperação para o Desenvolvimento de Respostas Sociais [PROCOOP] e até à data não tivemos um parecer favorável. Apresentamos candidaturas todos os anos. E também trabalhamos com a Segurança Social. Tem sido uma luta nossa. Estamos em contacto com o PROCOOP... no ano passado, esteve suspenso por causa da pandemia, este ano ainda não abriu. Não há perspetivas de abrir, mas já sabemos que vamos ter de fazer uma

nova candidatura. O que temos é o parecer favorável do Conselho Local de Ação Social (CLAS) da Câmara Municipal de Braga, do Serviço Distrital da Segurança Social, mas ainda não obtivemos o acordo junto dos Serviços Centrais.



"Não conseguimos qualquer protocolo com a Segurança Social, até ao momento"

Como conseguem obter alguma estabilidade financeira?

É uma situação instável e imprevisível, mas não há outra forma de trabalhar senão continuar a procurar fontes de rendimento. Temos os sócios, alguns donativos como a Webhelp em Braga e a nível Internacional e outras parcerias que nos permitem ter alguma margem para trabalhar. A Adolescere obteve o Selo de Qualidade do Corpo Europeu de Solidariedade e desenvove também em projetos europeus, entre outros projetos que nos ajudam a ter algum equilíbrio financeiro.

De que forma foi estabelecida a ponte com o Alto Comissariado para as Migrações e como está a funcionar o Programa ACOLHER?

No ano passado, foi-nos lançado o desafio de acolhermos um conjunto de mulheres com filhos, famílias monoparentais de cidadãos refugiados. Este convite surgiu porque nos mostrámos disponíveis para receber crianças e jovens refugiados não acompanhados. Tivemos a visita da Segurança Social, do Alto Comissariado, percebeu-se que o espaço que tínhamos para estas crianças e jovens não correspondiam às exigências da Segurança Social, mas eram ideias para as famílias monoparentais. E o desafio foi feito nesse sentido. Ora, como o projeto ia de encontro à nossa missão porque tinha crianças envolvidas, aceitámos. Desde outubro de 2020 que recebemos 10 famílias monoparentais, em Braga. Recebemos também cinco jovens adultos não acompanhados sendo que, na semana passada, recebemos sete jovens - seis do Afeganistão e um da Somália. Entretanto, três famílias abandonaram o Programa.

No total, quantas pessoas estão a ser apoiadas pela Adolescere?

Estamos a trabalhar, neste momento, com 26 cidadãos refugiados, em Braga (adultos e crianças). Desenvolvemos o mesmo projeto na vila de Fão, onde acolhemos quatro famílias (monoparentais e nucleares). A última família chegou também na semana passada, vida da Síria. No total, ultrapassa as 50 pessoas, se bem que o número está sempre a variar, porque o programa de acolhimento tem 18 meses e podem

chegar novos cidadãos refugiados...

Em Braga, há duas valências: a Casa Sorriso, em Santa Lucrécia de Algeriz, e a Casa do Carmo, no centro da cidade. Fale-nos destes projetos.

Nós candidatámo-nos à 1ª Edição dos prémios BPI "La Caixa" Infância, em 2019, e formos um dos 24 premiados. Assim surgiu a Casa Sorriso, que tem como objetivo dar resposta a crianças cujas famílias tenham horários atípicos. É curioso como tudo se encaixa. Ganhámos o prémio, a pandemia atrasou-nos as obras, mas já abrimos e temos crianças lá. A resposta em creche está saturada e estamos a dar essa resposta às famílias. Neste momento, por exemplo, temos mães refugiadas a trabalhar, que necessitam deixar os seus filhos com alguém, e a Casa Sorriso acaba por ser o seu apoio e que lhes permite manter os seus postos de trabalho. Ou seja, era uma valência pensada antes de assumirmos o protocolo com o Alto Comissariado, mas que acaba por dar resposta às famílias que recebemos e que já estão integradas no mercado de trabalho.

Quantas mães estão a trabalhar?

Neste momento, temos seis elementos a trabalhar. É na Casa do Carmo e em Fão que acolhemos as famílias que recebemos. Não é a situação ideal, porque estamos a falar de espaços partilhados, mas o nosso objetivo é trabalhar a autonomização destas famílias e a sua saída para uma vida independente dentro do mais curto espaço de tempo. O programa de acolhimento tem a duração de 18 meses e, nesse período, providenciamos o ensino da língua portuguesa, matriculamos as crianças na escola, acompanhamo-las no seu percurso escolar. Neste momento temos todas as crianças no AE André Soares e no AE de Maximinos, que têm sido uma referência no acolhimento e integração das crianças e dos jovens, tratamos de todos os documentos necessários para a obtenção dos Títulos de Residência. Depois de terem o Título de Residência, ou mesmo o provisório, estes cidadãos e cidadãs podem começas a trabalhar. Ajudamos na elaboração do curriculum, tentamos perceber o que já fizeram e o que gostariam de fazer, fazemos uma seleção de empresas e enviamos para os Recursos Humanos dessas empresas. Para além disso, organizamos atividades para as crianças. Temos uma parceria com a Fundação Benfica - Escola do Benfica de Braga e todas as segundas e quartas-feiras os levamos ao futebol, em Panóias. Também temos tido o apoio da Associação Juvenil SYnergia no reforço da aprendizagem da língua e programas de férias para as crianças, e da CMB, na obtenção dos cartões para os transportes públicos e de outras empresas e cidadãos que, anonimamente, nos têm apoiado.

O IEFP também apoio nessa procura?

Neste momento, as mães estão inscritas no IEFP e vamos recebendo as suas ofertas. No entanto, ainda nenhuma se efetivou, muito por causa da barreira linguística também, que ainda existe. O IEFP está a darnos apoio com o ensino do português. Temos, ainda, uma parceria com a Cruz Vermelha Portuguesa e com o SYnergia, também para o ensino da língua portuguesa. Temos dois jovens a trabalhar na DST, duas mães a trabalharem na AGERE já com contrato de um ano, temos outra mãe a trabalhar com uma empresa de gestão de condomínios, a Pé de Galo, e outra ainda a trabalhar na IKEA.





Como sente estas famílias e quais as suas histórias?

Elas procuram sítios seguros para viverem com a sua família, como todos procuramos. É impossível não nos envolvermos nas suas histórias e nas suas más experiências. Nós desenvolvemos, de fevereiro a maio, um projeto de storytelling, em parceria com a organização Ambigular e com o apoio da Rádio Universitária do Minho, em que estas mães gravaram as suas histórias, e que resultou num livro chamado "Travessia". São histórias de violação, de perseguições, de muita violência... de resistência e coragem, também. E esperança. Chegam com muitas dúvidas e muitas expectativas e com muitos sonhos. Ao mesmo tempo que as apoiamos, fazemos um trabalho com elas de desconstrução, de fazê-las perceber que elas não vão realizar os seus sonhos num curto espaço de tempo, até devido à barreira linguística; não queremos destruir os seus sonhos, mas antes dar-lhes uma visão verdadeira e real daquilo que é viver num país novo e diferente dos seus países de origem, e capacitá-las para um novo recomeço.

Todas estas mulheres têm filhos?

Sim, e, em Braga, nenhuma está acompanhada pelo marido. Muitas delas são viúvas, ou separaram-se, durante a guerra dos maridos, perdem-se uns dos outros.. Elas, aqui, têm que ser o sustento da família. Culturalmente, nos seus países são os homens que assumem esse papel. O nosso trabalho passa também por sensibilizá-las para a importância de trabalharem, começando muitas vezes por trabalhos que não vão de encontro às suas expetativas, e demonstra-lhes as vantagens em trabalhar, até porque o trabalho é um dos principais meios de socialização e aprendizagem da língua, do que estarem à espera de receber subsídios. Nós dizemos-lhe isto: "Nós estamos a trabalhar contigo, mas não é para que, daqui a um ano e meio, estejas a pedir o Rendimento Social de Inserção, mas sim a trabalhar". Além disso, como já disse, o trabalho é o meio perfeito para se conseguirem integrar na sociedade, para conseguirem criar redes informais. Durante o período dos 18 meses, recebem um pocket money por mês por cada elemento da família e nós trabalhamos com elas a questão da poupança, a importância de terem alguma almofada financeira para quando o programa acabar poderem arrendar uma casa e continuarem sozinhas o seu caminho. É natural que, agora que estão a trabalhar e a ter o seu salário, sintam vontade de experimentar e ter alguns prazeres que, provavelmente, nunca tiveram porque passaram por momentos de grande dificuldade nos últimos tempos. Por exemplo, há uns tempos, fomos comer uns gelados e foi engraçado, porque as crianças ficaram surpreendidas com o facto de serem frios. Outro exemplo, aconteceu quando formos buscar dois jovens adultos que vieram de Moria, na Grécia. Chegámos tarde a Braga e fomos jantar numa esplanada. Eles ficaram de pé, porque achavam que não se podiam sentar, porque era assim que eram tratados nos países por onde passaram. São experiências pelas quais nós nunca passámos, nos surpreendem e nos sensibilizam.

Disse que algumas famílias saíram do programa. Porquê? É necessário falar disto abertamente, principalmente para combater discursos extremistas.

É verdade. Estas famílias foram embora porque, tal como há muitos nacionais que não estão satisfeitos e vão procurar melhores condições de trabalho e de vida noutros locais, estas famílias também não estavam satisfeitas com o que Portugal tinha para lhes oferecer. É legítimo. As pessoas vêm com expectativas, desejam ver a sua vida mudar de um dia para o outro. E, muitas vezes, a documentação demora, o trabalho não aparece ou não é aquilo que deseiam.. Muitas vezes aceitaram vir para Portugal por falta de alternativa de acolhimento em outro país, onde já têm familiares, onde possam fazer o reagrupamento familiar.. Muitas vezes, fazem parte de grupos de WhatsApp em que partilham informação errada e enganadora: que existem países com apoios financeiros mais elevados, que aqui não precisam de trabalhar porque ao fim dos 18 meses recebem subsídio e recebem uma casa... cabe--nos fazer-lhes ver a realidade. Que devem trabalhar, integrar-se, refazer a sua vida e a dos seus filhos. E a verdade é que o nosso trabalho tem sido bem-sucedido, e isso vê-se até pelo número de pessoas que já estão integradas profissionalmente.

O que acontece ao fim dos 18 meses?

Quem está preparado, autonomiza-se. Esse é o objetivo. Vou dar um exemplo: quase todas as associações dão alimentação, nós não damos. As famílias têm de saber gerir o dinheiro. Damos materiais escolares, damos roupas, calçado, temos reunido mobília para disponibilizar quando forem para as suas casas, mas

alimentação não. Estas mulheres devem perceber quanto é que lhes custa a alimentação quando estiverem por conta própria e têm de saber gerir. Vou dar outro exemplo: as mulheres que estão a trabalhar, muitas vezes, já não querem roupas que tenhamos para lhe dar, porque agora já têm a possibilidade de comprar o que gostam e o que querem. É uma sensação boa para nós. Connosco fica quem quer e nós queremos que estejam felizes e realizados e que, em breve, possamos estar a ajudá-los a procurar casa.

Quantas pessoas trabalham aqui?

Este trabalho não é só meu, mas de uma equipa especializada, que é pequena em número mas enorme em capacidade de trabalho e, acima, de tudo, com um espírito solidário e humanista incrível: o Rui Dória, a Rita Rodrigues, a Alexandra Miranda, e as colegas em Fão: a Telma Faria e a Beatriz Lopes. Contamos, também, com alguns voluntários e com o apoio muito presente de alguns associados.

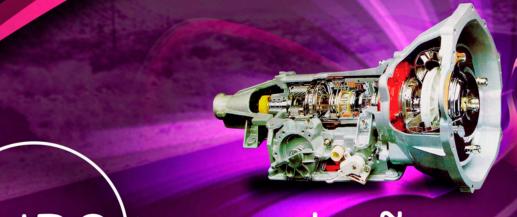
É possível que, aumentando a equipa possam receber mais pessoas?

Sim, se houver melhores condições de trabalho quer com as instituições e também coma simplificação dos processos. É muito difícil pedir um Número de Identificação Fiscal, é muito difícil abrir uma conta bancária... a burocracia é demasiada. Falta uma estrutura que faça a gestão e facilitação dos processos. Fazem falta parcerias com entidades e organismos que facilitem o acolhimento e a integração destes cidadãos... Não se pode perguntar se podemos receber mais pessoas, se depois não se criam condições para elas poderem vir, poderem usufruir dos seus direitos e cumprirem também com seus os deveres enquanto cidadãos.

Costuma ler os comentários as redes sociais sobre os refugiados, que questionam o porquê de ajudar refugiados e não os sem abrigo portugueses?

Eu gosto de dizer cidadãos refugiados. A diferença não é nenhuma. Essa é a grande questão, não há diferenças entre pessoas, nós não somos de país nenhum, nós somos do mundo. Enquanto não percebermos que somos de todo o lado e de lugar nenhum, vamos ver sempre diferencas. Eles próprios veem diferencas entre eles... Isto não é um mar de rosas. Mesmo vindo no mesmo bote de borracha, eles sentem-se diferentes uns dos outros. Quem leu o livro "Se Isto É Um Homem" do Primo Lévi, percebe o que eu quero dizer. Mesmo nas situações mais adversas, e na luta pela sobrevivência ou por um lugar melhor, não importa se estamos no mesmo barco ou na mesma guerra. O ser humano é assim, por natureza. E não. Estes cidadãos refugiados, que nos pedem asilo e proteção, não vêm ocupar o lugar do sem-abrigo, não vêm ocupar o lugar da crianca em risco, ou da pessoa que passa fome. Não vêm roubar os nossos trabalhos ou subsídios. O acolhimento de cidadãos refugiados é ainda um fenómeno recente, que exige muita reflexão, mas que a sociedade prefere olhar para esta questão de uma forma radicalmente negativa, exacerbadamente nacionalista e egoísta, do que tentar perceber que temos muito mais a ganhar com a sua chegada do que a perder. Respondendo à pergunta: não, muito raramente abro a caixa de comentários das notícias, porque incomodam-me imenso. As vezes, aparece logo um comentário mesmo não abrindo, mas evito ler e a equipa também evita, para nos protegermos.

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



EURO)transmissão a u t o m á t i c a s



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





















MELHOR DESTINO EUROPEU DE 2021 DÁ TEMA AO CONCURSO MUNICIPAL DE FOTOGRAFIA

raga - Melhor Destino Europeu de 2021' é o tema da XVIII Edição do Concurso Municipal de Fotografia. Os concorrentes são desafiados a captar imagens alusivas à bimilenária cidade de Braga com as suas gentes, o seu património, as suas tradições, a sua cultura e a sua história.

O tema proposto visa essencialmente destacar Braga, eleita o melhor destino europeu em 2021, uma iniciativa da 'European Best Destinations', organização sediada em Bruxelas que promove a cultura e o turismo na Europa e distingue, desde 2010, as cidades mais modernas e atrativas para se visitar na União Europeia. Simultaneamente, visa convidar à imaginação e ao olhar peculiar dos concorrentes que poderão deixar-se inspirar nos recantos, nas particularidades, na história, na cultura, nas tradições, nos valores históricos, artísticos, culturais, religiosos e paisagísticos que distinguem a cidade de Braga como um destino de excelência, uma referência turística e o melhor destino europeu em 2021.

Neste enquadramento cada concorrente poderá apontar a objetiva ao geral e ao pormenor, ao material e ao humano, ao exterior e ao interior, aos rituais religiosos, costumes e tradições e outros elementos relevantes desta nobre cidade de Braga e de outros lugares e recantos do Concelho.

Esta edição do concurso de fotografia decorrerá nos dias 8, 9 e 10 de Outubro e contará com o apoio da Empresa Municipal TUB/E.M, que transportará gratuitamente os concorrentes nos vários circuitos da cidade de Braga, apresentando como "bilhete" a câmara fotográfica fornecida pela Câmara Municipal de Braga.

As inscrições, limitadas a 58 concorrentes, iniciar-se-ão no dia 06 de Setembro, na Fonte do Ídolo, no horário de 2ª a 6ª feira, das 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30 e Sábados das 11h00 às 17h30.

Ao primeiro prémio, corresponderá uma distinção no valor de 400€, a atribuir em numerário e um diploma, e a cada menção honrosa (duas) corres-



ponderá uma distinção no valor de 200€, a atribuir em numerário e um diploma. Ao "Prémio Especial do Júri" corresponderá uma distinção no valor de 200€, a atribuir em numerário e um diploma.

O concurso, promovido pela Câmara Municipal de Braga, tem o apoio da TUB/EM e a parceria com a Koy Lab - Album Tailoring, empresa sediada em Braga e incluirá a habitual exposição pública, a inaugurar na Fonte do Ídolo, na qual estarão patentes os trabalhos premiados pelo Júri, bem como uma fotografia de cada um dos concorrentes, nos termos do regulamento do concurso.

O regulamento do Concurso está disponível no site do Município em: https://bit.ly/2WMqWL6.

BRAGA ASSINALA JORNADAS EUROPEIAS DO PATRIMÓNIO

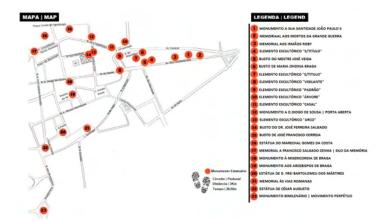
Município de Braga assinala a 25 de Setembro as Jornadas Europeias do Património com a realização de um circuito pedonal ao património estatuário, escultórico e monumental da Cidade.

> A iniciativa terá lugar entre as 10h00 e as 12h30, sob orientação de um elemento da Divisão Municipal do

Centro Histórico. As inscrições são limitadas, podendo ser feitas através do e-mail: centro.historico@cm-braga.pt

O circuito pedonal de cerca de três quilómetros, contempla passagens pelo monumento a João Paulo II, memorial aos Mortos da Grande Guerra, monumento a D. Diogo de Sousa, estátua do Marechal Gomes da Costa, monumento aos Arcebispos de Braga, memorial às vias romanas, ao monumento Movimento Perpétuo, entre muitos outros.

Os participantes poderão ganhar o livro "BeO-Braga em Obras", o inventário de obras de arte moderna e contemporânea em espaço público, resultante da parceria entre o Município e a Zet Gallery e que será sorteado no final do circuito.





Nacional

Lena D'Agua

Desalmadamente



Nacional

Rodrigo Leão Cinema Project A Estranha Beleza da Vida

08e09 OUT SEXTA, 21H30, SP SÁBADO,11H00, SP 20€ | QUADR. 10€ M6









501 337 067

scoring.pt



scoring.pt

LAUGOLINE USADOS CERTIFICADOS





STAND AUTOFIX - AV. INDEPENDÊNCIA, 48 · 4705-162 BRAGA tlf. 253 684 936 · tlf. 962 757 179 · info@autofix.pt

7° Verde Cool

INICIATIVA DE PROMOÇÃO DO VINHO VERDE PRETENDE CONTINUAR A CRESCER

2 Estabelecimentos, 70 mil menus, 17 mil garrafas e uma previsão de faturação de quase 250 mil euros. Estes são os números esperados para a 7ª edição do Verde Cool, uma iniciativa que reúne Associação Empresarial de Braga, Câmara Municipal de Braga, Comissão de Viticultura da Região Demarcada dos Vinhos Verdes, a Entidade Regional de Turismo, assim como produtores de vinho e associados

Até 3 de Outubro, os estabelecimentos aderentes de Braga, Vila Verde e Póvoa de Lanhoso vão

servir um petisco e um copo de vinho pelo preço de 3,5 euros, uma excelente proposta para o fim de tarde. Domingos Barbosa, presidente da AEB, destaca o trabalho de promoção deste produto e a "fidelização dos clientes a estas iniciativas, porque as pessoas já começam a perguntar quando vai ser, quais vão ser os estabelecimentos aderentes. Ou seja, para os consumidores de vinho verde já se tornou um momento do ano". O responsável destaca o caráter gerador de faturação para as empresas de restauração, num mês que não costuma ser bom pela 'ressaca' do Verão e pelos gastos que as famílias têm com o regresso às aulas.

Por seu lado, Altino Bessa, em representação do município, chama a atenção para o facto de, "apesar de não ser o maior produtor de vinho verde, o concelho de Braga é o maior promotor, com vários eventos ao longo do ano".

Quem visitar um dos espaços aderentes (que pode consultar aqui: https://bit.ly/2WcZy8f) e partilhar a sua experiência Verde Cool na sua página de Facebook ou Instagram, sempre com a hashtag #VerdeCool, habilita-se a ganhar prémios, que vão desde uma noite nos hotéis Vila Galé Portugal até um roteiro de Tuk Tuk, oferecido pela Joy4fun.











Alma Taberna
Ao Deus Dará
aTípica – Oficina de Sabores
Bar do Lago
Bistrô Chefão Steak House
BLB – Bifanaria
Burguês Finger Food & Beer
Astória
Porta Nova Café
Café-Concerto Rum by Mavy
Vianna

Caldo Entornado
Casa da Praça Velha
Casa Fundevila
Chakburger
Corriqueijo
Daqui – Sabores Genuínos
Diana
Edna's Boteco
Engenho no Copo
Faz de Conta
Frigideiras da Praça

Intimista Steakhouse
Job Copos e Petiscos
Kianda Restaurante
Leitaria da Quinta do Paço
Letraria Brewpub
Letraria Craft Beer Library
Mercado Bacalhoeiro
Méze - Brunch, Cocktails, Coffee
Confeitaria do Arco
O Forno do Leitão do Zé
Pastelaria Bom Jesus

Bem-Me-Quer
Um Cibo no Prato
Siamo in Due
Taberna da Fonte
Taberna do Lebre
Terminal Café
Tílias Terrasse
Time To – Food, Drinks & ...
Vila Galé

22-26 SET 2021

O ESPLENDOR AUREO

CONCERTOS OFICINAS ARTISTICAS VISITAS GUIADAS **TEATRO ENCENACOES DE EPOCA SESSOES DE POESIA**

BRAGA

WWW.DO-FERRO-AO-OURO.PT















ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DE BRAGA INAUGUROU NOVAS INSTALAÇÕES

mares foi o local escolhido para a criação das novas instalações da APC Braga, uma unidade que servira cerca de 500 utentes por mês nas várias valências de que dispõe. Na instituição de solidariedade social, trabalham 43 trabalhadores, entre CACI, equitação terapêutica e outros.

Luís Gonçalves, presidente da direção, era um homem feliz: "O crescimento desta instituição 'obrigou-nos' a fazer este investimento [5 milhões de euros], nestes terrenos de quase 50 mil metros quadrados. Temos espaço para crescer e para termos as valências que necessitamos, como o centro hípico. Até agora, andávamos sempre em espaços 'emprestados'", afirmou o responsável.

No CACI, a resposta será para 30 pessoas (antes, eram 16) e o Lar Residencial, terá 30 camas, em 16 quartos preparados para receber pessoas com mobilidade reduzida.

Na cerimónia de inauguração, esteve presente o Arcebispo de Braga, D. Jorge Ortiga, Manuel Moreira, presidente da Câmara de Amares, Manuel Moreira, entre outros. O edil afirmou que "é com orgulho que Amares recebe um projeto desta envergadura. Desde que o Luís [Gonçalves] veio ter comigo, tudo fizemos para facilitar a instalação da associação aqui no nosso concelho".

A Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral (A.P.P.C.) foi fundada em Lisboa, a 27 de Julho de 1960, por iniciativa de um grupo de pais de pessoas com

paralisia cerebral e de técnicos ligados à área da reabilitação, que sentiram a carência de estruturas de resposta aos problemas sentidos por estas crianças e jovens. A A.P.P.C. é uma instituição de e para pessoas com deficiência, composta por pais, amigos, técnicos e pessoas com deficiência. Foi, a partir da data do seu nascimento, considerada Pessoa Coletiva de Utilidade Pública e Administrativa, assumindo o estatuto jurídico de Instituição Particular de Solidariedade Social (I.P.S.S.) de interesse público.

O Núcleo Regional de Braga da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral (N.R.B.-A.P.P.C.) foi criado em 1986, de acordo com os princípios antes enunciados. O seu objetivo principal consistia em prestar um apoio especializado e de qualidade a pessoas portadoras de paralisia cerebral e doenças neurológicas afins na área do distrito de Braga. É uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, com sede em Braga e que tem como objetivo "a prevenção, habilitação, participação, inclusão social, e apoio à família da pessoa com paralisia cerebral e doenças neurológicas afins e outras, na área geográfica dos concelhos do distrito de Braga". Agora, inaugura as novas instalações, que permitirão prestar o melhor serviço possível. E nem o facto de haver um deslocamento de cerca de 11 quilómetros em relação às antigas instalações, em Braga, parecer ser impeditivo: os utentes têm o transporte assegurado o que, para Luís Gonçalves, não causa um grande transtorno. "São mais 10 minutos, acho que facilmente nos vamos habituar a isso".



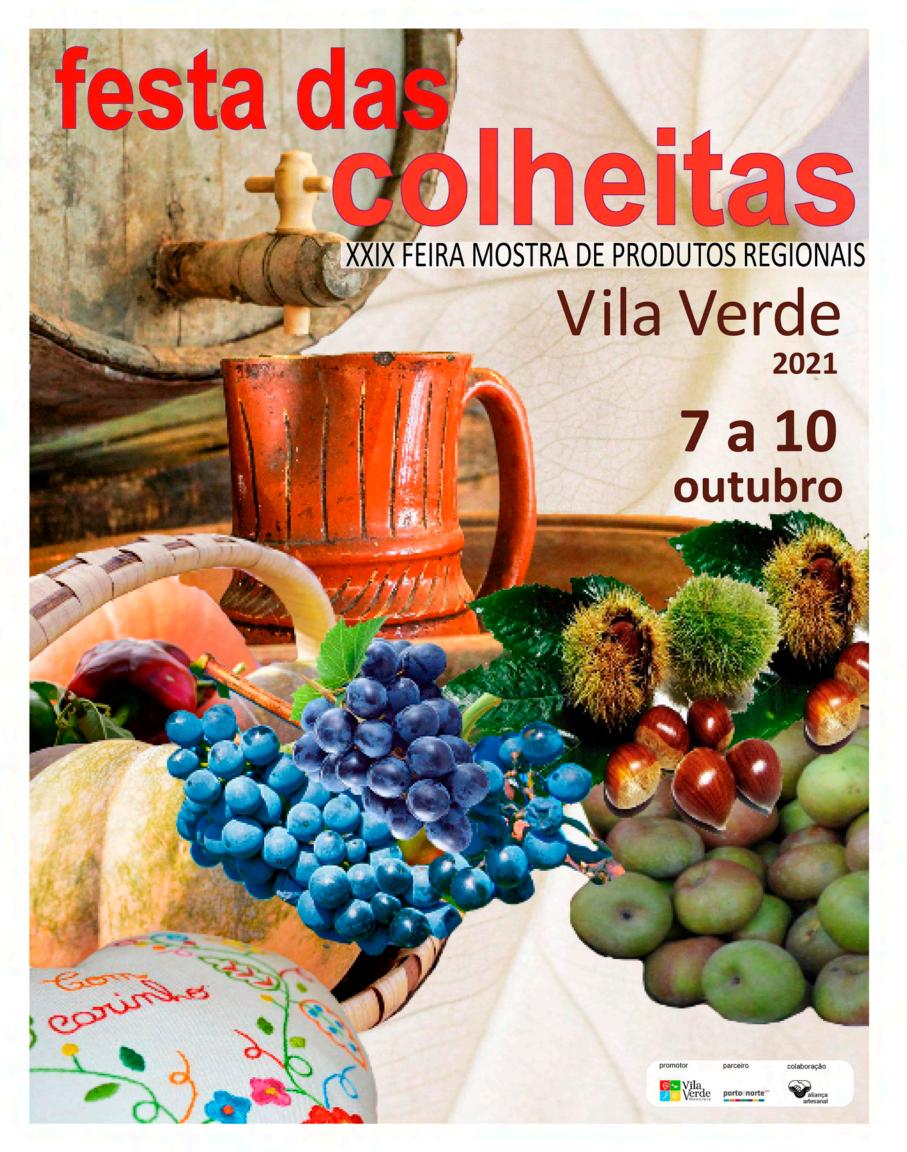














APROVEITE AS OFERTAS INCRÍVEIS NA FARMÁCIA PIPA!













































































FIBROSE PULMONAR: IMPORTANTE RECONHECER OS SINTOMAS

ara, pouco conhecida, mas que rouba o ar. É assim a fibrose pulmonar, uma doença respiratória progressiva, sem cura, mas com tratamento, que iniciado atempadamente pode devolver qualidade à vida de quem luta pelo ar que vai faltando. Com o objetivo de alertar a população e os profissionais de saúde para

os seus sintomas e para a importância de um diagnóstico atempado, a Sociedade Portuguesa de Pneumologia (SPP) junta-se à RESPIRA, com o apoio da Boehringer Ingelheim, na campanha "Viver com Fibrose Pulmonar". Esta campanha que foi lançada no dia 7 de Setembro, no âmbito da comemoração do Dia Mundial de Sensibilização para a Fibrose Pulmonar.

Segundo António Morais, pneumologista e presidente da SPP, "se considerarmos uma incidência anual de três a nove doentes por 100.000 pessoas, seriam diagnosticados várias centenas de doentes por ano com Fibrose Pulmonar Idiopática (FPI). Por outro lado, se considerarmos as pneumonias fibrosantes, para além da FPI, este número acresce de forma significativa". Pessoas para quem a doença, acrescenta Isabel Saraiva, presidente da RESPIRA, causa "um enorme sofrimento". Acrescenta ainda que "essas pessoas têm que ter acesso aos cuidados de saúde necessários".

E tudo começa com o diagnóstico, nem sempre fácil ou atempado, o que resulta do facto de os sintomas desta doença - falta de ar ou tosse persistente - serem semelhantes aos de tantas outras. António Morais, pneumologista e presidente da SPP, confirma que a fibrose pulmonar é uma doença incapacitante, na qual "o doente apresenta cansaço e menor tolerância ao esforço de forma progressiva". E, acrescenta o especialista, "dado tratar-se de uma doença rara é claramente uma doença pouco reconhecida e subdiagnosticada. Este cenário só poderá alterar-se através duma maior sensibilização sobre a doença, nomeadamente a nível dos cuidados de saúde primários".

Por isso, reforça que "um doente com mais de sessenta anos e inca-

pacidade para o esforço e/ou tosse persistente deverá valorizar este sintoma e recorrer ao médico". Já para os profissionais de saúde, o presidente da SPP alerta para a necessidade de considerar a doença "como uma hipótese de diagnóstico, nomeadamente quando as doenças mais frequentes, que se podem apresentar desta forma, forem descartadas".

A campanha "Viver com Fibrose Pulmonar" é, segundo Isabel Saraiva, "muito bem-vinda". Todas as ações que, de alguma forma, se destinam a falar desta doença, dos problemas que causa, das dificuldades que as pessoas sentem no seu dia a dia são muito bem-vindas, porque é a única forma de chamar a atenção, da população em geral e dos decisores, para a urgência destes doentes terem acesso, em primeiro lugar ao diagnóstico, onde tudo começa; em segundo lugar, ao tratamento e, depois, a ações subsequentes, como a reabilitação respiratória e as consultas de cessação tabágica".

Sobretudo em tempos de pandemia, acrescenta, que interrompeu muitos cuidados de saúde. "Vivemos duas suspensões de cuidados de saúde no espaço de 16 meses, em que todos os serviços foram afetados. Todas as doenças respiratórias foram afetadas, sem exceção, umas mais do que outras. E se uma pessoa que já tem fibrose pulmonar, uma doença respiratória altamente incapacitante e com a qual é difícil viver, vive ainda um contexto de pandemia, tudo na sua vida se torna mais difícil."

A campanha apresenta ainda o site vivercomfibrosepulmonar.pt, que reúne conteúdos credíveis, com uma linguagem acessível, que explicam o que é a fibrose pulmonar e os seus sintomas, assim como conselhos para doentes e seus cuidadores e dicas úteis para que o doente possa ter uma melhor qualidade de vida. Conta ainda com um filme e outros conteúdos digitais, que serão divulgados nas redes sociais da RESPIRA e da Sociedade Portuguesa de Pneumologia, com o objetivo de aumentar a informação e sensibilização para este tema.





ÁREAS

Consulta Bloco Operatório **Imagiologia**

Ressonância Magnética

TAC

Ecografia

Mamografia

Raio-x

Exames

Gastroenterologia

Cardiologia

Oftalmologia

Otorrinolaringologia

Pneumologia

Outros

Análises Clínicas

ESPECIALIDADES

Anestesiologia Cardiologia

Cardiologia Pediátrica Cirurgia Cardiotorácica

Cirurgia Geral

Cirurgia Maxilo-Facial

Cirurgia Pediátrica

Cirurgia Plástica e

Reconstrutiva

Cirurgia Vascular

Dermatologia Endocrinologia

Estomatologia

Gastroenterologia

Ginecologia-Obstetrícia Hematologia Clínica

Imunoalergologia Medicina Dentária

Medicina Geral e Familiar

Medicina Interna

Nefrologia

Neurocirurgia

Neurologia

Nutrição Clínica

Oftalmologia

Oncologia Médica

Ortopedia e Traumatologia

Otorrinolaringologia

Pediatria

Pedopsiquiatria Pneumologia

Psicologia

Psiquiatria

Reumatologia

Terapia da Fala

Urologia

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

ATENDIMENTO SEM MARCAÇÃO 8h-24h

Informações e marcações: +351 253 079 579



HOSPITAL DE BRAGA AUMENTA INDICADORES DE PRODUTIVIDADE

Hospital de Braga apresenta, no primeiro semestre de 2021, um balanço da atividade com aumento dos indicadores de produtividade, no que diz res-

peito ao contratualizado através do contrato-programa.

Assim, e apesar do contexto epidemiológico atual, o Hospital de Braga realizou, entre janeiro e junho de 2021, 71.330 primeiras consultas, o que representou um crescimento superior a 11% no acesso dos utentes face ao contratualizado.

Nas consultas subsequentes realizou um número superior ao acordado em mais de 22%, que se traduziu num total de 187.633 consultas. No que diz respeito às cirurgias, o objetivo foi superado em mais de 33%, representando 5.499 cirurgias, num total de quase 22.000 cirurgias realizadas neste primeiro semestre.

Durante este mesmo período, apesar dos atendimentos na urgência refletirem ainda a menor procura pelos utentes provocada pelo contexto de pandemia, a afluência dos meses de maio e junho já se encontra muito semelhante aos níveis pré-pandemia. Os doentes saídos em regime de internamento corresponderam a uma taxa de crescimento total de 2%, sendo que as sessões de hospital de dia correspondem aos níveis de produção face ao contratualizado.

Para João Porfírio Oliveira, Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga, "estes números são o resultado do plano de recuperação da atividade iniciado no ano passado, sendo que especificamente sobre o número de cirurgias realizadas a estratégia de continuar a contratualizar recursos com diferentes Unidades do sector privado/social tem sido fundamental. Consequentemente, este plano de recuperação possibilitou, também, a redução de listas de espera em diferentes especialidades. Em janeiro de 2020, tínhamos uma lista de espera de inscritos para cirurgia de cerca de 19.000 doentes e, em julho de 2021, já tínhamos reduzido esta lista para cerca de 12.000."



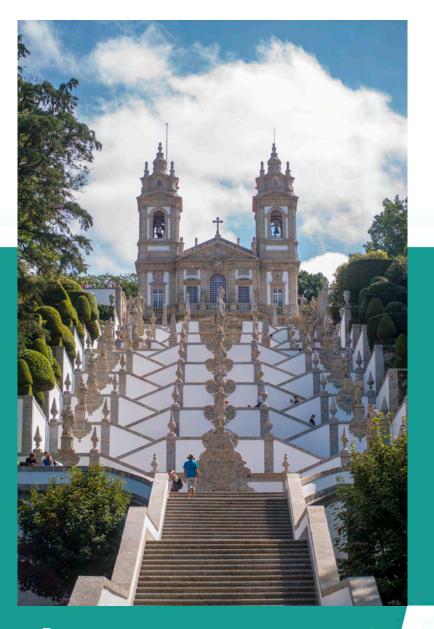
Reforça, ainda, que "a continuidade destes bons resultados apenas se faz em equipa, onde a resiliência e dedicação dos profissionais do Hospital de Braga é inexcedível."

E CONSTITUI QUATRO NOVOS SERVI-COS

O Hospital de Braga constituiu recentemente quatro novos Serviços que passam a integrar de forma mais estruturada a organização hospitalar. Assim, e pelo crescimento da atividade assistencial sentida nestas especialidades, foram constituídos como Serviços a área da Infecciologia, Neurorradiologia, Nutrição e Psicologia. Tratam-se de áreas de natureza assistencial com relevante importância na prestação de cuidados de saúde à população, justificando assim uma maior autonomia e diferenciação. Durante

este ano, nas especialidades de Infecciologia, Nutrição e Psicologia, já foram seguidos em consulta cerca de 7.600 doentes, e em Neurorradiologia foram tratados mais de 9.000 doentes em exames e procedimentos distintos.

Para João Porfírio Oliveira, Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga, "a constituição destes novos Serviços pretende reforçar a capacidade de resposta hospitalar, proporcionando serviços de saúde com equipas e recursos mais estruturados." Reforça, ainda, que " se procura satisfazer as necessidades dos utentes, estando a ser feito um trabalho para contínuo crescimento, de forma gradual, destas e de outras áreas hospitalares."





O SEU CENTRO DE GASTRENTEROLOGIA **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



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTRENTEROLOGIA





























USO DE MÁSCARA E O DESENVOLVIMENTO DE LINGUAGEM



esde abril de 2020 que o uso de máscara é obrigatório, em locais fechados e ao ar livre, medida imposta pelo governo português, visando o combate à pandemia Covid-19. Passado cerca de um ano e meio após a inclusão dessa medida, benéfica do ponto de vista epidemiológico, começam a surgir alguns sinais da influência do uso da máscara, nas crianças, a nível da comunicação e linguagem.

Em boa verdade, a linguagem, é algo inato, que já nasce com o Ser Humano, porém, é necessário a criança estar inserida num contexto social para desenvolver a linguagem. Assim, as crianças aprendem a falar, falando com outras pessoas, observando a comunicação não verbal do adulto, como expressões faciais, gestos e movimentos da boca.

Numa fase inicial de combate à pandemia COVID-19, considerou-se que as crianças reagiam bem ao uso de máscara por parte do adulto, o que de facto se revelou verídico, porém atualmente, verifico, em consulta, que os Atrasos de Desenvolvimento de Linguagem, atualmente designados pelo DSM V, como Perturbação da Linguagem estão a ser cada vez mais frequentes, em idades muito precoces. Existe um evidente aumento do número de crianças com atrasos na aquisição de competências comunicativas e linguísticas, com impacto direto na sua capacidade de se relacionar com o outro e estabelecer uma conversa, ou seja, a nível comunicativo, linguístico e social.

Podemos, assim, atribuir o aumento de casos diagnosticados ao uso de máscara? Em parte, SIM!, porque se a criança (refiro-me às que estão a adquirir linguagem, nos dois primeiros anos de vida) passam grande parte do seu dia com adultos que usam máscara, não observam, interpretam e imitam os movimentos orofaciais, porque a única parte do rosto que vêm são os olhos. Se pensarmos nos bebés, em que as trocas de sons com interlocutor/adulto estão carregadas de informações não verbais, como o sorriso, a cara surpresa,...

estas não são observadas pelo bebé, quando o adulto usa máscara, logo não há o despertar do interesse do bebé em olhar e perceber a causa-efeito. Assim, os doze primeiros meses de vida de um bebé fulcrais para o desenvolvimento da compreensão e interação social (desenvolvimento pré-linguístico), permitindo o surgimento aparecimento da primeira palavra, por volta do ano de idade, estarão comprometidos.

Por outro lado, convém salientar que nos primeiros anos de vida, muitas crianças também apresentam alterações auditivas, e o sentido da visão é o mais usado para ajudar a receber e regular a informação transmitida pelo adulto. Ou seja, observando a boca do adulto, a criança aprende a imitar os movimentos orofaciais do adulto, facilitando a aprendizagem dos pontos articulatórios dos sons da Língua Portuguesa, que permitirá, na idade típica, a criança iniciar a imitação desse(s) som(ns) e realizar a sua produção. Assim, inequivocamente, compreende-se que o uso continuo de máscaras não facilitará esta observação facial, e contribuirá negativamente para o desenvolvimento de comunicação, linguagem e fala.

Na idade escolar, o facto de as crianças não conseguirem fazer leitura labial aquando da aprendizagem das letras, pode tornar o processo de aprendizagem da leitura e da escrita mais moroso, logo, não facilitando a associação fonema (som)/grafema (letra).

Em jeito de conclusão, resta-me referir que não estou, de todo, a propor que não se use a máscara, mas antes, que os cuidadores/educadores devem estar alerta para esta situação, sendo os pais, em casa, num contexto controlado, os maiores facilitadores e promotores de momentos de estímulo de linguagem, sem o uso de máscara, contribuindo para o desenvolvimento linguístico infantil.



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



FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS





QUANDO O SONO SÓ CHEGA FORA DE HORAS



Maria tem 7 anos e uma perturbação do espectro do autismo (PEA). É uma menina alegre, mas chega à escola com sono e a professora queixa-se que ela está muitas vezes distraída e que se irrita facilmente quando as coisas não acontecem como queria.

Quando regressa a casa adora ver vídeos no YouTube e fica tão absorvida que há sempre conflitos quando chega a hora do banho, pois não quer parar o que lhe dá prazer. Depois do jantar e chegada a hora do deitar parece não ter sono nenhum! Vai fazer a higiene e vestir o seu pijama preferido, pois só gosta do toque de um em particular.

Contrafeita porque não tem sono e não quer ficar sozinha no quarto, tenta adiar o deitar e só acede se a mãe se deitar ao seu lado, para que possa enrolar o dedo no seu cabelo até adormecer. A mãe, apesar do ritual desconfortável, lá acede para ver se a Maria adormece depressa, pois sabe que dali a poucas horas a filha vai voltar a acordar por minutos, que se poderão converter em horas, até adormecer novamente.

Dormir "a noite toda" é um desafio para muitas famílias, em particular quando nelas encontramos uma criança com uma PEA. Esta caracteriza-se, sumariamente, por dificuldades na interação social e na comunicação (como na compreensão de instruções e expressão de necessidades), pelo foco em interesses restritos e comportamentos repetitivos e pela sensibilidade alterada a estímulos ambientais, que podem interferir na rotina do deitar. Sabe-se que têm ainda alterações na produção da melatonina, a hormona que promove o sono e que é produzida ao anoitecer: de dia está aumentada, o que faz com que o sono surja em momentos inesperados, e à noite está diminuída, o que reduz a sonolência necessária para adormecer e só acordar de manhã.

Com isto em mente, tem de se desenhar uma higiene do sono à medida destas crianças. Além das que já conhecemos (evitar produtos com cafeína e não expor a écrans ou luz azul perto do adormecer, sestas apenas relativas à idade do desenvolvimento...), devemos apostar em:

- Manter o horário de deitar e acordar regular durante toda a semana, até nas férias (aqui pode haver um ligeiro ajuste de cerca de 1h face ao horário habitual);
- Tomar o pequeno-almoço perto de uma janela, para que a luz do sol reduza a melatonina de dia – a Maria vai estar mais alerta na escola e com o humor mais estável:
- Ao entardecer, estruturar as rotinas para evitar discussões e que a criança fique demasiado excitada a
 Maria pode tomar banho logo ao chegar a casa e depois vê os vídeos, com tempo limitado e pré-definido;
- Rotinas claras e bem definidas ajudam a perceber o que vai acontecer a seguir e reduzem conflitos os pais da Maria podem dispor cronologicamente imagens das atividades que ela fará depois do jantar, para ela consultar e saber a que se segue;
- Atender aos estímulos ambientais que podem incomodar ou excitar a criança (barulho, luzes...) – a Maria poderá ter mais pijamas do tecido que não a incomoda;
- Os rituais para adormecer são geralmente o que leva os pais a procurarem ajuda especializada. O ideal é que estes possam ser feitos sem a presença ou desconforto de terceiros, pois vão ser necessários ao adormecer e durante a noite o enrolar o dedo no cabelo da mãe exige não só a presença da mãe durante a noite como a magoa uma solução pode passar por encontrar uma boneca com o cabelo com uma textura semelhante ao da mãe, para que o ritual transite para o objeto.

Nas PEA não há receitas mágicas. Todas as crianças têm características que as tornam fantásticas e outras que são mais desafiantes. Encontrar forma de as ajudar a descansar para nem sempre é fácil, mas é possível. E crianças descansadas são crianças mais felizes e estas são as que têm, consigo, famílias mais capazes de as ajudar a brilhar!



MafaldaLeitão

Psicóloga pós-graduada em Ciências do Sono, psicóloga especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e psicoterapeuta; pós-graduada em Ciências do Sono pela Faculdade de Medicina de Lisboa; coordenadora do Núcleo de Perturbações do Sono do PIN - em todas as fases da vida.





ESPECIALISTAS EM:

TRANSPLANTE CAPILAR

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



LLLLLMacdicapærtificada pela Sociedade ISHRS.



FAÇA A SUA AVALIAÇÃO SEM QUALQUER COMPROMISSO!



LINHA DIRETA © 910 440 344

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



UM OUTRO OLHAR A DAR VOZ AOS SENTIDOS

"Os sentimentos e as emoções ainda não receberam o apreço que merecem como motivadores e negociadores da grande empresa cultural humana"

António Damásio

Criado em 2016 por Ana Paula Azevedo, doutora em Neurociência e Psicologia Clínica pela Universidade de Santiago de Compostela, o centro Neurosensorial de Braga aborda a visão de uma forma integrativa. "A minha licenciatura em optometria permitiu-me tomar consciência da importância da motilidade ocular no défice de atenção e na dislexia. Aquando do meu estágio no Instituto Boston de Oftalmologia, em Barcelona, pude constatar que a origem dessa dificuldade estava na visão. Sendo que a optometria não se limita à prescrição de lentes ou à identificação de problemas de acuidade visual, como a miopia, hipermetropia ou astigmatismo, procurei entender e centrar a minha atenção no sistema oculomotor, integrando um Mestrado no Défice Atenção, ministrado pela Universidade da Catalunha," explica a dra. Ana Paula Azevedo, responsável pelo projeto.



O estágio em Barcelona, onde estes temas já são tratados há alguns anos, permitiu-lhe focar-se nesta área de investigação, fazendo formação na área emocional e também na área cognitiva, que culminou com um Doutoramento na área da Neurociência e Psicologia Clínica. "A função do sistema visual é dar-nos dados sobre a forma como percecionamos e entendemos a realidade. Compete ao Optometrista, além de tratar alterações funcionais, solucionar problemas relacionados com o desenvolvimento e aprendizagem visual, podendo ou não estar diretamente envolvidos com uma boa saúde ocular. O Centro Neurosensorial surge, assim, para dar resposta a estas questões, para tentar fazer um trabalho diferenciado nas áreas da visão e das dificuldades de aprendizagem", explica.







ANÁLISE INTEGRADA PERMITE MELHOR DIAGNÓSTICO

O défice de atenção manifesta-se na criança e, se não for corrigido, permanecerá na idade adulta. "É importante perceber como é que os nossos pacientes recebem, compreendem, identificam e discriminam o tamanho, forma e cor, como calculam as distâncias e a velocidade dos objetos, como se organizam no espaço e no tempo. É essencial identificar qualquer alteração que esteja a limitar a obtenção do máximo rendimento visual com o menor esforço." sublinha a dra. Ana Paula Azevedo, acrescentando: "Estamos habituados a olhar para o sistema visual de forma redutora, quando o devemos analisar sob um ponto de vista global, dado que a visão é um processo neurológico complexo, porque através deste sentido somos capazes de identificar, interpretar e compreender o que vemos. A visão está intimamente ligada a outras funções como a linguagem, a audição, a coordenação motora e o equilíbrio. Daí a importância de realizar uma avaliação completa de todas as áreas visuais."

Para Ana Paula Azevedo, esta nova abordagem da optometria comportamental - área em que fez uma especialização - veio permitir constatar a importância da integração sensorial. "Dado que as nossas capacidades de processamento sensorial são usadas para a interação social, para o desenvolvimento de habilidades motoras e para a atenção e concentração é, assim, fundamental o seu equilíbrio para a uma correta integração sensorial e consciência do eu."

Disfunções como a dislexia, o défice de atenção, a disgrafia (alteração funcional na componente motora do ato de escrever que afeta a qualidade da escrita à mão) podem ser tratados com esta nova abordagem.

QUANDO DEVE PROCURAR O CENTRO NEUROSENSORIAL?

Os pais estão, naturalmente, atentos ao desenvolvimento dos seus filhos. As etapas do crescimento são balizas que permitem perceber se a criança está a desenvolver as faculdades que são importantes para a sua vida, presente e futura. Quando há sinais que evidenciam o contrário, é importante ouvir a opinião de profissionais. "Há pequenos sinais que vão sendo evidentes. Por exemplo, uma criança que nunca gatinhou ou rastejou pode apresentar dificuldades na coordenação que é importante para o desenvolvimento motor. O Centro Neurosensorial, através de uma equipa multidisciplinar, procura dar resposta a disfunções sensoriais que podem comprometer áreas essenciais ao desenvolvimento das funções executivas.

O QUE É O CENTRO NEUROSENSORIAL

No Centro Neurosensorial, a visão é considerada como um processo neurológico complexo tomado em conjunto com outros sentidos, como a audição e a proprioceção: "Neste momento, estamos a desenvolver um programa de rastreio ocular (eye tracker) que nos permite avaliar o défice de atenção, a memória, a velocidade de processamento de forma ativar o tratamento mais adequado", afirma a profissional.

Para além do diagnóstico, há inúmeros programas de intervenção, como o neurofeedback, o programa de estimulação cognitiva (COI Vision) ou o programa de estimulação emocional. "A nossa intenção é que, com ajuda destas ferramentas, todas as atividades permitam à criança desenvolver um raciocínio criativo, para desenvolver a função motora e a cognitiva, com exercícios interessantes e descomplicados", finaliza a dra. Ana Paula Azevedo.











O PESO IDEAL É O MESMO QUE O PESO SAUDÁVEL?

peso está relacionado com a saúde. É por isso que ouvimos alertas frequentes de que o excesso de peso e a obesidade são fatores de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares, metabólicas e para o aumento do risco de aparecimento de cancro. E o peso ideal para cada um de nós deve ser sinónimo de saúde e bem-estar, pois reflete um organismo saudável e com energia, que consequentemente aumenta a nossa autoestima, motivação e disposição. Mas o desejo de obtenção daquilo que consideramos o nosso peso ideal é constante levando, muitas vezes, a dietas restritivas com consequências nefastas para a saúde. Mas será que o peso ideal é a mesma coisa que o peso saudável?

Comecemos por verificar como se calcula o peso ideal, ou saudável. Para calcular o peso ideal ou saudável, utiliza-se normalmente o cálculo do índice de massa corporal (IMC), que classifica o peso em quatro categorias: peso abaixo do ideal (valores de IMC inferiores a 18,5), peso normal (IMC entre 18,5 e 24,9), sobrepeso (IMC entre 25 e 25,9) e obesidade (IMC superior a 30). No entanto, o IMC apenas considera o peso e a idade, tendo em conta a altura. Não avalia a massa muscular, a proporção de osso e massa gorda. Por exemplo, uma pessoa com uma massa muscular elevada e pouca massa gorda (como um atleta ou um bodybuilder) terá um IMC superior a uma pessoa com bastante massa gorda e pouca massa muscular. Isto acontece porque o músculo é quatro vezes mais denso que a gordura, o que leva a que o IMC seja um cálculo indicativo, e comprovando que a avaliação do peso ideal e saudável deve ser efetuada tendo em consideração outros parâmetros adicionais.

E quais são esses parâmetros adicionais? A medição do perímetro abdominal é um dos parâmetros que

deve complementar o cálculo do IMC. O perímetro abdominal, quando avaliado de forma isolada, não define a nossa saúde. Mas quando associado a uma avaliação completa é indicativo de doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e hipercolesterolemia. O desejável é ter um perímetro abdominal inferior a 94 cm nos homens, e 80 cm no caso das mulheres. O peso ideal e saudável deve ter também em consideração a avaliação do estilo de vida, na qual se inclui o historial familiar de hipertensão arterial, diabetes e doença cardiovascular prematura, hábitos de tabagismo, sedentarismo e avaliação de parâmetros bioquímicos (análises) de monitorização da saúde. Na avaliação de parâmetros bioquímicos inclui-se o nível de açúcar no sangue, colesterol total (com discriminação do colesterol "bom" e colesterol "mau"), avaliação do funcionamento da tiroide, entre outros.

Então, por onde podemos começar? Os laboratórios SYNLAB disponibilizam um Check-up Peso Ideal, que visa ajudar a controlar as oscilações de peso e a manter ou alcançar o seu peso ideal. Este rastreio avalia o funcionamento da tiroide (de forma a determinar se esta tem alguma relação com as oscilações de peso), a probabilidade de diabetes e a capacidade do metabolismo associado à saciedade (metabolismo rápido ou lento). É importante a avaliação dos resultados por um nutricionista ou médico assistente. É importante referir que este é um peso individual, e deve ser avaliado mediante o estilo de vida e as características individuais! A alimentação é uma premissa importante e pressupõe a ingestão variada e equilibrada de alimentos, proporcionando a energia necessária e o bem-estar ao longo do dia. Acima de tudo sinta-se bem, seja saudável!



RitaVerdasca

Nutricionista dos Laboratórios SYNLAB





CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues Diretora Clinica - 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



CORPO NÃO CLINICO

Clara Presa Assistente



Francisco Silva Protésico



Rui Guimarães Protésico



Rosa Duarte Assistente



Isilda Lopes Assistente







10 ANOS DE APOIO ÀS FAMÍLIAS

Foi um projeto pensado ao pormenor por Patrícia Coutinho e Noémia Paiva e hoje, cumprido o 10° aniversário, a equipa não poderia estar mais feliz. "10 anos já? Parece que foi ontem, quando a vontade foi maior que o medo e em plena crise decidimos aventurar-nos por estes trilhos empresariais. Cremos que a palavra trabalho resume mesmo estes últimos 10 anos. Um início cheio de aventuras e descobertas, depois passámos por momentos atribulados e finalmente aqui estamos nós, a tentar ganhar raízes numa cidade com muita oferta na nossa área de serviços. Tudo o que temos devemos uma à outra. Se uma tem maior facilidade em lidar com os clientes, a outra tem maior aptidão para as burocracias; ao longo deste tempo fomos capazes de encontrar um equilíbrio saudável para uma boa divisão de tarefas. Temos, no entanto, de mencionar uma das colegas que está connosco há mais tempo e que acompanha de perto o nosso crescimento e cresce connosco, Enf.ª Catarina S. que nos ajuda a atingir muitas metas, sem descurar o esforço especial dos restantes membros da equipa", explicam Patrícia e Noémia.

SERVIÇO DE EXCELÊNCIA COMO CARTÃO DE VISITA

Quando a oferta é grande, num território, é a qualidade de serviço que distingue os projetos. A Conforto no Futuro desenvolveu uma forma de trabalhar baseada na confiança e profissionalismo da sua equipa, assente na formação contínua dos profissionais. "Marcamos pela diferença, por um serviço prestado apenas por profissionais de saúde qualificados e com formação sempre atualizada. Da nossa parte, da direção deste projeto, continuaremos a dar tudo pelas famílias que confiam em nós, a trabalhar em pé de igualdade com as nossas colegas e colaboradoras, a fazer o que for preciso para cumprir a nossa missão. Somos muitas das vezes as primeiras a chegar aos serviços e as últimas a terminar ou a continuar noite dentro quando a situação o exige, algo de que nos orgulhamos", defendem.

Responsabilidade ética, Respeito e equidade, Compromisso e excelência, Solidariedade e humanidade: estes são os valores que a Conforto no Futuro definiu como sendo os pilares de toda a ação e, passados 10 anos, continuam a fazer parte do compromisso com as famílias.

SERVIÇOS

- Serviços técnicos de enfermagem
- Serviços de enfermagem especializados em reabilitação
- Cuidados pessoais
- Acompanhamento diurno e noturno
- Educação para a Saúde aos cuidadores familiares



PANDEMIA FOI UM TESTE À RESILIÊNCIA DA EQUIPA

Quando, no início de 2020, surgiu a pandemia, toda a equipa teve de se adaptar à nova realidade. "A pandemia não nos definiu como enfermeiras, equipa ou empresa. Colocou-nos obstáculos diversos, tanto a nível pessoal como empresarial. Sucintamente e porque acreditamos que estamos numa fase em que precisamos de falar de outros assuntos além da pandemia, que já se arrasta há mais de ano e meio, o mais bonito de se ver foi o espírito de equipa, o suporte que demos umas às outras enquanto estávamos no nosso pior estado de cansaço, desgaste físico e sobrecar-

ga emocional. Não podemos descurar o apoio que os nossos clientes nos deram e aqueles pequenos mimos que iam surgindo ao virar da esquina... Sem dúvida ajudaram a passar melhor todo este isolamento a que fomos sujeitos", agradecem as duas promotoras deste projeto.

O futuro será de aposta na formação profissional dos colaboradores, de manutenção de uma equipa coesa e empenhada, acompanhando as necessidades de cada família com dependentes a seu cargo, quer sejam idosos, doentes terminais ou crónicos.



BRAGA CONSIDERADA NOVAMENTE A CIDADE MAIS TRANSPARENTE EM PORTUGAL DAS 50 COM MAIOR POPULAÇÃO

O

Município de Braga foi considerado o mais transparente em Portugal das 50 cidades com maior população, tal como já havia sucedido no ano transato. A Cidade ocupa ainda, neste momento, o 7º lugar no Ranking que inclui as principais Cidades Mundiais, sendo este um trabalho ainda em desenvolvimento.

A distinção foi feita pela DYNTRA, uma organização internacional colaborativa sem fins lucrativos que tem como um dos seus principais propósitos promover a transparência das administrações públicas municipais, regionais ou estatais, com projetos desenvolvidas em vários Países e metodologia equivalente (possui 1.975 avaliadores, residentes em 193 Países)

A Câmara Municipal de Braga cumpriu 64,03% dos indicadores definidos pela DYNTRA. Estes resultados demonstram o esforço que tem vindo a ser efetuado pela Autarquia no sentido de estabelecer uma relação cada vez mais transparente com os cidadãos e as empresas.

Para cada Autarquia são avaliados indicadores como a transparência municipal, participação e colaboração dos cidadãos, transparência eco-



nómico-financeira, contratos, convenções e subvenções, urbanismo e obras públicas.

MUNICÍPIO DE BRAGA ENTREGA PRÉMIOS DO CONCURSO "SONHOS NOS PÉS"









Município de Braga procedeu à entrega dos prémios do concurso de dança "Sonhos nos Pés", uma iniciativa que visa incentivar o espírito criativo e inovador dos jovens talentos na área da dança.

Os vencedores foram os seguintes:

1.º Escalão (6 aos 12 anos)

- 1° lugar: Beatriz Domingues
- 2º lugar: Rómulo Soares
- 3° lugar: Margarida Rodrigues

2°. Escalão (11 aos 16 anos)

- 1º lugar (ex-áqueo): João Sant'anna e Luna Pinto | Emília Davico e Gonçalo Gomes
- 2º lugar: Ana João Faria
- 3º lugar (ex-áqueo): Ezequiel Silva e Sofia Machado | Ent´artes Chroma

Os prémios do 1.º Escalão são de 500€ para o primeiro prémio, 350€ para o segundo prémio e 250€ para o terceiro prémio. No 2.º escalão, o primeiro prémio é de 750€, o segundo prémio de 500€ e o terceiro prémio de 300€.

Recorde-se que a votação esteve a cargo do público que pôde assistir às actuações dos concorrentes através de uma plataforma online. À votação do público foi somada a votação do júri que decidiu os vencedores dos dois escalões a concurso.

À semelhança das edições anteriores, a iniciativa destinou-se a jovens naturais ou residentes da Cidade de Braga, com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos, com talento na área da dança e onde as suas apresentações puderam ser apresentadas em palco, individualmente ou em grupo.

As actuações podem ser revistas no canal Youtube do Município.





CHEGAMOS A CABECEIRAS DE BASTO!

Inauguramos na passada 6ª feira, dia 10 de setembro, a nossa mais recente agência, a RE/MAX MOVE BASTUS, localizada Rua Prof. Emídio Guerreiro, nº 13.

Tal como com a abertura das agências de Vieira do Minho e Caminha, a RE/MAX MOVE BASTUS surge também na sequência da nossa estratégia de expansão adotada, para 2021. Contamos atualmente com 6 agências e mais de 50 agentes, que nos permitem uma total cobertura da região entre Douro e Minho, do litoral ao interior, no sentido de facultar o melhor apoio a todos aqueles que solicitam os seus servicos.

Com mais de 3.000 imóveis vendidos, os nossos resultados falam por nós!











O SEU PARCEIRO NO MINHO!

MOVE

MOVE BASTUS

MOVE CAMÉLIAS

MOVE LIMIANA

MOVE NÁUTICA

MOVE TERRAS DE SONHO

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



GRUPO MOVE

RE/MAX MOVE BASTUS

CABECEIRAS DE BASTO

A Arte de um Bom negócio é ter um Bom intermediário!

Deixe a sua casa na nossa mão.



Tem um imóvel para venda? Contacte-nos e saiba quais as vantagens que temos para lhe oferecer!



Procura a sua casa de sonho? Diga-nos o que procura e onde. Se não a tivermos em carteira, nós vamos encontrá-la por si!



Sabe quanto vale a sua casa? Pondera vender a sua casa? Solicite-nos uma avaliação totalmente gratuíta!

Equipa
Artur Borges
926 651 949





FRANCIELLY COSTA J BROWS MASTER

SERVIÇOS

J ACADEMY

- Microblading
- Microshading
- A Micropigmentação
- Æ Eyliner Simples Interior/Superior Design

Lábios Completo · Contorno

- ♠ Tratamento Estrias
- Designer sobrancelhas
- **A** Lifting de Pestanas



























Saiba tudo em:

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





TEATRO NARCISO FERREIRA REABRE E TRAZ NOVAS OPORTUNIDADES A RIBA DE AVE



imponente reabriu na p ra, 77 anos a de 1944. A r estava fech nidade ribac

imponente Teatro Narciso Ferreira, em Riba de Ave, reabriu na passada sexta-feira, as suas portas à cultura, 77 anos após a sua inauguração realizada em maio de 1944. A reabilitação do emblemático edifício, que estava fechado há 20 anos, foi recebida pela comunidade ribadavense com expetativa e entusiasmo.

A noite amena de princípios de setembro convidava as pessoas a saírem de casa e foram muitos aqueles que quiseram ver de perto as luzes acesas no teatro, rendendo-se à sua grandiosidade.

Numa cerimónia simples, mas repleta de simbolismo que assinalou a conclusão das obras de restauro do espaço, o presidente da Câmara Municipal, Paulo Cunha, considerou o momento "um marco muito importante na história da vila de Riba de Ave", referindo que se trata de "um investimento indutor do desenvolvimento cultural, social e até económico".

"É um espaço de qualidade excelente não só do ponto de vista arquitetónico, mas dos equipamentos, da funcionalidade, dos meios técnicos, da potencialidade, pois tem todas as condições para receber grandes espetáculos nomeadamente as artes circenses".

A inovação do espaço e o vanguardismo dos equipamentos foi de resto um dos pontos mais salientados por todos os convidados.

"Existem pormenores técnicos e funcionais que tornam este espaço único e inovador", sublinhou o arquiteto Noé Dinis, que assina o projeto de arquitetura de restauro.

A título de exemplo referiu-se a sala de espetáculos que apresenta uma tipologia contemporânea multifuncional, de cota única, contemplando uma bancada telescópica motorizada, que retrai totalmente e um teto técnico integral praticável, características que lhe permitem configurações cénicas variáveis, capazes de responder tanto a desafios criativos específicos quer a montagens mais tradicionais, e ainda a utilizações de carácter lúdico e de atividades do âmbito da formação e da vida comunitária.

Para Paulo Cunha, "os próximos tempos serão assim de grandes desafios para Riba de Ave, mas também de grandes oportunidades".

Com uma ligação próxima e emocional muito forte ao Teatro, Noé Dinis, lembrou que foi neste espaço que assistiu pela primeira vez ao cinema: "deveria ter 7 ou 8 anos", o arquiteto explicou tratar-se de uma "obra complexa, polivalente, inovadora e vanguardista. Era um edifico que estava em ruínas e que agora renasceu. É como um Rolls-Royce, que

é preciso agora valorizar", acrescentou, lembrando que se trata de "um exemplar raro em Portugal da arquitetura modernista".

Visivelmente emocionada estava a presidente da Junta de Freguesia de Riba de Ave, Susana Pereira, que considerou esta obra "uma das mais importantes intervenções dos últimos 50 anos em Riba de Ave."

"Tudo o que está associado a este edifício mexe com as memórias e com a história de Riba de Ave. Foram muitos anos a olhar para ruínas. Entrar em Riba de Ave e olhar para este edifício abandonado era algo que tinha um efeito psicológico negativo na comunidade, hoje é exatamente o contrário. Toda a gente se sente entusiasmada, motivada para o futuro. Está aqui um edifício magnifico. Não é uma obra apenas para Riba de Ave. É uma obra para a região e para o país", salientou.

Refira-se que o projeto de recuperação do Teatro Narciso Ferreira foi uma das grandes apostas culturais do executivo municipal, liderado por Paulo Cunha. Com um investimento de 3,5 milhões de euros a obra contou com verbas aprovadas no âmbito do Plano Estratégico de Desenvolvimento Urbano (PEDU), assinado entre a autarquia e o Programa Operacional Norte 2020, com o município a garantir um cofinanciamento FEDER, no valor de 2,9 milhões de euros.

O objetivo é tornar o Teatro Narciso Ferreira num espaço multifacetado, preparado para espetáculos de teatro, de dança, de música e para sessões de cinema, capaz de responder às necessidades da própria comunidade, mas também de albergar alguns espetáculos de âmbito mais profissional. Tem condições de excelência para acolher espetáculos de circo contemporâneo.



peixoto

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



EPATV RECONHECIDA COM PRÉMIO EUROPEU AO ABRIGO DO PROGRAMA ERASMUS+

o abrigo do programa Erasmus+, a EPATV viu um dos seus projetos Erasmus já finalizados - "Upskilling for Uspcaled European Challenges" - premiado com o galardão instituído, pela primeira vez, pela comunidade europeia EITA - European Innovative Teaching Award 2021, que distingue o trabalho com práticas inovadoras

dos professores e da escola, em contexto de cooperação europeia, no domínio da educação e formação, de forma a incentivar a aprendizagem mútua além fronteiras, promovendo a integração para uma cidadania europeia de uma forma coesa, sustentável, inclusiva e resiliente.

A cerimónia de divulgação pública dos premiados será realizada em formato virtual, a 16 de setembro de 2021, organizado pela Sra. Mariya Gabriel, Comissária Europeia para a Inovação, Investigação, Cultura, Educação e Juventude da U.E. Entretanto a EPATV já recebeu uma equipa de filmagens da EU para divulgação o projeto premiado, junto dos parceiros europeus.

A direção da EPATV agradece a todos os envolvidos, à Agência Nacional



Erasmus pela motivação e confiança demonstrada e reitera o compromisso em "...to do better, every days...".

CIM CÁVADO AVANÇA COM CADASTRO SIMPLIFICADO PARA O TERRITÓRIO

Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM Cávado) em parceria com os municípios seus associados - Amares, Barcelos, Braga, Esposende, Terras de Bouro e Vila Verde, encontra-se a implementar no seu território o Sistema de Informação Cadastral Simplificado (SICS--Cávado), apoiado a 85% pelo Fundo Social Europeu, do Programa Operacional Regional do Norte (NORTE2020).

Este projeto permitirá aos proprietários mapear de forma gratuita os seus prédios rústicos e mistos, através do Balcão Único do Prédio (BUPi), dotando o território do Cávado de um sistema de informação cadastral capaz de apoiar de forma eficiente os Municípios no cumprimento das suas funções.

Num investimento elegível de 1.255.995,52€, este projeto propõe cadastrar 90% das matrizes identificadas (229 199 matrizes) prediais rústicas do território da CIM Cávado, através da plataforma BUPi até ao final do ano de 2022

O Balcão Único do Prédio, é uma plataforma eletrónica que, aliada a uma rede de balcões de proximidade, permite a identificação das propriedades de forma simples e gratuita. A localização de propriedades pode ser efetuada pelo interessado, via online, através do endereço: https://bupi.gov.pt/ ou num balcão BUPi, presencialmente, com um técnico habilitado

Desde 6 de Setembro, entraram em funcionamento os balcões centralizados nos Municípios da NUTS III Cávado, onde estarão disponíveis equipas multidisciplinares para apoio ao cidadão. Este atendimento presencial será efetuado sob marcação prévia, através do telefone ou e-mail

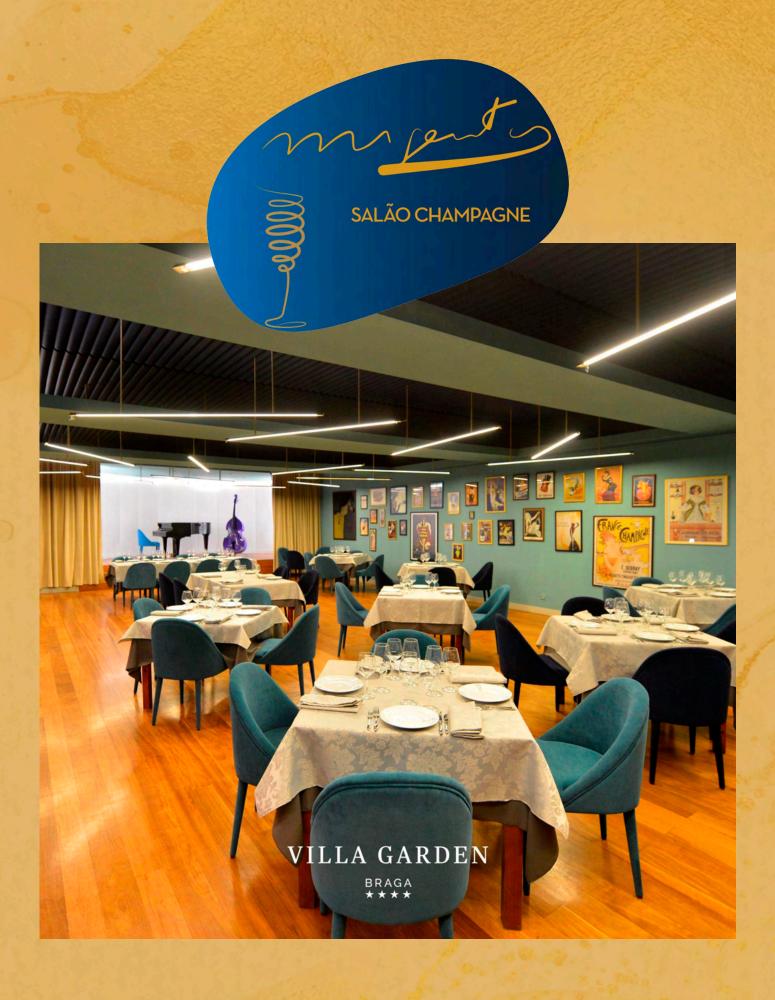


O horário de atendimento do Município de Braga é Terça-feira, das 09h às 12h30 e Quinta-feira, das 14h às 17h30. Os agendamentos devem ser efetuados via telefone ou email para bupi@cm-braga.pt.

Para responder ao desafio da expansão do projeto, têm vindo a ser realizadas sessões de formação, nas quais participaram técnicos habilitados dos municípios e que já se encontram a trabalhar ativamente na plataforma.

Está previsto ainda a realização de ações de sensibilização de forma a informar os cidadãos das vantagens do registo, bem como a ativação de Balcões de atendimento descentralizados, nas freguesias mais periféricas.

Para mais informações consulte a página do site da CIM Cávado: https://www.cimcavado.pt/sistema-de-informacao-cadastral-simplificado-sics/



Largo de Infias 4710-299 Braga 964 223 425



ESPOSENDE ACOLHE VI BIENAL EXPOÉTICA DE JORGE BRAGA



A

sexta edição da bienal Expoética, do artista e poeta esposendense Jorge Braga, já começou. O evento, denominado "A Conquista do Mundo em Três Tempos", assenta em diferentes suportes - papel, tela e escultura, tendo como base a poesia associada ao grafismo, em que a principal temática é o ambiente.

Nesta edição, a bienal reparte-se por três locais: o hall dos Paços do Concelho, o Centro de Informação Turística e a Casa da Juventu-de de Esposende. A inauguração decorreu hoje, ao fim da tarde, na Câmara Municipal, com a abertura da exposição de esculturas, momento marcado por um pequeno concerto e declamação de poesia.

Jorge Braga referiu que a bienal Expoética "pretende sensibilizar a importância das novas gerações como sendo através delas que se fará a inversão da forma como se olha o mundo". Para o artista/poeta trata-se de "olhar com arte e através da arte", sendo que "A conquista do mundo em três tempos" diferencia três gerações em três tempos distintos, passado, presente e futuro, com o objetivo de alertar para a necessidade de se tornar o tempo de formação de uma nova geração cada vez mais curto; quando a nova geração era sensibilizada na sua juventude (passado), passa a ser sensibilizada na infância (futuro), estando para isso o sensibilizador (pais, professores, estado, sociedade em geral) obrigatoriamente a viver o presente e a preparar o futuro.

Os outros polos da Expoética são o Centro de Informação Turística, onde foi inaugurada a exposição de pintura, e a Casa da Juventude, onde está patente a exposição de esculturas e obras no espaço Polivalente.

O Município de Esposende associa-se, uma vez mais, a este evento, numa ótica de valorização e divulgação dos artistas e da cultura do concelho, dando também cumprimento das metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU.

O Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, felicitou Jorge Braga pela iniciativa da bienal, bem como pelo trabalho que vem afirmando no plano cultural, em várias vertentes, agradecendo o seu contributo para o enriquecimento da cultura no concelho. O autarca reiterou que a cultura constitui um ativo da maior relevância para o Município, que tem vindo a afirmar-se cada vez mais.

A VI Expoética estará patente até ao próximo mês de outubro.





NO CORAÇÃO DE BRAGA.









MULTIUSOS DE GUIMARÃES CELEBRA 20 ANOS COM PROPOSTAS MUSICAIS



Multiusos de Guimarães celebra em novembro próximo vinte anos de portas abertas aos grandes eventos. E vai celebrar essa data com todos aqueles que o acompanharam ao longo desse percurso, transformando o Multiusos de Guimarães num enorme palco. Local privilegiado de contacto com a cultura e o espetáculo, o Multiusos de Guimarães celebrará os seus 20 anos com um ciclo de concertos onde marca presença o melhor da música portuguesa, num fim-de-semana que promete ser memorável.

António Zambujo será o primeiro a subir ao palco, no dia 12 de novembro, sexta-feira, às 21h30. Um dos maiores artistas, autores e intérpretes contemporâneos da música portuguesa, e um dos seus mais notáveis embaixadores no mundo, Zambujo incorporou na sua música as influências do cancioneiro brasileiro, em particular da Bossa Nova, primeiro forjada na tradição do Cante Alentejano e do Fado, de onde partiu para criar uma personalidade única, inspirando um novo ciclo na música portuguesa, ao mesmo tempo que derruba

fronteiras, reais ou imaginárias, aproximando os dois lados do Atlântico.

No dia seguinte, 13 de novembro, sábado, também pelas 21h30, uma das mais encantadoras vozes femininas do fado no nosso país sobe ao palco do Multiusos de Guimarães. Ana Moura apresentará o seu novo álbum "Jacarandá", um mundo de melodias e emoções puras, numa produção sofisticada que apela ao ritmo e ao doce embalo da dança a dois.

No domingo, dia 14, desta vez às 21h00, a jovialidade de Nuno Ribeiro toma conta do palco. Os últimos meses têm sido de grande crescimento e afirmação para esta jovem revelação da música portuguesa, e temas como "Longe", "Por Ti", "Tarde Demais", "Para lá das 8" ou o mais recente "Nas Ondas do Mar" (com o artista brasileiro Nick Cruz), são dos mais tocados nas rádios portuguesas, e com números invulgares nas plataformas digitais como o Youtube e o Spotify.

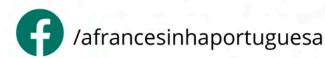
Os bilhetes ficam disponíveis a partir da próxima quinta-feira, nos locais habituais.

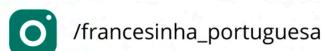


Numa casa Portuguesa é assim. Os melhores snacks e tapas, uma coleção de cervejas, num espaço fantástico. Situada na Rua Cidade do Porto, em Braga, na Francesinha Portuguesa vai ser recebido de braços abertos.

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

www.francesinhaportuguesa.pt









MIGAITAS FORUM

A gastronomia portuguesa apresenta-se com um vigor renovado, o ambiente 'respira' alegria e da fusão destes dois elementos surge o renovado Migaitas Forum, da nova proprietária Belkis Pereira.











VILA VERDE. BIBLIOTECA MUNICIPAL ABRE AS PORTAS 'DE CASA PARA UM MUNDO' COM EXPOSIÇÃO QUE JUNTA DIFERENTES EXPRESSÕES ARTÍSTICAS











sublime e delicada fragrância das artes instalou-se em Vila Verde. Meia centena de artistas nacionais uniram-se em tempos de pandemia para o projeto artístico coletivo 'De Casa para um Mundo...', uma exposição itinerante que vai 'perfumar' a Biblioteca Professor Machado Vilela até ao dia 8 de outubro, com entrada gratuita.

A sessão de inauguração decorreu durante a tarde de ontem, 11 de setembro, e arrancou com um momento de música ao vivo. A vilaverdense Sílvia Pinto, dona de uma voz que encantou o país, protagonizou uma atuação arrebatadora que emocionou muitos dos presentes numa simbiose perfeita com o pianista José Paulo Ribeira.

Seguiram-se as intervenções institucionais e uma visita guiada a cargo de Helena Mendes Pereira, que revelou as origens de um projeto criado por Sobral Centeno e Manuel Novaes Cabral, com curadoria de Fátima Lambert.

15 + 15 + 15 = 15

Ainda nos primeiros dias do primeiro confinamento, estes criadores inquietos começaram a procurar formas de se reinventarem e continuarem a criar em tempos de pandemia. Aí surge uma ideia disruptiva. Unir em cada obra não só diferentes visões, mas também diferentes expressões artísticas de forma dialogante. O resultado está à vista num cálculo que desafia as leis da matemática. 15 escritores + 15 artistas plásticos + 15 compositores = 15 obras de arte que convidam a uma viagem algures entre a literatura, a música e as artes visuais. Foram ainda convidados 5 designers, que fizeram outros tantos cartazes com a sua visão 'De casa para um mundo'.

"Tudo começa na palavra. O escritor envia uma frase que tem que integrar

a obra. Esta é a regra", revelou Helena Mendes Pereira, destacando o papel fundamental na tecnologia para quebrar as barreiras da distância. Mais tarde, por sugestão de Paula Freire, surge a música. Os compositores recebem uma imagem ou até a própria obra e nela se inspiram para a composição musical que pode (e deve) ser ouvida enquanto se aprecia a obra, através de um QR Code. A exposição tem ainda o condão de atravessar gerações, juntando artistas consagrados de renome nacional e internacional a diamantes emergentes na cultura nacional.

HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO

Presente na sessão, a Vereadora da Cultura não escondeu a satisfação perante mais um momento alto para a cultura em Vila Verde. Júlia Fernandes destacou a qualidade de "uma exposição extraordinária, de enorme beleza" que vai certamente fazer as delícias dos visitantes. Numa altura de grande adversidade, perante um cenário desconhecido, "conseguimo-nos superar para ultrapassar as dificuldades, esta é a grande capacidade do ser humano, de se adaptar e inovar".

Por sua vez, o diretor da Bienal Internacional de Arte de Cerveira começou por agradecer a colaboração ao Município de Vila Verde. Cabral Pinto sublinhou também o facto de os artistas estarem acostumados com o trabalho em 'isolamento', nos seus ateliês, o que lhes permitiu continuar a criar mesmo em confinamento. "Foram muitos os que refletiram nas suas obras a amplitude do vírus e divulgaram nas redes sociais esta pandemia, mostrando como a arte pode unir-se na luta contra a doença", referiu. Depois de integrar a XXI Bienal Internacional de Arte de Cerveira, o projeto tornou-se itinerante. "Passou por Monção, Matosinhos e Vigo, antes de chegar agora a Vila Verde. Não sabemos onde vai parar", concluiu.



Com o Apoio de:



INOVA ARCADA A CASA A C

altice FORUM

RUI VELOSO &
BUDDA GUEDES
PORTUGUESE BLUES REUNION

4TH INTERNATIONAL BLU

altice

4 Nov

ARCHIE LEE HOOKER (USA)

BUDDA POWER BLUES & MARIA JOÃO (PT)

9 DIAS DE FESTIVAL

Em Outubro e Novembro de 2021, Braga volta a viver intensamente 9 dias de Blues com entrevistas e concertos em vários espaços que promovem a música na cidade, para além dos destaques anunciados para o Altice Fórum e o Theatro Circo, num dos mais extensos Festivais de Blues do País.

Mais informações e Bilhetes à venda em:

www.bragablues.com

E Patrocínio de:



SOLAR BOUÇAS





UMA VIAGEM DE SABORES!

A Marisqueira "Os Carlos" tem um compromisso de qualidade para com os seus clientes. Seja nos mariscos, como no peixe fresco, nas carnes ou nas sobremesas, garantimos o melhor ao nosso cliente.

A nossa viagem de sabores começa as melhores saladas e enchidos regionais e continua pela excelente variedade de marisco vivo, os sabores extraordinários do lavagante, sapateira, lagosta, camarão gigante e camarão médio, navalheira, ameijoa, ostras, canilha, carabineiros, perceves, passando pelo peixe fresco, que todos os dias chega à mesa da Marisqueira "Os Carlos", o melhor é experimentar tudo e comprovar o porquê de este ser um dos melhores

espaços do norte do país! Todos os dias, se o mar for generoso, pode encontrar rodovalho fresco, filetes de pescada fresca, robalo do mar, entre outros.

Continuamos a nossa sugestão gastronómica com as imperdíveis Gambas à Guilho, o Camarão Panado, o Arroz de Marisco, a Açorda de Marisco ou o Arroz de Tamboril com Marisco, os filetes de polvo com arroz de polvo e o polvo assado no forno.

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

A VIAGEM DE SABORES ACONTECE TODOS OS DIAS!

Menu executivo de terça a sexta-feira à hora de almoço, feito com um toque muito particular e genuíno.

Nas sobremesas, tem ao seu dispor queijo da serra, doces e fruta variada.

Além das referências dos melhores vinhos nacionais, espumantes e champagne, condizentes com a qualidade do espaço, a Marisqueira "Os Carlos" apresenta uma grande variedade de cervejas nacionais e internacionais.



SINTETY

Nova Coleção

Outono Inverno



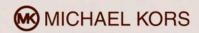














TURISMO DESCREVE CAMINHO DA GEIRA COMO "MÁGICO E VIAGEM PELA HISTÓRIA"



Turismo do Porto e Norte de Portugal (TPNP) publicou um guia turístico que descreve o Caminho da Geira e dos Arrieiros como mágico, dos mais peculiares e uma verdadeira viagem por diversas épocas da história.

O Guia Turístico da Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés dedica um capítulo de 28 páginas, intitulado Ficha de Proposta de Programa Turístico Caminho da Geira e dos Arrieiros, ao itinerário jacobeu que liga Braga a Santiago de Compostela.

Segundo os autores da obra, composta por um total de 124 páginas, trata-se de um dos caminhos "mais peculiares existentes em Portugal", com uma envolvente histórico-cultural de "elevada importância" e o enquadramento do Parque Nacional da Peneda-Gerês, de "extrema relevância".

"É uma verdadeira viagem pelas diversas eras da história, com os vestígios existentes a dotarem o caminho de uma envolvência única", adianta o Guia Turístico da Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés, frisando que o Caminho da Geira e dos Arrieiros tem "passagens por reservas naturais de inigualável valor".

É um traçado "genuíno", com "desafios físicos e espirituais, em comunhão com a natureza e a história", que se "integra de forma natural na história das regiões que atravessa".

"O percurso torna-se um complexo e intrincado circuito arqueológico romano, com uma passagem de 30 quilómetros pelo Parque Nacional da Peneda-Gerês, através da Geira Romana, mantendo muito do seu traçado original, por diversos pontos de interesse, envolvidos por um ambiente de beleza natural incomparável no contexto nacional", refere o capitulo relativo ao itinerário, desenvolvido pela ldtour.

O percurso é marcado por um conjunto maioritariamente epigrafado de miliários na Geira Romana, "caso único no território mundial devido à sua extensão e densidade por milha", constituindo esta "viagem um verdadeiro marco de envolvência cultural e paisagística", que se tornam "parte da magia do trajeto".

A primeira edição do Guia Turístico da Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés, de seis mil exemplares, datada de março de 2021, propõe que o Caminho da Geira e dos Arrieiros seja percorrido a pé em 14 etapas. A abordagem ao percurso está dividida em 17 subcapítulos.

Um mapa e uma infografia da proposta de etapas, a ficha técnica do percurso, códigos QR para mais informação, a descrição detalhada das atrações/atividades e o que visitar ao longo do caminho são alguns dos temas abordados pelos autores do guia. Os eventuais impactos naturais e culturais, a integração da base económica e a atratividade turística são outros assuntos focados.

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

Este percurso de 240 quilómetros destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira Romana e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos escassos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.











Uma oportunidade única a pensar em si e na sua família!



VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4 ESTE (S.PEDRO) - BRAGA 123331024-659

DESDE

€ 355.000

O novo empreendimento Villas Alto da Vela, está localizado às portas da cidade de Braga e integrado com a natureza, no sopé da Reserva Natural do Alto da Vela em Este (S.Pedro).

O empreendimento composto por 10 moradias térreas T3/T4, oferece uma forma de viver única, privilegiando o conforto, aliado à segurança e à tranquilidade, com uma arquitetura moderna e com a garantia dos mais elevados padrões de qualidade de construção, eficiência energética e sustentabilidade.



SAIBA +

grupomove.pt /villas-alto-da-vela







SUSTENTABILIDADE

FLEVADA





QUALIDADE DE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA CONSTRUÇÃO PREMIUM









Se pretende obter mais informação, por favor contacte-nos!

Miguel Pereira Rui Teixeira 961 729 254

961 778 690







O SEU PARCEIRO NO MINHO!

MOVE BASTUS

MOVE CAMÉLIAS

MOVE LIMIANA

MOVE NÁUTICA

MOVE TERRAS DE SONHO

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

IPCA RETOMOU A TRADIÇÃO COM ENTREGA DE CARTAS DE CURSO AOS NOVOS DIPLOMADOS

Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) procedeu à cerimónia de entrega de Cartas de Curso aos seus diplomados, retomando uma tradição interrompida pela pandemia da Covid-19.

Foram entregues Cartas de Curso a 119 diplomados de cursos de Mestrado, Licenciatura e Técnicos Superiores Profissionais (CteSP), de um total de 876 estudantes que terminaram a sua formação superior no IPCA no ano de 2020. Na sua intervenção, a presidente do IPCA, Maria José Fernandes, começou por realçar isso mesmo, manifestando a sua satisfação pelo "regresso aos eventos com a presença de grande parte da nossa comunidade IPCA". Esta foi, aliás, a primeira cerimónia da instituição desde o início da pandemia.

A maioria das palavras de Maria José Fernandes dirigiu-se às famílias dos diplomados lembrando os sacrifícios por que muitas famílias passaram para que hoje estes diplomados possam estar a receber as cartas de curso, acrescentando que este é "sempre um momento marcante na vida dos estudantes que terminaram a sua formação superior, esta cerimónia de entrega de cartas de curso é, também, um momento de alegria e de sentido de missão cumprida para as respetivas famílias", acrescentou. A Presidente destacou, ainda, o apoio do IPCA na integração no mercado de trabalho dos seus diplomados, "através da disponibilização de serviços e mecanismos" para esse efeito. Um trabalho realizado no âmbito da política de responsabilidade social do IPCA, que integra estas preocupações de forma transversal na sua atuação, assumindo compromissos ao nível da sustentabilidade e da solidariedade. A presidente da instituição terminou a sua intervenção citando o Papa Francisco: "Sonhai grandes coisas. Sonhai que convosco o mundo pode ser diferente. Se vós derdes o melhor de vós mesmos, estais a ajudar o mundo a ser diferente. Não esquecer, sonhar!" Já o presidente da AAIPCA afirmou que "o sucesso académico que hoje se assinala é o marco daquilo que todos desejamos para nós e que os nossos familiares pensavam já desde o nosso nascimento". "Acredito que a ideia de



excelência e de formação de um profissional competente é inerente a tudo aquilo que façam no futuro e isso resulta, em grande parte do espírito IPCA e de uma academia que é uma família", acrescentou João Pedro Pereira. Dirigindo-se aos novos diplomados, manifestou, ainda, o desejo de que "continuem a apostar na formação, numa constante aprendizagem, no IPCA ou em qualquer outra instituição, e façam toda a gente ver que os jovens de hoje trabalham e querem continuar a trabalhar em prol de um país melhor". "Cada estudante do IPCA é uma marca de excelência, cada estudante do IPCA é uma marca que deixa as empresas que o recebem contentes por terem-no feito", acrescentou.

João Pedro Pereira agradeceu, ainda, à presidente do IPCA e restante direção por, nesta difícil fase de pandemia, "terem encontrado sempre uma rápida solução para as dificuldades, sem nunca deixar que as atividades letivas parassem". Na cerimónia estiveram presentes cerca de 300 pessoas, foram mantidas as regras impostas pela Direção Geral de Saúde. A abertura do evento esteve a cargo do Grupo de Gados do IPCA e o fecho foi da responsabilidade da Tuna Feminina e Tuna Mista do IPCA.





BBAMOS NONOS

22·23·24 · Outubro

ALTICE FORUM BRAGA

www.braganoivos.com

















UNIVERSIDADE DO MINHO É O PRINCIPAL ATOR NA TRANSFERÊNCIA DE CONHECIMENTO EM PORTUGAL

Universidade do Minho é a instituição que tem o maior número de laços com centros tecnológicos e interfaces em Portugal. A confirmação está no estudo "Redes e Dinâmicas de Transferência de Conhecimento em Portugal", da Agência Nacional de Inovação (ANI). A UMinho surge com 118 laços ou

"medidas de centralidade", seguindo-se as universidades de Coimbra (104), Aveiro (95) e Porto (82). A "medida de centralidade" representa o grau de controlo de um ator sobre a rede, pois por ele passam mais fluxos e caminhos curtos entre os nós da rede. O top 10 da lista é dominado por instituições de ensino, salvo as empresas de metalomecânica Tegopi (6º lugar) e de charcutaria Primor (9º).

"A excelência da investigação da UMinho tem sido reconhecida e 28 dos seus 32 centros de I&D foram avaliados com Excelente e Muito bom pela tutela", afirma o vice-reitor para a Investigação e Inovação da UMinho. Eugénio Campos Ferreira frisa que esta academia tem no seu ADN a preocupação com a transferência do conhecimento e a sua valorização económica e social, através de parcerias com empresas, municípios e agências governamentais, do licenciamento de propriedade industrial e da promoção da cultura do empreendedorismo, de spin-offs e de ciência aberta. A UMinho tem cerca de 500 projetos científicos em curso, incluindo o maior projeto universidade-empresa do país, que supera os 100 milhões de euros e é realizado com a Bosch, incidindo na condução autónoma e na fábrica do futuro.

O estudo da ANI, realizado pela consultora EY-Parthenon, revela ainda que a UMinho surge como o centro de saber nacional com o maior nível de investimento nos programas comunitários QREN e Portugal 2020. Em concreto, a UMinho obteve 84 milhões de euros (24% do total) para 151 projetos em 2007-2020, seguindo-se as universidades do Porto (45.5 milhões de euros, 13%), Aveiro (40 milhões

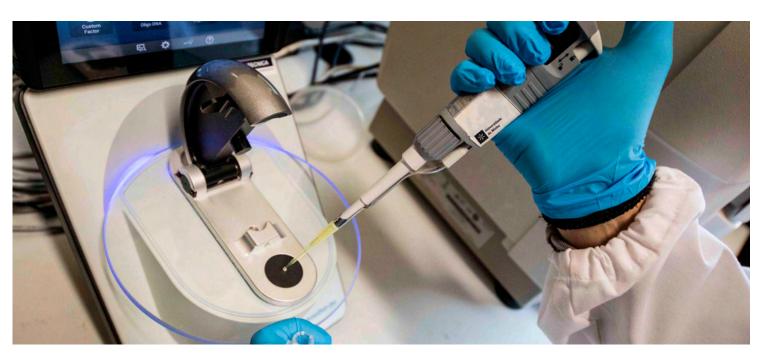
de euros, 11.5%) e Coimbra (30 milhões de euros, 9%). "Contribuímos de forma ativa, diversificada e comprometida para o progresso da sociedade", refere Eugénio Campos Ferreira.

Forte ligação económico-social

Estudos recentes mostram o papel desta academia minhota como motor de inovação do país e com forte ligação ao tecido económico-social. O último "Barómetro Inventa", da consultora Inventa International, coloca a UMinho como líder nacional nos pedidos de "famílias de patentes" (44), secundada pela Universidade do Porto (32) e Novadelta (28). A lista agrega os registos do Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI), da Organização Mundial da Propriedade Intelectual, do Instituto Europeu de Patentes, no Instituto Norte-Americano de Marcas e Patentes e do Instituto Chinês de Patentes.

Uma investigação do professor Fernando Romero concluiu que a UMinho é a que tem um maior número de patentes aproveitadas e rentabilizadas pelas empresas, ou seja, cujas patentes têm impacto significativo na economia. E o "Diagnóstico do Sistema de Investigação e Inovação: desafios, forças e fraquezas rumo a 2020", da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, concluiu que a UMinho já em 2013 liderava o volume de colaborações com interfaces e centros tecnológicos, mostrando a sua influência regional e nacional.

Criada há 47 anos em Braga e Guimarães, a Universidade do Minho possui cerca de 20.000 alunos (15% são estrangeiros) em 220 cursos de 12 Escolas/Institutos, perto de 2000 professores e investigadores e mais de 700 técnicos. Produz 10% da ciência nacional e está ligada a diversos interfaces, laboratórios colaborativos e associações científicas. Faz parte das 500 melhores universidades do mundo no "Ranking de Xangai" e do top 100 mundial em sustentabilidade no "UI GreenMetric World University Rankings".









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

geral@lc-design.pt
www.lc-design.pt

INVESTIGADOR DA UMINHO LANÇA LIVRO SOBRE DEMOCRACIA LOCAL

livro "A Democracia Local em Portugal", de António Cândido de Oliveira, investigador da Universidade do Minhofoi apresentado, no Museu Nogueira da Silva, em Braga. A edição da Fundação Francisco Manuel dos Santos surge a poucas semanas das eleições autárquicas. A obra foca a democracia

local no país desde o século XIX, o papel essencial dos cidadãos, a organização e ação de municípios e freguesias, as regiões administrativas adiadas, o associativismo e as entidades intermunicipais.

"A democracia local é da essência da democracia e precisa de se afirmar como poder do povo, pois tem havido um afastamento dos eleitores e uma falta de escrutínio", resume o autor. "Ainda não existe um entendimento correto para os eleitores do que representa o poder local, isto é, exige diálogo vivo, não é apenas votar a cada quatro anos para haver chefe e súbditos", frisa.

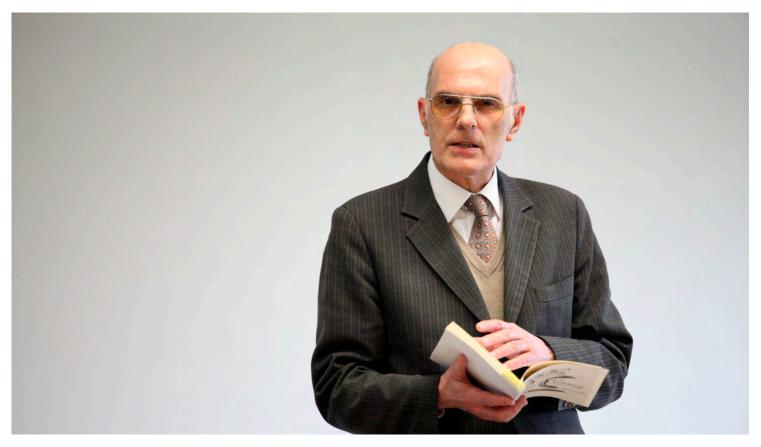
Por outro lado, a Assembleia Municipal tem que reforçar poderes, valorizando-se no país. "Não possui comissões permanentes (urbanismo, finanças...) para esmiuçar propostas da Câmara antes da votação, não tem meios de censura a um presidente da Câmara e até os presidentes de Juntas de Freguesia evitam hostilizar este quando discordam das propostas em Assembleia Municipal, para que a sua freguesia não seja prejudicada", elenca António Cândido de Oliveira.

O investigador sublinha a urgência de mais mecanismos de fiscalização e responsabilização durante o mandato autárquico, inclusive para o presidente da Câmara não ter um "superpoder". "O escrutínio requer liberdade e distância, mas pode faltar à-vontade para criticar o autarca por ser alguém familiar, amigo, próximo", diz. Já a opinião

pública local surge sobretudo nos media, mas muitos deles "estão capturados financeiramente pelos municípios". Os vereadores da oposição também não têm tido grande influência política, anui. Quanto aos partidos em si, "muitos dão um mau exemplo de democracia, vivem fechados em si e isso prejudica a qualidade de autarcas e gera candidatos 'falsos independentes'".

Nestas eleições autárquicas de 2021 concorrem mais de 400.000 candidatos. Portugal tem 308 municípios, sendo mais de 100 deles até 10.000 habitantes. Há também 3091 freguesias, que eram 4259 em 2013, mas houve um corte "à pressa, sem avaliar todas as implicações", diz Cândido de Oliveira. Sobre a regionalização, prevista na Constituição, lembra que o tema surgiu já em 1820 e que as comunidades intermunicipais atuais são "um remendo". Em alternativa, propõe regiões administrativas "à francesa": "A regionalização virá, porque há problemas locais e regionais que o governo da nação não tem consciência, nem possibilidade, nem foi eleito para tal", finaliza.

António Cândido de Oliveira nasceu em Famalicão em 1945. É professor catedrático jubilado da Escola de Direito da UMinho e investiga no Centro de Investigação em Justiça e Governação (JusGov). Preside a Associação de Estudos de Direito Regional e Local (AEDREL), que tem colaborado com a nova Associação Nacional de Assembleias Municipais e a Associação Nacional de Freguesias, entre outras, e dirige as revistas "Questões Atuais de Direito Local", "Revista das Assembleias Municipais e dos Eleitos Locais" e "Revista das Freguesias". É considerado uma referência do municipalismo europeu, tendo influenciado estudos nomeadamente em Cabo Verde, Angola e Brasil.





ULTRA TRAIL DU MONTBLANC - UTMB®

Tudo a postos para o regresso à "meca" do trail running

Por: Trail-Running.pt

Foto: © UTMB® - Franck Oddoux





stá tudo pronto para a 18ª edição do UTMB® Mont-Blanc. Após o cancelamento da edição de 2020, uma legião de 10.000 corredores representando 92 nacionalidades aguarda ansiosamente pela participação nas 7 provas do evento. Portugal estará representado por 252 atletas.

Com o Top 10 mundial a disputar o UTMB®, a prova rainha será decididamente muito competitiva. No front masculino o alinhamento é impressionante, contando este com 81 corredores com estatuto de elite. O americano Jim Walmsley, os franceses François D'Haene e Xavier Thévenard são, em teoria, os favoritos. Tim Tollefson, que terminou em 3º no UTMB® em 2016 e 2017, também estará na disputa. Entre as possíveis surpresas, podemos destacar o russo Dimitry Mityaev e o espanhol Pablo Villa.

No feminino, Beth Pascall e Courtney Dauwalter são as favoritas mas, ainda assim, as americanas Katie Schide e Kaytlyn Gerbin, as francesas Audrey Tanguy e Camille Bruyas, a sueca Mimmi Kokta e a holandesa Ragna Debats, que tiveram um desempenho muito bom na Western States® 100-Mile Endurance Run, poderão, também, surpreender.

Ao todo, são mais de 170 atletas de elite inscritos no evento, tornando-se o UTMB® Mont-Blanc o evento mais popular da temporada.

Na CCC®, Luis Alberto Hernando defenderá o título contra Stian Angermund, que tentará também esta distância após ter saído vitorioso do OCC em 2019, ou o americano Jared Hazen que está entre os melhores corredores do outro lado do Atlântico e que treina com ninguém menos que Jim Walsmley.

Na corrida feminina, Ruth Croft parece imbatível na corrente temporada, após ter arrecadado uma vitória na Nova Zelândia, uma vitória no Ultra-Trail Australia e um segundo lugar na Califórnia no mês passado. A neozelandesa terá que competir com mais de 20 atletas com estauto de elite, incluindo Megan McKenzie, Emily Schmitz e Yiou Wang.

De Portugal, marcarão presença, entre outros atletas masculinos, André Rodrigues, Dário Moitoso e Hugo Gonçalves. Nas mulheres Iusas destacam-se Mary Vieira, Raquel Andrade e Nádia Meroni.

A festa inclui, ainda, as provas TDS®, OCC, PTL®, MCC e YCC, todas estas contando com a presença de atletas portugueses. Para os mais pequenos existem uma série de provas MINI UTMB®.



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

AVENIDA DA LIBERDADE N.º 642 2º SALA 12 4710–249 BRAGA **T.** 253 687 048 **F**. 253 276 140 **E**. CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM

HUMANIZAÇÃO



ste século XXI apresenta-nos desafios diferentes daqueles de outrora vivemos. A palavra Humanização entrou no léxico dos humanos e é agora matéria de trabalho. Parece mesmo que aquilo que nos está a ser pedido é que dominemos e apuremos, nos mais diversos contextos das nossas vidas, a arte de sermos humanos.

As softskills deram lugar às "human skills" e estas competências humanas são agora matéria de intenso estudo e investigação. Isto acontece porque ao longo dos últimos anos nos fomos apercebendo que trabalhar apenas as hardskills não nos daria o tipo de vida que tanto almejamos.

A motivação no trabalho, os resultados alcançados, a saúde e bem-estar que gozamos, a qualidade das nossas relações, estão intrinsecamente ligados e não podem ser dissociados. As competências necessárias para manter uma vida pessoal e profissionais equilibradas começam agora a ser trabalhadas em conjunto e de forma sinérgica.

Estas competências são transversais e afetam os resultados que obtemos em todas as áreas da nossa vida. Acredito convictamente que uma destas competências transversais que determina os resultados que obtemos na vida é a capacidade de gerirmos os nossos estados emocionais

A Gestão Emocional Eficiente é segundo alguns especialistas das ciências humanas o próximo passo evolutivo da humanidade. É imperativo aprender esta competência para bem da nossa sobrevivência. Importa aqui citar Darwin quando refere que não é o mais forte que sobrevive mas sim aquele que melhor se adapta à mudança.

O que nos faz não aceitar, rejeitar ou procrastinar nos processos de mudança é o medo – uma emoção básica que nos domina e impede de avançar. Percebemos assim como uma emoção primária influencia processos de gestão complexos, determina o nosso grau de eficiência e condiciona os resultados que obtemos na vida. E estamos apenas a falar de uma emoção!

Os custos de uma Gestão Emocional deficitária são elevados numa sociedade como a nossa e podem ser medidos de diversas formas: doenças, absentismo, baixas prolongadas, divórcios, maus resultados escolares, baixa produtividade, conflitos, reclamações...

A lliteracia Emocional é por isso uma questão importante e que nos merece a maior atenção. A falta de informação sobre as nossas emoções, sobre a forma como estas nos afetam e condicionam, torna a gestão das nossas vidas bem mais difícil e muito menos eficiente.

As emoções interferem com a nossa bioquímica, condicionam os nossos pensamentos e determinam as nossas ações... A iliteracia emocional faz com que desconheçamos o seu importante papel nas nossas vidas e fiquemos à mercê do "vai e vem" emocional sem que nada possamos fazer para o dominar.

Como em tudo na vida para conhecer é preciso aprender. Se me perguntarem como podemos aumentar o nosso grau de Literacia Emocional a minha resposta é clara: INFORMAÇÃO.



Quando falamos de Humanização importa não esquecer o principal - o Humano. Só com informação poderemos aceder a novos Conhecimentos que nos permitirão compreender melhor as dinâmicas e o comportamento humano. A informação é o primeiro passo para percebermos o que nos move e por que razão fazemos o que fazemos

Depois com este Conhecimento será mais fácil aceder a outro grau de Consciência e, posteriormente, alterar o nosso Comportamento. O Autoconhecimento gera mais Autoconsciência e isso permite-nos ter mais Autocontrolo. Gerir os nossos estados emocionais exige que nos conheçamos e saibamos como agir em função dos resultados que desejamos alcançar.

As Lideranças precisaram cada vez mais destas competências, não é possível gerir humanos sem que tenhamos consciência do Humano que somos. A consciência é uma nova forma de inteligência que nos ajuda a compreender mais profundamente a nossa forma de perceber o mundo. É imperativo dominar a arte de saber Ser Humano, isso exige autoconhecimento, autoconsciência e autocontrole.

Pessoas com a capacidade para se responsabilizar pelos seus estados emocionais e solucionar problemas do dia-a-dia são mais produtivas do que aquelas que apenas se concentram no desempenho das competências técnicas.

Human Skills como empatia, comunicação, linguagem corporal, mentalidade de crescimento, motivação, criatividade, pensamento crítico, determinam outras como: gestão de tempo, gestão de relações, gestão de stress, gestão emocional, gestão de conflitos...

É verdade que Gestão e Liderança não são a mesma coisa, no entanto, todos nós em determinado contexto temos que desempenhar uma ou outra função. Percebemos assim que a qualidade da nossa liderança e a eficiência da nossa gestão depende em muito da nossa Literacia Emocional.

As Boas Práticas Emocionais permitem-nos melhorar a cultura e os resultados das organizações aumentando o grau de Literacia Emocional dos seus colaboradores. Este é um excelente exemplo da ajuda que a Humanização, enquanto treino de Human Skills ou competências humanas, nos pode a todos dar.



AnaRaquelVeloso
Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



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





Devido a toda a conjuntura que temos vivido nos últimos tempos, eu e o meu marido não conseguimos saldar todas as dívidas que se têm vindo a acumular, que atingem valores cada vez mais elevados. Está a tornar-se insustentável e gostaria de saber o que podemos fazer, enquanto casal, para amenizar toda esta situação.

QUERIDO, ESTAMOS INSOLVENTES!!!

ara Leitora



Quando as dívidas e as despesas quotidianas são muitas e as pessoas já não encontram formas de assegurar o seu pagamento, tendo esgotado todas as alternativas para ultrapassar essa situação de sobre-endividamento, a solução poderá ser a apresentação à insolvência. No entanto, esta solução deve ser adotada apenas em último recurso pois, como veremos depois, além de ser um processo complexo, acarreta várias consequências para a vida dos devedores.

Primeiro, é necessário determinar se uma pessoa está, efetivamente, numa situação de insolvência. A lei considera que essa situação se verifica quando uma pessoa singular, num determinado momento, se encontra incapaz de cumprir as suas obrigações e tal é determinado através de dois critérios: quando, por falta de liquidez, os seus rendimentos não são suficientes para pagar todas as suas dívidas vencidas e despesas essenciais e quando o seu passivo, isto é, as dívidas, é superior ao ativo, que abrange os seus bens e direitos.

Verificando-se uma situação de insolvência através destes critérios, a nossa legislação permite que ambos os cônjuges se apresentem, em conjunto, à insolvência e permite, igualmente, que seja o credor a instaurar um processo de insolvência contra o casal.

Quando são os dois cônjuges que se encontram em situação de insolvência, inicia-se um processo em que ambos são sujeitos passivos, isto é, ambos são insolventes. Contudo, é de ressalvar que esta apresentação conjunta só se poderá verificar quando o regime vigente no casamento não for o regime da separação de bens.

Este processo judicial e a declaração de insolvência de ambos comportam diversas consequências. Desde logo, e talvez a mais gravosa, observa-se uma perda da administração de todo o património dos cônjuges, sejam os bens próprios de cada um, sejam os bens comuns do casal. Ou seja, ficam privados dos poderes de administração e disposição dos seus bens que integrem a massa insolvente, pois esses poderes serão transmitidos para o administrador de insolvência. Esta transmissão visa impedir que os devedores pratiquem atos que diminuam o seu ativo ou que aumentem o seu passivo, protegendo-se assim o seu património e a ga-

rantia aos seus credores do seu direito a serem ressarcidos pelos seus créditos.

Como consequência também se verifica a suspensão e levantamento de todas as penhoras que recaiam sobre os devedores insolventes, sejam penhora de vencimentos, bens ou contas bancárias. Por exemplo, se existirem penhoras sob o salário, estas têm de ser suspensas.

Para que tal se verifique, pode ser apresentado, conjuntamente com o pedido inicial, um plano de pagamento aos credores. Este plano, tendo em conta a situação dos devedores, deve conter uma proposta que vise a satisfação dos direitos dos credores e que, igualmente, acautele os interesses destes. Se nenhum credor recusar o plano proposto, o devedor terá de cumpri-lo de acordo com o que for homologado pelo Tribunal. A adoção do plano de pagamentos tem como principal vantagem evitar a apreensão e liquidação de todos os bens do património dos insolventes.

Ainda, se for requerida, poderá ser possível que os devedores beneficiem do regime de exoneração do passivo restante. Verificados os pressupostos, se esta exoneração for aceite pelo Tribunal, ao fim de cinco anos, cumprindo os deveres aos quais estão adstritos enquanto insolventes e cedendo o rendimento disponível fixado judicialmente ao fiduciário, os cônjuges ficam libertos das dívidas que contraíram, mesmo daquelas que não hajam sido inteiramente pagas.

Este instituto foi criado com o propósito de proteger as pessoas singulares, às quais foram sendo concedidos créditos fáceis e que se acabaram por tornar a razão para o endividamento das famílias. Assim, é possibilitado um fresh start, um recomeço de uma vida livre de dívidas!

Mas nem todas as dívidas são abrangidas. Excluídas deste dito perdão ficam as indemnizações devidas por factos ilícitos dolosos praticados pelo devedor, multas, coimas e outras sanções pecuniárias por crimes ou contraordenações, dívidas tributárias e da Segurança Social e, por último, as dívidas a título de alimentos.

A apresentação à insolvência, revestindo-se de caráter judicial, deve ser iniciada e tramitada por um advogado, o único profissional habilitado para este processo.



PaulaViana VSAdvogados www.vsadvogados.pt



Faça as suas perguntas para

consultajuridicanasim@gmail.com

e veja as respostas publicadas nas

edicões da Revista SIM.

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



O melhor sabor está aqui!



CGVC REALIZOU "I TORNEIO MIGAITAS GOLF "CABRITINHO"

O Clube de Golfe de Viana do Castelo realizou, no último dia 27 de Agosto de 2021, o "I Torneio Migaitas Golf "Cabritinho" do CGVC", no campo de Golfe, "Áxis Golfe Ponte de Lima", um excelente torneio, com um dia fabuloso para o golfe. "Num ambiente de Amizade, a que já estamos habituados, cumprindo as regras de segurança estabelecidas peça DGS, foi no Áxis Golfe de Ponte de Lima que aconteceu este interessante torneio, onde a figura do dia, foi o jogador, Jose Carlos Areal, com o handicap 6.8 de jogo de 5, conseguiu

totalizar 25 pts gross, sendo o melhor jogador em campo, parabéns!", referiu a organização liderada por Luís Ramiro, presidente da Direção do Clube de Golfe de Viana do Caselo.. O 1º Net, o vencedor foi Manuel Leal Nunes, com 40 pontos; o 2º Net, foi para Jose Pedrosa, com 40 pontos. "Como o nome do torneio indicava, teríamos que ter uma boa mesa e o Filipe , do Restaurante Migaitas Golf, um excelente bar de campo e na mesa, apresentou um cabritinho que honrou o nome do torneio", referiu. Após esta confraternização, seguiu-se a distribuição dos prémios aos vencedores.













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!



SEBASTIÃO PEIXOTO VENCE GRANDE PRÉMIO DA BIENAL DE ILUSTRAÇÃO DE GUIMARÃES

júri constituído pela artista e professora Joana Rego (Presidente do Júri), pelo programador e professor Hélder Dias, e por André Letria, artista vencedor do Grande Prémio BIG em 2019, deliberou atribuir o Grande Prémio BIG a Sebastião Peixoto, pela maturidade que as suas obras apresentam. Os trabalhos a concurso sintetizam os traços mais característicos da sua obra ao mesmo

tempo que se mantêm surpreendentes. Destaca ainda a extrema elegância das obras apresentadas e o universo desconcertante que nos propõe. Nas obras do autor, existe uma particular mestria na utilização da luz e toda a arquitetura lumínica amplia o dramatismo das ilustrações.

O Prémio BIG Aquisição foi atribuído a Ana Biscaia, António Jorge Gonçalves, Eduarda Lima, Mariana Rio e Marta Madureira, e destinado à continuação do desenvolvimento de um acervo municipal de ilustração portuguesa contemporânea.

O Prémio BIG Revelação foi atribuído a Eva Evita cuja proposta se destaca pela coerência gráfica do conjunto, pela destreza e diversidade na utilização das texturas, por uma paleta que embora reduzida se desdobra em múltiplas sobreposições.

As obras candidatas e vencedoras do Prémio Nacional BIG 2021 podem ser vistas no Palácio de Vila Flor, até 31 de outubro de 2021.

A programação da BIG terá novos pontos altos até ao final do ano e com um ciclo de inaugurações agendado para dia 23 de outubro, com Prémio Carreira BIG 2021 - Cristina Reis - Uma Vida no Palco (CIAJG), lançamento do livro OS LUSÍADAS, edição ilustrada totalmente por dez ilustradoras e inauguração de exposição das ilustrações originais (Sociedade Martins Sarmento) e a exposição CONDIÇÕES ADVERSAS, de André Letria, autor do desenho do



cartaz BIG 2021 (CAAA). Serão promovidas também um conjunto de Oficinas de Ilustração, em parceria com as escolas do concelho até ao final de 2021.

A BIG - Bienal de Ilustração de Guimarães é uma iniciativa da Câmara Municipal de Guimarães, com a produção da MOTOR - Produção Cultural - Cooperativa de Responsabilidade Limitada, Crl., com o objetivo de dignificar o papel dos ilustradores no desenvolvimento cultural, no campo da edição, livros, revistas, jornais, cartazes, suportes clássicos de comunicação de massas e no domínio das novas tecnologias, aliado à referência de Guimarães, como território de reconhecido interesse nacional e internacional, no movimento de fomento de massa critica e na criação na área da ilustração.

CASA DAS ARTES RECEBE II ENCONTRO «DE FAMALIÇÃO PARA O MUNDO»

Casa das Arte de Vila Nova de Famalicão vai receber o II Encontro «De Famalicão para o Mundo», subordinado ao tema «Migrações e trabalho forçado em contexto de guerra» nos próximos dias 24 e 25 de setembro, com destaque para a presença de Fernando Rosas, coordenador do projeto "Os portugueses no sistema concentracionário do III Reich". O evento decore no pequeno auditório do referido espaço,

em formato online e presencial.

A conferência de abertura ficará a cargo do professor e historiador, Fernando Rosas, que irá abordar "Os Portugueses no Sistema Concentracionário da Alemanha Nazi (1939-1945)". Para além desta intervenção, o encontro também contará com a presença de oradores como Cláudia Ninhos, Cristina Clímaco, António Carvalho, Ansgar Schaefer, José Manuel Lages, Vasco Malta, entre outros.

Este encontro é aberto ao público em geral, sendo necessária inscrição prévia, gratuita, através do link: https://forms.gle/os9PK5EEqpbMP7ty6. A inscrição na modalidade presencial decorre até ao dia 15 de setembro, e o pedido de participação online, até dia 23 de setembro.

Refira-se que esta ação está acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua, na modalidade de Curso de Formação, para professores dos grupos disciplinares 200, 210, 220, 240, 290, 300, 400, 410, 420, 530 e 600, com o registo CCPFC/ACC-112108/21, com a duração de 13 horas



Recorde-se que «De Famalicão para o Mundo» é um programa educativo municipal direcionado para as questões educativas e culturais do concelho de Vila Nova de Famalicão, a partir do património e história local, enquadrado no conceito de Cidade Educadora e da legislação vigente. Apresenta um conjunto de propostas e sugestões pedagógicas, dirigido a professores, tratando-se de um facilitador do desenvolvimento de ações destinadas aos alunos do 1º ciclo do ensino básico ao ensino secundário, que poderão ser aplicadas de forma autónoma ou enquadradas em equipas multidisciplinares.



MUSIC. STREETART. DANGE

24

MUNDO SEGUNDO

IVANDRO

BLESS

Cálua

Faray King

BEZEGOL

& Rude Bwoy Banda

DOMINGUES

GUGA

St. James Park

Mira Quebec

BREAKDANCE



24 E 25 SETEMBRO

BILHETES À VENDA NA TICKETLINE













ENCONTROS DA IMAGEM APRESENTADOS

31ª edição dos Encontros da Imagem - Festival Internacional de Fotografia e Artes Visuais irá acolher 47 exposições distribuídas por 25 espaços distintos, várias projeções, workshops, sessões de cinema, prémios de fotografia, edições de livros e ainda atividades online, como leituras de portefólios ou debates. A teve lugar no salão nobre da Reitoria da Universidade do Minho e contou com a presenção do diretor dos Encontros, Carlos Fontes, o vereador da Câmara Municipal de Braga, Miguel Bandeira e a vice-reitora da UMinho para a Cultura e Sociedade, Manuela Martins.

"Génesis 2:1" foi o tema escolhido para a 31ª edição dos Encontros da Imagem, que este ano decorre entre 17 de setembro e 31 de outubro, dando continuidade ao tema do ano passado, voltando a lançar, através dos vários momentos que compõe o festival, algumas questões pertinentes que o mundo contemporâneo hoje vive. O festival acontecerá nas cidades de Braga, Barcelos, Guimarães, Porto e Avintes e irá envolver a participação de 64 fotógrafos. A UMinho reforça nesta edição a sua aposta na cultura, assumindo-se como um eixo do festival ao acolher 14 exposições e com entrada livre na Galeria do Paço, Museu Nogueira da Silva, Escola de Medicina e espaços B-Lounge das Bibliotecas nos campi de Gualtar e Azurém. Este festival é uma referência em Portugal pelas suas caraterísticas e dimensão e é um dos festivais mais antigos e reputados do género na Europa. O site oficial é encontrosdaimagem.com.



MARATONA FOTOGRÁFICA DE FAMALIÇÃO É DIA 18 DE SETEMBRO

ealiza-se no próximo dia 18 de Setembro 2021, a 9ª edição da Maratona Fotográfica de Vila Nova de Famalicão.

O evento é organizado pela Associação Caixa de Imagens, que já soma a 9ª edição desta maratona que é dedicada a todos aqueles que têm o gosto pela fotografia.

O objetivo deste dia é o convívio e troca de saberes entre pessoas com a mesma paixão: fotografar. Esta edição, terá como palco principal a nossa cidade, apenas exige do participante um olhar atento à cidade e aos seus pormenores, sendo que todo o percurso será realizado a pé sem qualquer grau de exigência ou esforço físico, pois trata-se de uma atividade meramente artística e cultural onde todos, acima de tudo, se irão divertir.

A Valorpneu é o principal patrocinador desta edição ao atribuir prémios monetários no valor global de 1600€ aos vencedores desta 9ª edição da Maratona Fotográfica de Famalicão. Assim, o vencedor receberá um prémio no valor de 800€; o segundo prémio tem o valor de 400€; o terceiro prémio um valor de 200€ e caso o júri entenda atribuir Menções Honrosas, aos oito temas a explorar, estas têm um prémio no valor de 25€.

A Maratona Fotográfica de Famalicão está de ano para ano a receber trabalhos cada vez melhores, ao longo dos anos conseguimos ver o crescimento de alguns fotógrafos amadores que nos acompanham desde a primeira edição e de facto é um orgulho ver que não desistem e como evoluíram. É por eles, e pelos novos participantes, que queremos elevar cada vez mais o nome desta maratona, e claro, a qualidade da mesma.

A ficha de inscrição e regulamento estão disponíveis no sitio: www.caixadeimagens.pt . A inscrição tem um custo de 10€ para adultos e 5€ para



jovens com idade inferior a 19 anos de idade. O ponto de encontro está marcado para as 08:30H na Praça (Mercado Municipal), em Vila Nova de Famalicão, seguindo-se um roteiro agradável pela cidade, onde o convívio e boa disposição estarão presentes ao longo do dia.



O SEU MOMENTO DE RELAXAMENTO

BANHO VICHY

Através de um manto de água, pode beneficiar de um relaxamento profundo. Esta massagem ajuda na libertação de tensões acumuladas, o alívio do stress, promove uma sensação de bem-estar geral, ajuda na redução da celulite, melhora a elasticidade da pele e ainda estimula a circulação sanguínea e linfática. É também um serviço procurado por atletas para o alivio das dores, porque tem a funcionalidade do próprio cliente regular a temperatura da água, permitindo criar o efeito choque, que ajuda no alívio de lesões musculares e também tenções acumuladas.

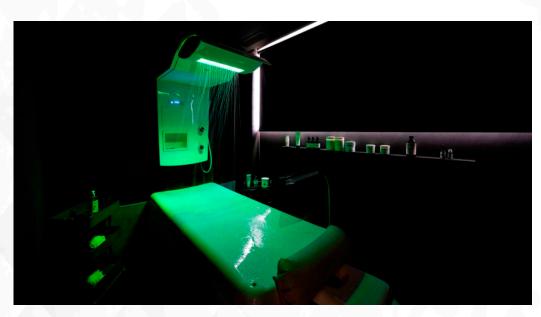
VICHY MASSAGE

Concebida para o relaxamento profundo do corpo e da mente, esta massagem combina o melhor dos elementos: água e tato. A harmonia das cores da cromoterapia, o suave manto de agua quente a incidir estrategicamente

por todo o corpo o toque da massagem, tudo em sintonia, fazem deste ritual um momento mágico e inconfundível. Uma verdadeira chuva de sensações! Uma massagem duplamente relaxante!

Para além do Vichy, o Vila Spa tem um inúmero leque de outros serviços muito procurados, tais como, o Spa de Pés com os tratamentos específicos para cada pessoa (pédicure medical), serviços de embelezamento de unhas, tratamentos de corpo e rosto, depilação a Laser Médico, Epilação cera e linha, disign de sobrancelha e inúmeros outros tratamentos que poderá usufuir no nosso espaço, na Rua Bernardo Sequeira.

Como temos o serviço de Nails Bar, os clientes são surpreendidos com uma bebida ou um docinho, porque gostamos que o cliente se sinta em casa, com conforto e bem-estar!







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





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



vilaspabraga



vila spa







THEATRO CIRCO

BRAGA



GOSTAVA DE ESTAR VIVA PARA VÊ-LOS SOFRER (TEATRO)

TERÇA, QUARTA E QUINTA - 21:30 | 21 A 23 DE SETEMBRO | SALA PRINCIPAL 10 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 5 €

Companhia de Teatro de Braga

"Isto o vi eu. E continuo viva. E ainda há quem não queira inteirar-se."

A dureza testemunhal é uma das principais qualidades deste texto seco e sórdido de Aub. Não quero que ninguém me console, diz Emma Blumennthal ao resistir à tentação melodramática e ao esquecimento. Tenta mitigar a sua própria amargura por todas as perdas, encontrando-lhes um sentido e uma missão. E a sua missão é o testemunho, a presença e a denúncia: isso eu vi. Sim! E ainda estou viva. E ainda há quem não queira inteirar-se. As suas palavras assumem uma dimensão enorme e justificam a sua presença diante de nós. Apesar do sofrimento, aquela mulher torturada pela vida e pela história decide ir em frente, viver, lutar e, acima de tudo, recordar, porque como diz: se não houver memória, para que se vive? Isto explica claramente a nossa proposta: romper as fronteiras do silêncio e do esquecimento. Por isso veio, para que nos deixe observar sua miséria e degradação, por isso vamos pôr em cena este texto; para não esquecer aqueles que viveram estas e outras guerras, recordar as vítimas dos totalitarismos aniquilantes e avisar para o perigo de uma sociedade que roça a debilidade. Para reivindicar o valor do teatro testemunho do exílio, como um instrumento vivo e eficaz para interpelar a sociedade. - Ignácio Garcia

Encenação: Ignácio Garcia /espanha /méxico| Assistente de encenação: Solange Sá | Tradução: Ivonete da Silva Isidoro| Cenografia: José Manuel Castanheira| Figurinos: Manuela Bronze| Desenho de luz: Bohumil Palewic| Criação vídeo: Frederico Bustorff | com Ana Bustorff (atriz convidada)

CASA DAS ARTES

FAMALICÃO



AGUÁRIO (MÚSICA)

SÁBADO, 18:00, E DOMINGO, 10:30 | 25 E 26 DE SETEMBRO | GRANDE AUDITÓRIO 4€| CARTÃO QUADRILÁTERO: 4€

Uma Coprodução da Companhia de Musica Teatral e da Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão

Aguário é um conjunto de "poemas performativos" onde as múltiplas vozes da água se misturam com a voz humana, o corpo e o movimento, a imagem e os objetos cénicos. Diz-se que há uma linguagem falada pelos pingos da chuva, ondas do mar, fontes e rios. Que até nas nuvens se ouvem conversas, bem como nas gotas do orvalho, onde ela adquire formas delicadas que só se ouvem de manhã bem cedo. No oceano profundo, pelo contrário, soa grave e majestosa. Como acontece com outras linguagens cujos dicionários ainda estão por fazer, requer uma escuta atenta e a capacidade de imaginar. Quando assim é, soa a música. Em Aguário faz-se um primeiro esboço em abordar a água como matéria artística que se pode moldar como traço, gesto, som, fluindo no tempo e no espaço. Ligando tudo e todos, é essa a natureza da água. Aguário é uma coprodução da CMT e da Casa das Artes de V. N. Famalicão, com quem a Cidade Orizuro assim se vai construindo.

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

Toalhas



Use máscara e chinelos nos acessos e apoios de praia

Wear a mask and flip flops at beachside walkways and facilities







HORÓSCOPO

CARNEIRO

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

Amor: Poderá andar instável 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, onde poderá alcançar os objetivos que tanto deseja. A sua atenção está focalizada 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

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

BALANÇA

significa Discussão, Negociação

familiar e sentimental. Aproveite para retribuir todo o carinho e atenção que tem recebido das pessoas que ama.

de neste período.

Dinheiro: Época favorável para negociações.

Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48

com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já! 760 10 77 37

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

Saúde: Embora possam surgir pequenos problemas de saúde, não inspiram grandes cuidados. Dinheiro: Os seus obietivos poderão ser alcançados nesta fase. Números da Sorte: 1, 5, 7, 11,

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,

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. Ámor: 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 refletir um pouco sobre si mesmo e a sua personalidade.

Dinheiro: Fase favorável à obtenção de resultados relativos a projetos 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,

Pensamento positivo: Procuro ser simples porque sei que viver com simplicidade é mais do que um ato, é uma virtude.

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

Carta Dominante: 7 de Paus, que

Amor: Momentos de harmonia

Saúde: Gozará de grande vitalida-

Pensamento positivo: Sou honesto

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,

Pensamento positivo: Procuro escolher aquilo que é melhor para mim.

Novidades.

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

que a vida me traz surpresas maravilhosas.

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão,

Amor: Os momentos de partilha e

Pensamento positivo: Acredito

CAPRICÓRNIO

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

Amor: Faça uma introspeção 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 perfecionismo 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.

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,

Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

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 e atrativo. Haverá uma subida do seu rendimento mensal. Números da Sorte: 1, 8, 17, 21,

Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já! 760 10 77 41

Horóscopo Diário Ligue já! 760 10 77 42

Horóscopo Diário Ligue já! Horóscopo Diário Ligue já! 760 10 77 38 760 10 77 39

Horóscopo Diário Ligue já! 760 10 77 40



Maria Helena

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.







2 MESES

3 SERVIÇOS

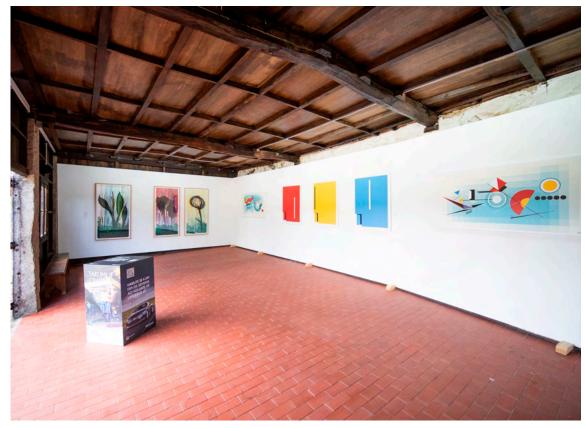
Consigo em todos os momentos

ONE LIFE. LIVE IT WELL.

SOLAR DAS BOUÇAS APRESENTOU EXPOSIÇÃO "ARTE DA LEIRA PARA A BOUÇA"

da edição do evento que o Solar das Bouças organiza. A exposição estará disponível ao público até ao dia 8 de Outubro e conta com mais de 30 artistas convidados. Poderá ver, mediante marcação, trabalhos de Acácio Viegas, Ana Camilo, Bárbara Marques, Catarina Machado, Jaime Silva, José Rosinhas, Marco Rooth, Maria José Rodrigues, Maria Souto Moura, Mario Rebelo de Sousa, Marion Abate, Miguel Silva Rocha, Paulo Neves, Ovidiu Batista, Sofia Pinheiro, Rico Sequeira, Vitor Hugo, Vitor Roriz, assim como dos alunos da licenciatura em Artes Plásticas e Tecnologias Artísticas do Instituo Politécnico de Viana do Castelo. A exposição tem a curadoria de Mário Rocha, que também expões trabalhos seus na "Arte da Leira para a Bouça"

sta é já a segun-















3º Aniversário ALTICE FORUM BRAGA

Foi com uma conferência subordinada à transformação digital no turismo que iniciou o dia de celebração do terceiro aniversário do Altice Forum Braga, uma estrutura que permitiu a Braga ter um centro de feiras e congressos com as condições que o mercado exige. A sessão solene iniciou com a intervenção de Ricardo Rio, presidente da InvestBraga e da Câmara Municipal de Braga, seguido de Luís Pedro Martins, presidente do Turismo Porto e Norte de Portugal, ficando o debate sobre a seleção dos venues no futuro a cargo de José Coutinho, do Altice Forum Braga, Ana Félix, da Venues Portugal e Susana Ribeiro, da Porto Convention & Visitors Bureau. Também Miguel Carneiro (Shakelt), Telmo Lopes (Bluetrend Technologies), João Cício Carvalho (Inygon) e Natália Dias (Primavera Software) que analisaram o impacto da tecnologia na indústria dos congressos e eventos. Já Mark Cooper, CEO da IACC - International Association of Conference Centres, defendeu uma perspetiva internacional sobre as alterações impostas ao setor pela CO-VID-19

A começar a manhã, Ricardo Rio destacou "o poder transformador deste equipamento em toda a região, contribuindo para isso a qualidade da infraestrutura e da equipa". Para o autarca, é necessário "recomeçar", depois de um período em que o Altice Forum Braga praticamente parou. "Há um ano e meio, praticamente não tínhamos agenda e é isso que eu espero a partir de

agora, até porque é tempo de avançarmos para as medidas de de confinamento nas áreas da cultura e eventos", pediu o presidente da Câmara Municipal de Braga. "Esta requalificação permite-nos potenciar a capacidade de captar investimento na área do turismo. O impacto dos eventos que temos realizado aqui fazem a diferença não só em Braga, mas num raio de 100 Kms, como aconteceu quando recebemos o Dance World Cup. Mas não é só dos eventos que falamos, mas também do turismo de negócios, que tem crescido muito desde há três anos, de onde destaco o trabalho de promoção que temos feito, mas também as entidades parceiras, como a Entidade de Turismo Porto e Norte de Portugal", defendeu.

Luís Pedro Martins, presidente da Entidade de Turismo Porto e Norte, felicitou toda a equipa da Invest Braga. "Enalteço a coragem do Município em fazer esta obra, pelo que representou para o turismo da região. Quando assumi esta instituição, um dos objetivos passava por fazer com que os seis milhões de turistas que chegam ao Norte não ficassem apenas na Área Metropolitana do Porto. Esse trabalho está a dar resultados porque a região tem crescido: Braga, em 2013, 200 mil dormidas, e em 2019, 600 mil! Estava a crescer 22%, mais 10% que a média nacional", referiu o responsável, acrescentando que "o que nós tínhamos em 2019 continua cá. O setor do turismo continua a mostrar como poderemos recuperar a atividade económica". Fotos: Luís Vieira | Altice Forum Braga









































3º Aniversário

NOITE DE ESPETÁCULO DE SOM, LUZ E COR!

A DJ russa Zanova e da dupla portuguesa Mayze x Faria foram os anfitriões da noite, numa celebração que teve de ser feita à distância. As limitações impostas pela pandemia obrigaram à realização dos dj sets online, um momento que foi acompanhado por milhares de pessoas em todo o mundo.





























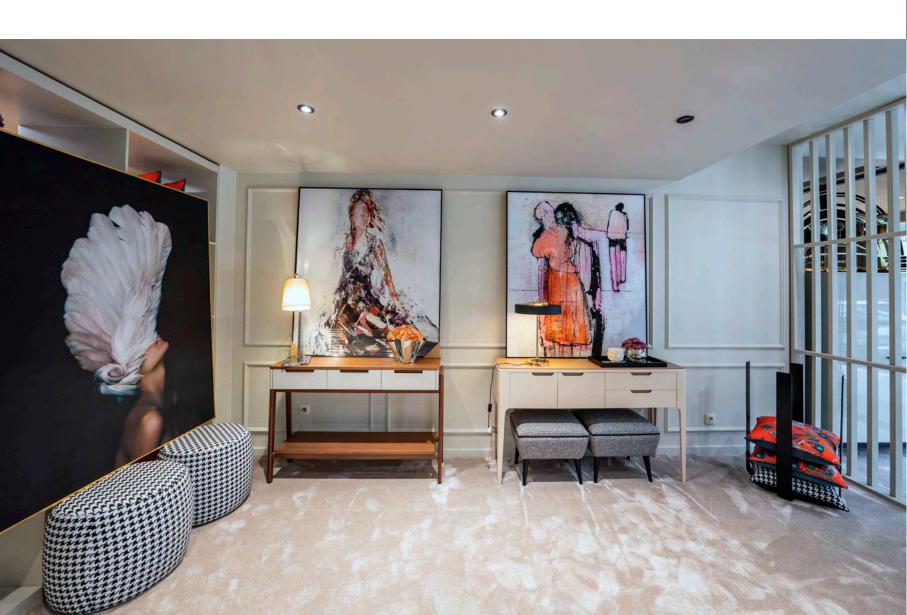


ATELIER DE DECORAÇÃO

NASCIDOS PARA SURPREENDER!

É na busca incessante por novas possibilidades, na procura infinita por melhores soluções, por mais qualidade e nível de personalização para a sua casa que aquilo que fazemos faz sentido. Continuamos a mudar e temos a noção que somos demasiado insatisfeitos para saber que vamos parar. E é nesta procura incessante de mais e melhor para lhe oferecer que a nossa vida e a nossa atividade faz sentido. Desde dos cortinados às roupas de cama, passando pelos estofos ou tapetes, é a sua ideia que nos põe a fervilhar e a criar.

Sermos desafiados a mudar a sua casa, com materiais de qualidade e sugestões arrojadas, com tons mais neutros e harmoniosos ou com apontamentos de cor que dão a vida que procura para casa espaço, o que nos realiza é cumprir o seu sonho, o seu projeto e dar vida e forma às suas ideias. Acabámos de remodelar o nosso showroom, com mais algumas ideias de decoração, em que lhe mostramos do que somos capazes. Venha conversar connosco!













Adorno Perfeito

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



UM PARAÍSO COM O DOURO COMO FUNDO

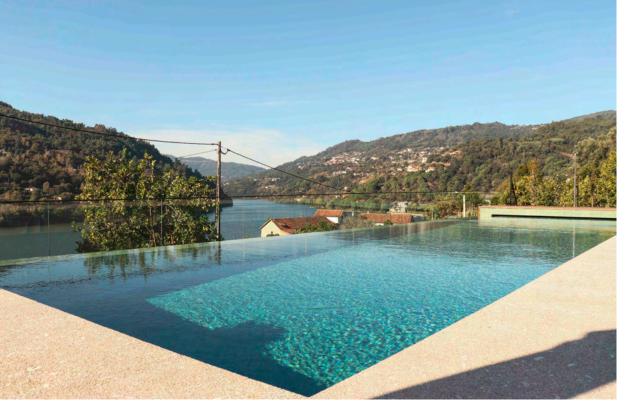


De uma casa familiar, nas margens do Rio Douro, surgiu aquele que é um verdadeiro paraíso para quem procura alguns dias de descanso.

O projeto é liderado por Décio Soares e situa-se na aldeia de Pala, em Baião, ocupando uma área de quatro mil metros quadrados. Este Alojamento Local de qualidade superior disponibiliza nove quartos, entre seis bungalows e três suites, todos com kitchenette que transportam uma mensagem de calma e harmonia. As tipologias permitem encontrar espaços perfeitos para casais que procuram momentos a dois, mas também temos espaços pensados para famílias O cenário é mais que perfeito: o Rio Douro como cenário de momentos de verdadeiro prazer e um desafio a todos os sentidos!

Saber receber, com descrição e simpatia, é um dos nossos compromissos, porque sabemos o quão importante é o seu tempo de lazer. A estadia inclui pequeno-almoço continental completo entregue no quarto e irá também ter serviço de cozinha para refeições ligeiras durante o dia: tostas, saladas, hambúrgueres. Lá fora, há um parque infantil para os miúdos e, claro, uma piscina infinita de 15 por 5 metros para os adultos relaxarem.

Não é difícil encontrar motivos para descobrir o Portovella Lodges & Bungalows, um alojamento que está classificado no insuspeito Booking com 9,4!



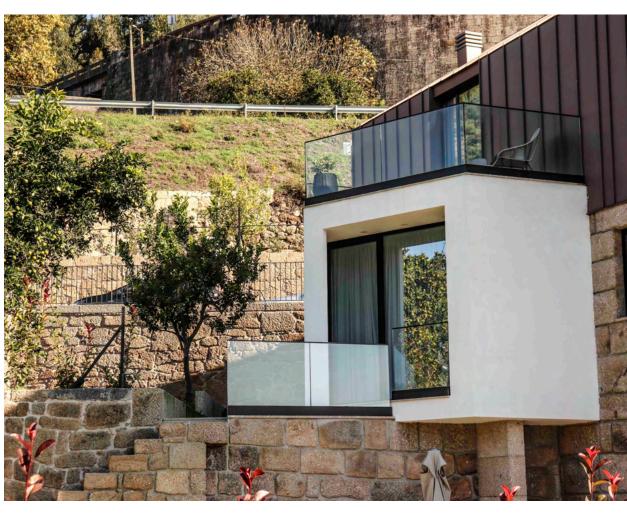
















Rua da Pala nº 887, 4640-402 Ribadouro - Baião 255 552 309

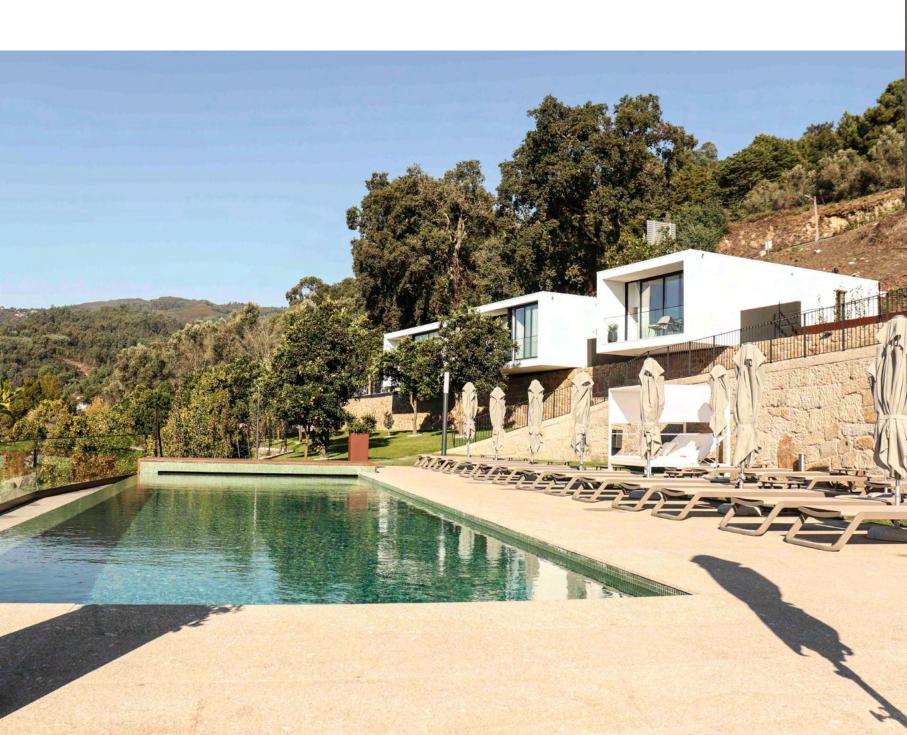
reservas@portovella.com portovella.com

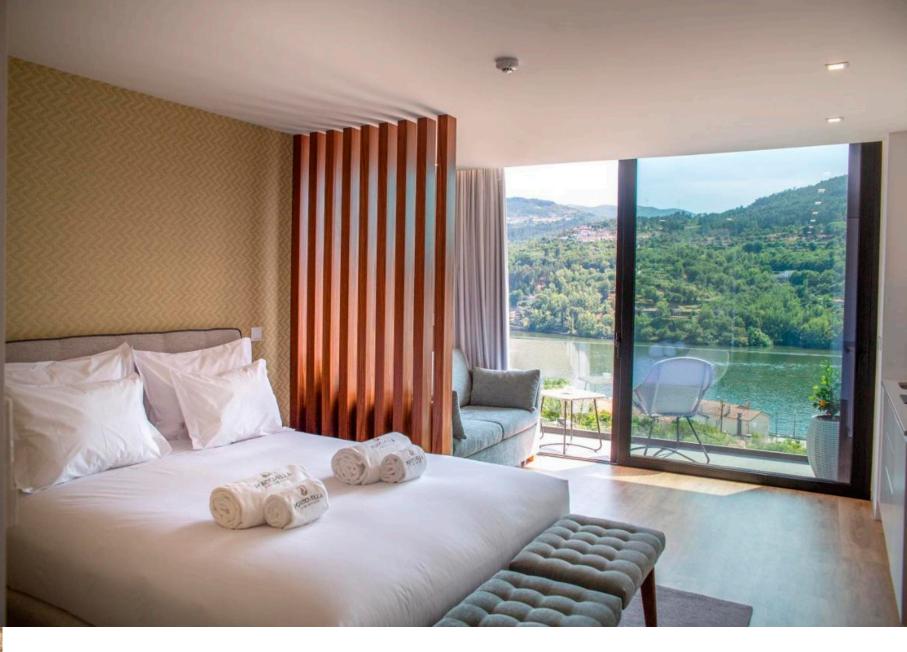


Interiorismo - Elias Pacheco, é um atelier de decoração de interiores, caracterizado por um estilo único e intemporal aliado ao conforto e requinte de um espaço pensado ao detalhe. Sempre com um acompanhamento personalizado, os nossos arquitetos de interiores projetam os seus sonhos.

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.





O Alojamento Local PORTOVELLA LODGES & BUNGALOWS foi decorado pelo Elias Pacheco - Interiorismo, um projeto desafiante, cheio de momentos de superação e resiliência, mas que permitiu criar ambientes de excelência, que fazem jus à indescritível paisagem que serve de cenário!



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









PIRES JOALHEIROS®

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