

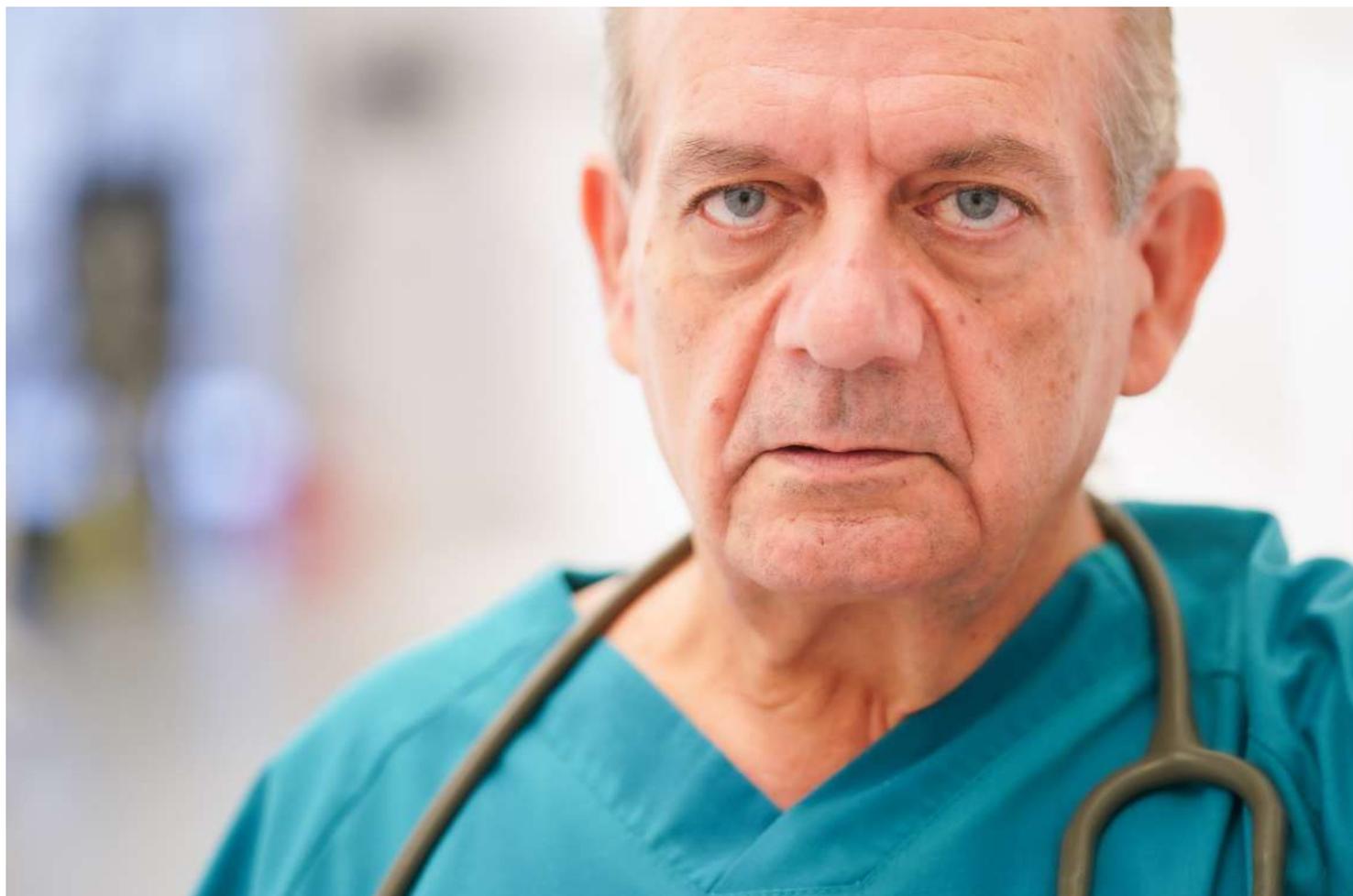


CARLOS RIO

Uma vida dedicada
à reabilitação médica
e desportiva

CARLOS RIO

UMA VIDA DEDICADA À REABILITAÇÃO MÉDICA E DESPORTIVA



É um dos nomes maiores da área no país e recebe pessoas de todo o mundo, que procuram ajuda para debelar lesões, mas também tirar o máximo rendimento, quando estamos a falar de atletas. Esta é a sua história, contada na primeira pessoa.

UMA PAIXÃO QUE VEM DO BERÇO

Essa é uma história muito longa mas, resumidamente, tudo começou desde miúdo: nessa altura a minha mãe colecionava livros da RTP (“O Médico em Casa”) que abarcavam vários temas na área da saúde – cujo fascínio me transcendeu ao celestial; o meu pai era um apaixonado pelo futebol e, desde que me conheço (salvo em tempos de berço) sempre se fez acompanhar por mim aos desafios do Sporting Clube de Braga. Então fui crescendo associado ao conceito da atividade física e, simultaneamente, percebendo a sua importância em fundo de saúde e bem-estar. Desde sempre pratiquei (e pratico) imensas atividades desportivas, desde as menos perigosas às mais radicais, singular ou coletivamente, com arma ou sem arma, com bola ou sem bola, terrestres ou aquáticos... associadas a controle alimentar e tentando afeiçoar-me a vivência isenta de álcool, tabaco ou drogas leves (quanto mais a pesadas!). Neste contexto, realço participação na atividade da dança – TRYBO Escola de Dança – recentemente experimentada pelo próprio e que, em minha opinião, encerra muitas componentes física e reabilitadora (fortalecimento concêntrico/excêntrico, proprioceptividade, treinos oculomotor e vestibular, entre outras, para além da viva componente social). Aconselho vivamente.

Vão ter oportunidade de saber algo que muito pouca gente conhece: sabiam que antes de ingressar na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

(Hospital de São João) completei bacharelato de Educação Física? Fui aluno de um grupo de colegas que, pela primeira vez, frequentou aulas deste curso no Porto. Antes dessa altura, quem quisesse seguir esta linha teria que ir para Lisboa (INEF) e então é que surgiu o ISEFP (Instituto Superior de Educação Física de Porto, precursor do ex-FCDEF, atual FADEUP). Dai a grande admiração e respeito que nutro por todos os professores de Educação Física em particular, assim como de todas as outras disciplinas em geral.

Posteriormente, após o licenciamento em Medicina, convergi as atenções na Fisiatria porque, nessa altura, era a única especialidade médica que me poderia dar conhecimentos para enquadrar as componentes física e médica. Era muito penoso para mim assistir, em clubes onde trabalhava – nessa altura como médico de MGF (Medicina Geral e Familiar) acompanhando atletas, ouvir indicações para fazer ultrassom, infravermelhos e correntes, entre outros procedimentos terapêuticos, sem ter a mínima ideia do que se tratava e quais os seus verdadeiros efeitos fisiológicos. Na altura do concurso para o Internato Complementar das Especialidades, nunca hesitei em escolher a Fisiatria. Poderia ter integrado especialidades médicas ou cirúrgicas, mas sempre fui muito determinado: era esta (e foi). Só muito mais tarde surgiu a especialidade de Medicina Desportiva pela Ordem dos Médicos (frequentei e completei no Porto) e o Mestrado em Medicina Desportiva (que também frequentei e completei na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra).

O FASCÍNIO PELA ALTA COMPETIÇÃO

Face ao transcrito atrás iniciei a minha especialidade de Fisiatria (Medicina Física e de Reabilitação) nos Hospitais Cívicos em Lisboa. Aí tive a sorte de ter como tutor o Exmo. Prof. Dr. Luís Horta (bem nosso conhecido na luta antidopagem, ex-Diretor do ex-CNAD – Conselho Nacional Antidopagem) que para além do que me ensinou a nível hospitalar também me concedeu privilégio de trabalhar alguns anos no Departamento Médico do Sport Lisboa e Benfica bem como aconselhamento diversificado em contactos a nível nacional e estrangeiro. Foi mesmo com ele que comecei a experimentar o gosto pela Investigação e desde aí até aos tempos contemporâneos presença assídua como palestrante em congressos e publicações em Revistas das especialidades que me alimentam prazer em estudo (estudo três horas por dia, diariamente) e em trabalho (nas unidades de cuidados de Medicina Física e de Reabilitação e Medicina Desportiva) que também mantenho com a mesma periodicidade: diariamente.

Portanto pela inerência própria dos condicionalismos, a minha vivência profissional é assumida com reais participações em acompanhamento de atletas de alto nível não só na elaboração de estratégias na alimentação desportiva como nas prevenção e tratamento da lesão desportiva. Hoje as cargas de treino percorrem os limites de tolerância funcional e por isso encurta a relação entre o êxito desportivo e a resistência funcional. Neste lote de interesse não esquecer NUNCA a suscetibilidade individual e a capacidade psicológica dos atletas. É uma área que me apaixona de tal modo que orientou frequência e finalização de Pós-Graduação Universitária em “Hipnose e outros estados modificados de consciência na clínica”. Neste campo os meus agradecimentos aos Exmos. Prof. Dr. Mário Simões e Dr.ª Maria Angelina Pereira.

A CHEGADA AO DEPARTAMENTO MÉDICO DO SC BRAGA

Estando a trabalhar no serviço de Medicina Física e de Reabilitação do ex-Hospital de São Marcos em Braga e tendo como tutor o Exmo. Senhor Dr. Pedro Herculano Fernandes, na altura Diretor do Departamento Médico do Sporting Clube de Braga, cargo que já ostentava há anos, conduziu essa amizade pessoal e de trabalho, associado à paixão que nutria pelo clube desde infância (como já referido), em orientação para ingresso no mesmo. Poste-

riormente acabei por assumir o cargo de Diretor do Departamento Médico do futebol profissional do Sporting Clube de Braga Futebol-SAD.

Todo esse período foi de relevante importância bilateral: para mim por mais uma experiência, entre muitas outras na atividade desportiva e para o clube porque beneficiou com todo o meu conhecimento e experiência no sector. Pena foi que a condição natural de uma SAD e com o aparecimento de canais televisivos vocacionados em grande percentagem de programação futebolística, começaram a tornar impossível conciliar a atividade clubística com a pessoal vida profissional. Horários múltiplos em dias alternados, avisos prévios muito cerca dos horários os jogos, mais entradas prévias em estágios, mais jogos internacionais ao meio da semana, mais desmarcações constantes das minhas consultas privadas, culminaram numa incompatibilidade entre o amor pelo clube e as áreas privadas que, entretanto, tinha criado.

Foi muito fácil encontrar compreensão por parte do elenco diretivo e assim, por vontade própria deixei essa participação, agradecendo a todos os belos momentos que passamos conjuntamente e deixando sempre uma porta aberta para, eventualmente, sempre que o clube precisar de mim (agora, vários anos após, e com vida bem estabilizada) este meu “coração encarnado” e guerreiro apresentar-se aberto para sempre.

Todos os elementos que passaram pelo clube deixaram o seu vínculo participativo e, por isso mesmo, ainda hoje temos individualidades que nessa época, com vários compromissos no clube, nos procuram para conversas, convívios e procurando também opiniões. Isto é extensivo aos atletas que, agora fora de competições oficiais, ainda nos procuram e trazem familiares em busca desses conselhos médicos. É sinal que perceberam competência e honestidade. Não só comigo mas também com os outros colegas. Nesse campo penso que o clube bem poderia fazer uma homenagem ao Dr. Pedro Herculano Fernandes que muito lhe deu, durante anos, em condições muito precárias e difíceis. Hoje tudo é bem diferente. Antigamente eramos nós (médicos e massagistas) que íamos ao supermercado comprar e carregar os pacotes de leite, bolachas com frutos secos e garrafas de água para, em tempo de estágios, distribuir pelos jogadores quando que recolham aos quartos, a partir das 23 horas. Era uma cansa, trabalho, vida de carregão, mas muito agradável!!!!...





UMA ABORDAGEM DIFERENCIADA NA REABILITAÇÃO E RECUPERAÇÃO DE LESÕES

Quando pensei apresentar esta área de reabilitação médico-desportiva ao público em geral (vêm cá pessoas e atletas de várias cidades, próximas e longínquas) necessitando destes cuidados, pairava na minha mente organizar departamentos com acompanhamento logístico do mais avançado e sofisticado existentes no sentido de participar em elaborados programas de reabilitação deixando bem claro que o trabalho foi bem orientado, credível, honesto e alicerçado em suporte científico. Ao longo destes anos as nossas clínicas estão sempre a investir em sistemas de avaliação e tratamentos que vão surgindo nos mercados internacionais. Para mim, não pode existir um paciente, perante a minha responsabilidade com determinada patologia ou sequela de cirurgia, sobre o qual possa pensar: “eu sei o que era necessário para esta reabilitação mas nós cá não temos”. Isto não faz parte da minha ideologia: se não temos, há que comprar! Muitas pessoas e também colegas da Especialidade colocam a questão de estarmos perante grande leque de máquinas de mecanoterapia da Technogym de calibre musculado. Eu respondo que os atletas, mesmo lesionados, têm muita força e se colocássemos uma alavanca com resistências semelhantes a sacos de arroz de cozinha, isso teria uma pobre solicitação que não implementaria estímulo muscular.

Claro que há aparelhos, aqui existentes, que são únicos no país mas isso é bom para os bracarense se orgulharem desse medalhão: na terceira cidade do país isso existe. Então, quem precisar (e puder) tem mesmo que vir à nossa cidade. No início, toda a gente me disse que seria investimento catastrófico e a falência como clínica de reabilitação seria inevitável!!!... Eu penso ao contrário. Conhecem o livro de Paul Arden que se intitula “Tudo o que pensar, pense ao contrário”? É muito engraçado e conta a história de um professor universitário que estava a tomar banho no rio Cherwell, em Oxford, num local chamado Parson’s Pleasure, onde era costume as pessoas tomarem banho nuas. Quando o professor ia a sair da água, apareceu um grupo de alunas suas. Então ele agarrou na toalha e embrulhou-a em redor da cabeça!!!... Fez o contrário do que seria de esperar. O normal seria ocultar os genitais mas todas ficaram a saber que ele esteve lá. Assim, passou por elas, com os genitais expostos (como todos os que lá estavam) mas ficaram sem saber quem era, porque o rosto estava tapado com a toalha!

CLÍNICAS DE EXCELÊNCIA

A clínica dispõe de uma área cerca quinhentos metros quadrados, com 22 gabinetes para tratamentos de eletroterapia, ou outros compatíveis e exigíveis para pacientes deitados. Face à pandemia só podem estar presentes dez pacientes nesse espaço. Toda a gente entra pela porta principal e só os das consultas é que retornam por aí; todos os outros sairão pelas portas posteriores do edifício, dispondo de uma galeria a toda a volta evitando contacto com chuva ou sol direto. Toda a área está dotada de dispensadores nas paredes e verticais, regras de sinalização, marcações nas bicicletas onde não se poderão exercitar, marcadores que os pacientes/atletas colocarão sempre que abandonem alguma máquina musculação (ou outra) que tenham utilizado (assim a assistente de limpeza tem essa indicação e por isso permanece em constante vigília para desinfeção da mesma), gabinete isolado com todo o material necessário para eventual caso suspeito de COVID e, como é óbvio,

todo o nosso pessoal está equipado com fardas, toucas, luvas, viseiras, etc. No consultório médico, só podem entrar no máximo duas pessoas e quando saem todo o material é desinfectado: a assistente de consultório trata da sua parte e eu, pessoalmente, da minha (ecógrafo, electrocardiógrafo...) e tanto na receção como na secretária do consultório existem barreiras de proteção em vidro temperado inquebrável. Porquê em vidro e não em acrílico simples? Porque são elementos que ficarão para sempre! E quando acabar COVID? Quando isso acontecer, continuaremos a ter gripe, tuberculose e outras patologias infectocontagiosas.

Pensamos que a Medicina Física e Reabilitação poderá ser entendida e considerada como o desenvolvimento de uma pessoa até o mais completo potencial físico, psicológico, social, profissional, não profissional e educacional compatível com o seu comprometimento fisiológico ou anatómico e limitações ambientais. É um conceito que deve ser privilegiado num sistema de prestação de saúde.



Fotos: Pedro Lobo



be fashion



**LIBERDADE
STREET
FASHION**

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



Caetano Auto

A ESTRADA É SUA COM TODA A SEGURANÇA

PAGUE COM O CARTÃO DE CRÉDITO CAETANO GO

DEFRUTE DO
DESCONTO ATÉ **25%*** NO PACK
DE SERVIÇOS

ALINHAMENTO DE DIREÇÃO + VERIFICAÇÃO TÉCNICA DE PNEUS + HIGIENIZAÇÃO POR OZONO



**TAEG
15,6%**

TAEG Cartão de Crédito Caetano GO: 15,6%

Ex. para limite de crédito de €1.500, pago em 12 meses, TAN 11,56%. Crédito sujeito a aprovação pelo Cetelem, marca BNP Paribas Personal Finance, S.A., Sucursal em Portugal. A Caetano Auto, S.A. atua como Intermediário de Crédito a título acessório e sem exclusividade.

*Desconto de 25% mediante pagamento com o Cartão de Crédito Caetano Go. Caso contrário, será aplicado um desconto de 20% para clientes não portadores do Cartão Caetano Go. Campanha válida na Caetano Auto para todos os modelos Toyota e Lexus de 1/10/2021 até 31/12/2021. Modelo Toyota Dyna não abrangido.

LEXUS LC CABRIO

SINTA O PODER ESTRONDOSO

Equipado com um poderoso motor a gasolina V8 de 5,0L, 477 cv e uma aceleração arrebatadora, com o Lexus LC Cabrio tem toda a ousadia e emoção da condução nas suas mãos. Desenhado minuciosamente pelos Mestres Takumi, é um automóvel de luxo para uma experiência de condução sem limites.



CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, N.º 31 a 37
4700-034, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt
253 689 560



O PODER DE QUEM É EXTREMAMENTE FOCADO

N

este número da Revista Sim, trazemos algumas histórias de pessoas que são extremamente focadas em objetivos. Começamos pela presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Fernandes. Depois de 12 anos como vereadora no executivo, candidatou-se como número um da lista e venceu de forma categórica, obtendo a maioria absoluta. Não vou esmiuçar os méritos, porque não me compete, mas assinalo um facto que é surpreendente: foi a primeira vez que uma mulher assumiu a presidência de uma câmara municipal no Distrito de Braga.

Estamos em 2021. Júlia Fernandes não faz disso bandeira, mas fez a referência. Afinal de contas, nas suas palavras, foi a confiança dos eleitores que a levaram a esta posição onde nunca nenhuma mulher tinha estado, a proximidade e o know-how que tem dos assuntos que interessam diretamente aos vilaverdenses. Acredito que, no futuro, outras se seguirão, porque há bons exemplos em todos os concelhos do distrito para que seja mais frequente haver mulheres à frente dos destinos das autarquias; mulheres com foco e persistência, com capacidade de gestão e com proximidade, analisando problemas e potencialidades do seu território.

Também lhe falamos do Nova Arcada Braga Blues, um festival que tem em Budda Guedes e Micha Rudowski os principais impulsionadores. Se o trabalho não fosse bom, se a capacidade organizativa não estivesse lá, jamais se conseguiria trazer a Braga nomes como Rui Veloso, José Cid ou o norte americano Archie Lee Hooker, entre muitos outros, só em 2021. E será a qualidade a fazer com que mais empresas e instituições possam permitir que o festival cresça nos próximos anos, porque já é o melhor festival de blues do país.

Falamos-lhe, ainda, da Sylvie Castro, uma artista que acaba de inaugurar uma exposição no Museu Pio XII e que se aventura numa nova forma de expressão. A joalheria é a sua 'praia', mas já experimentou, por exemplo, o azulejo e agora apresenta-nos um conjunto de aquarelas sobre as lendas e as histórias conhecidas de Santiago de Compostela.

Também lhe queria falar da Paula Viana (e das pessoas que a acompanham tanto na Affectum como na VS Advogados). Há pessoas para quem a história, os problemas, os conflitos dos outros nada significam. Há processos em tribunal se arrastem para lá do ridículo, 20 ou 30 anos numa batalha que ninguém vai ganhar e todos vão perder. Não seria sobremaneira importante se, por exemplo, nos casos de divórcio ou responsabilidades parentais, não houvesse crianças envolvidas. A Paula, que também é nossa colaboradora no Consultório Jurídico, tem uma postura que elogio: porque quer a resolução do conflito entre as partes, sem 'obrigar' um juiz a decidir o futuro de uma criança; porque quer que as partes envolvidas consigam dar o primeiro passo para resolver esse mesmo conflito; porque ajuda cada um a contribuir para a resolução desse problema; e porque tem muito prazer em que isso aconteça.



Manuel Costa

sim
REVISTA DO MINHO

CONSULTE AQUI A SUA

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

Passa aqui a câmara do seu smartphone ou o seu leitor de QR Code e folheie a Revista SIM gratuitamente, no seu telemóvel!

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

14º ANIVERSÁRIO DA REVISTA SIM

Em 2007, surgiu este projeto do qual temos muito orgulho. Estivemos juntos nos momentos difíceis de 2020 e 2021 e, agora, também queremos estar juntos na recuperação económica e no regresso a dias mais felizes. Porque sabemos que fomos importantes nos últimos 14 anos e porque acreditamos que o vamos ser nos próximos anos, continuaremos a trabalhar para fazer edições cheias de interesse para si, com sugestões para passar o tempo, para almoçar, para descansar e relaxar, para a sua casa ou para o seu carro. Queremos ser importantes na sua vida!

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:

Aústra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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

#bornelectric



Abra | Procure | Digitalize

THE iX THE i4



AS AÇÕES SÃO MAIS FORTES DO QUE AS PALAVRAS.

Juntos, conduzimos com um propósito.
Visite-nos e descubra todas as vantagens da mobilidade sustentável.

BMcar.PT

BMcar Aliados · BMcar Porto CEC · BMcar Braga · BMcar Barcelos · BMcar Viana do Castelo · BMcar Póvoa de Varzim

Consumo de energia elétrica: 16,3-22,5 kWh/100 km.



SPORTS & SPA

QUER COMEÇAR A TREINAR?

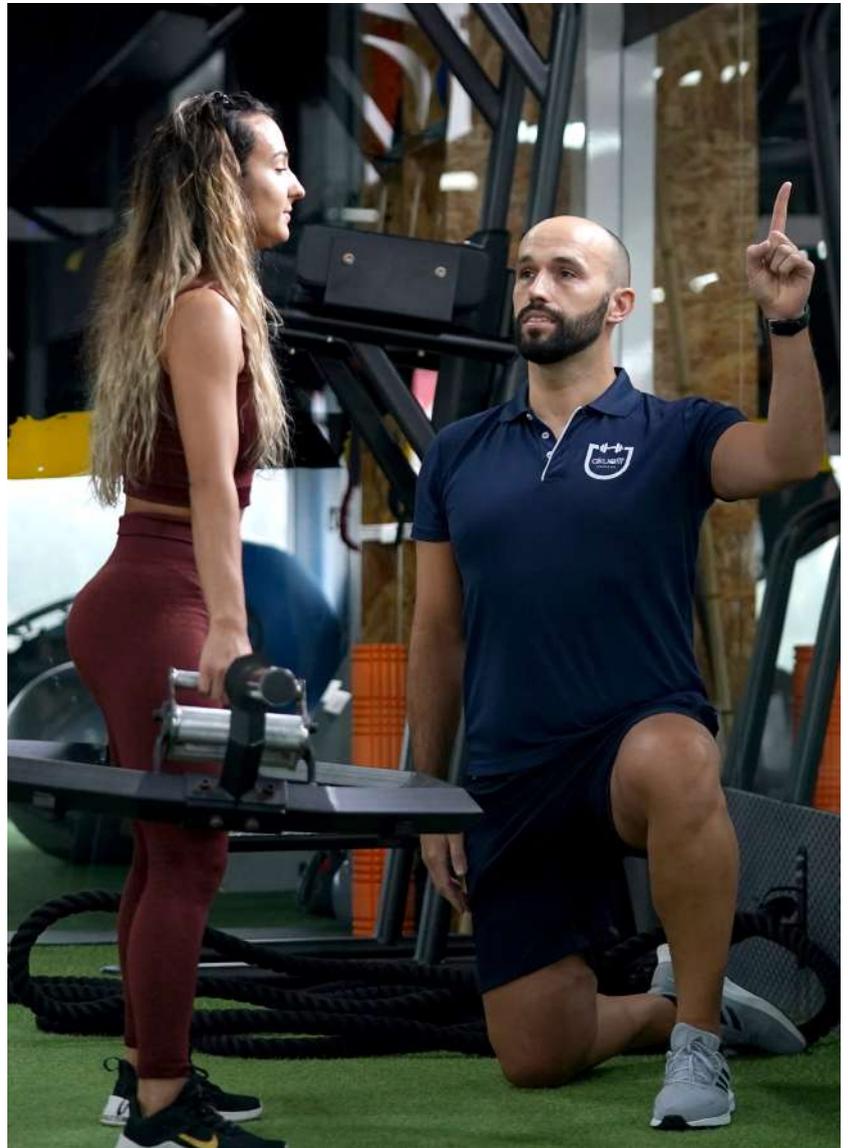
Escolha os melhores profissionais!

Num espaço de treino como o Akuafit, a especialização dos profissionais e a oferta global são mais-valias para quem quer atingir os objetivos a que se propõe. O acompanhamento personalizado e diário nos diferentes serviços disponíveis permite ao cliente ter um plano de treino personalizado, alimentação indicada para as características do seu corpo e serviços complementares que vão permitir sentir uma evolução real no seu corpo. No Akuafit, tem uma equipa à sua espera para a(o) ajudar. Vá, saia do sofá e venha conhecer-nos!

TREINO PERSONALIZADO

Professor Tiago Ribeiro

O Responsável pela área de Treino Personalizado, Tiago Ribeiro, explica que esta é a realidade ideal para quem começa e/ou quer evoluir no treino físico, potenciar as suas conquistas e resultados. “É feita uma prescrição individual específica, acompanhada ao segundo pelo profissional especializado, e adaptada em tempo real, mediante a capacidade física/ resposta ao estímulo do cliente. São tidas em conta as patologias e/ou limitações que possam existir, bem como a segurança para quem treina”, assegura o profissional. No Treino Personalizado, o cliente pode trabalhar com equipamentos topo de gama específicos, em áreas exclusivas. “São equipamentos que não estão disponíveis para uso comum do clube, estando restritos apenas para quem tem treino personalizado, e que tornam o treino ainda mais eficaz e eficiente”, defende Tiago Ribeiro. O profissional alerta que o treino personalizado não é apenas indicado para quem começa ou quem tem objetivos específicos de ganho de massa muscular, mas para todos: “Qualquer pessoa deveria ter Treino Personalizado, porque o que acontece em muitas situações é que o cliente perde-se no processo, ou lesiona-se, ou sente dor causada por técnicas incorretas e que colocam muitas vezes em causa a sua saúde e condução física. Além disso, se a carga não é ajustada, se a intensidade não é a indicada em cada momento do treino, os resultados não serão tão rápidos, e em muitos casos acabam por nem surgir. Por exemplo, uma pessoa que quer perder peso e está a treinar numa frequência cardíaca acima ou abaixo do indicado, pode ter a sensação que está a treinar muito, mas não está a ver resultados. Ainda existe, no senso comum, a ideia de que treinar muito é treinar bem, e que isso é mais eficaz, o que está totalmente errado. O treino deve ser ajustado a cada pessoa, a cada objetivo”. Para além do trabalho no momento, há o acompanhamento pós-treino que permite que ao cliente tirar dúvidas, ou dar feedback de como está a decorrer a recuperação muscular, do porquê do que está a sentir, qual o próximo passo. “Já não é só treinar por treinar. Tem que ser muito mais do que isso. Tem que ser pessoal.”





FISIOTERAPIA

Fisioterapeuta Diana Carvalho (CURAE)

O Espaço CURAE surgiu há um ano, com o conceito de fisioterapia e SPA, tanto para os sócios AKUAFIT, como para o público em geral. “Dispomos de serviços de SPA, como a massagem de relaxamento, massagem com pedras quentes, esfoliação e hidratação corporal, e de serviços de Fisioterapia, como a drenagem linfática, pressoterapia ou hidroterapia, por exemplo. Estamos também a apostar nas Terapias Integrativas, de onde destaco a Microfisioterapia”, explica a fisioterapeuta Diana Carvalho. “É importante que o cliente saiba que vai ter a visão de um profissional de saúde em qualquer dos serviços prestados, mesmo que seja apenas numa massagem de relaxamento. Este é o espaço ideal para quem procura resolver uma patologia, sintoma ou simplesmente relaxar”, assegura a profissional. No Akuafit, todos os novos sócios têm uma avaliação da condição física gratuita aquando da sua inscrição, que permite avaliar quais os serviços que se adequam ao seu objetivo.

ELECTROESTIMULAÇÃO

Prof. Vítor Mendes

Uma das apostas do AKUAFIT desde a inauguração passa por colocar a tecnologia mais inovadora ao serviço de quem procura métodos de treino diferenciados e/ou complementares. “A Electroestimulação baseia-se em impulsos elétricos similares aos que são emitidos pelo nosso cérebro e é capaz de refletir a fisiologia natural de contração muscular. É utilizado um fato (colete e calções) com milhares de elétrodos em todo o corpo, controlado por um tablet, que estimulam grupos de músculos definidos no plano de treino. A nossa tecnologia permite mobilidade para executar os exercícios em qualquer lugar e utilizando outros equipamentos em simultâneo”, explica o professor. “Esta tecnologia permite um treino mais completo: por exemplo, podemos estar a trabalhar as pernas e, simultaneamente, os restantes grupos de músculos continuam a receber estímulos. Ou seja, todo o tecido muscular pode ser estimulado num curto espaço de tempo, permitindo resultados mais rápidos. A segurança é outra das características do nosso sistema de Electroestimulação, porque o treino é sempre acompanhado por um personal trainer com formação específica”, afirma Vítor Mendes. Os benefícios da Electroestimulação são vários: acelera o metabolismo e a perda de peso, ativa as fibras musculares (mesmo com o objetivo de hipertrofia) e trabalha mais músculos em simultâneo que um treino normal, logo, é mais eficaz. No caso de existir uma lesão, esta tecnologia permite chegar a músculos mais profundos (músculos estabilizadores), garantindo uma recuperação mais rápida e sem mazelas. O equipamento de electroestimulação permite, também, fazer o programa anticelulítico, que é semelhante a uma pequena massagem e os resultados são surpreendentes.

Este treino tem uma duração aconselhável de 25 a 30 minutos, duas vezes por semana. Pode escolher vários packs de treino, de acordo com o objetivo que tem. “Aos 10 ou 12 sessões, já é possível ter resultados visíveis, que podem ser excelentes quando o cliente associa a electroestimulação e uma alimentação adequada e definida pelo nutricionista”, finaliza o profissional. Ao nível das contraindicações, é um tipo de treino não aconselhado para a gravidez, doentes oncológicos, que sofram de epilepsia ou tenham pacemakers.



NUTRIÇÃO

Dra. Cristiana Araújo

Nós somos o que comemos: esta talvez seja a melhor forma de definir o trabalho do nutricionista, que passa por orientar a alimentação do cliente para o resultado pretendido. “Temos um conjunto de profissionais no AKUAFIT que trabalham de forma integrada para que cada pessoa consiga ter resultados de uma forma saudável e duradoura”, afirma Cristiana Araújo, especialista em Nutrição Desportiva. “Temos consultas para crianças, jovens, adultos e idosos, o que me permite trabalhar com várias áreas da nutrição e as suas especificidades. O benefício da consulta de nutrição é a delimitação de um plano alimentar individualizado e ajustado às necessidades de cada um, seja para emagrecer, ter uma alimentação adequada a cada fase da vida, aumentar massa muscular ou para debelar alguma patologia”, explica a nutricionista. Na primeira consulta, é feita uma avaliação em que são aferidos os valores da composição corporal e a existência de alguma patologia, em conjunto é definido o objetivo com as consultas e as metas a alcançar e é construído o plano alimentar individualizado. Cristiana Araújo explica que “no AKUAFIT, as consultas de nutrição são 1x/mês, mas através da aplicação a que o cliente tem acesso, consegue estar sempre em contacto com o departamento de nutrição. O Objetivo é termos uma ligação e acompanhamento próximo, para perceber se a evolução alimentar está a acontecer e não ficar com dúvidas até à próxima consulta. É muito diferente ter uma alimentação saudável e uma alimentação adequada a cada pessoa e a cada fase da vida”.



Lugar do Pinheiro
Centro Negócios Sequeira
Pav. D3 4705-629 Braga
253 674 291
929 043 915
geral@akuafit.pt

akuafit
SPORTS & SPA

 **akua.fit**

“SUGESTÕES DO CHEF” PROMOVE GASTRONOMIA ATÉ 5 DE DEZEMBRO



O roteiro “Sugestões do Chef” irá decorrer de 10 de novembro a 5 de dezembro em 32 espaços dos concelhos de Amares, Braga, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho e Vila Verde e visa promover, de forma coletiva, a oferta gastronómica da restauração da região. Cada espaço aderente tem um menu para duas pessoas, que incluem prato, sobremesa e copo de vinho por um preço promocional.

Os participantes podem, ainda, habilitar-se a ganhar vários prémios, partilhando a sua experiência com a hashtag #sugestoesdochef, como uma noite nos hotéis Vila Galé, uma noite na Casa Alfena com pequeno almoço e visita ao Museu do Ouro ou ainda um workshop temático de culinária (4 horas) para duas pessoas no Aesacademy.



Aderentes:

A Flor do Sal
Alma D’Eça Restaurante & Bar
Astória
Barbosa’s Petiscos e Afins
Bem Cozinhado
Bem-Me-Quer
Vila Galé
Brutto Fun Kitchen
Burguês Finger Food & Beer
Churrasqueira de Caldelas

Cantinho de Antigamente
Carias
Casa Cardoso
Casa Pancada
Central - Vieira do Minho
Bistrô Chefão Steak House
Chinfrim Steakhouse & Tapas
Delicatum Restaurante Wine Bar
Diana
El Olivo
Esperança Verde

Faz de Conta
Gomariz (Hotel Torre de Gomariz)
Intimista Steakhouse
La Piola
O Rochedo
Panorâmico (Diverlanhoso)
Panorâmico
Gininha
Um Cibo no Prato
Velho Minho
Via Bracara

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.**

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

www.autofix.pt

PME+ SETORES PORTUGAL® 2020

Comércio
automóvel

**SCORING
TOP 10+**

501 337 067

scoring.pt

PME+ REGIÕES PORTUGAL® 2020

BRAGA

**SCORING
TOP 10+**

501 337 067

scoring.pt

AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

4 ANOS
GARANTIA
TOTAL

www.autofix.pt

CERTIFICADO
DE
KILOMETROS



CONTRATO
DE MANUTENÇÃO
PROGRAMADA



CERTIFICADO
DE MANUTENÇÃO
ORIGINAL



LIVRO DE
MANUTENÇÃO
DIGITAL



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

MEIO MILHAR DE VISITANTES E OFICINAS DE ILUSTRAÇÃO ESGOTADAS NO PRIMEIRO FIM DE SEMANA DO BRAGA EM RISCO 2021

Mais de meio milhar de participantes e mais de 40 ilustradores transformaram o primeiro fim de semana da 5ª edição do Braga em Risco num “tremendo sucesso”, nas palavras de Pedro Seromenho, curador do evento. O encontro de ilustração, um dos maiores do país, prossegue com iniciativas durante toda a semana e está a preparar um fim de semana repleto de atividades: a primeira edição do Mini Mercado Porto Belo, para mini-ilustradores, 8 oficinas de ilustração, 4 apresentações de livros, espetáculos teatrais, exposições, entre outras.

Com as oficinas de ilustração a esgotarem rapidamente e as apresentações de livros com o nível máximo de participantes por sala, Pedro Seromenho destaca ainda a “satisfação dos ilustradores presentes no Mercado Riscado com as vendas alcançadas, sobretudo depois de um ano atípico e surreal, em que a arte e a cultura foram gravemente atingidas e prejudicadas”. As 18 exposições da edição deste ano, foram também inauguradas no fim de semana e estão patentes em espaços como o Edifício do Castelo, a Galeria do Paço, a Casa dos Crivos, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e a Livraria Centésima Página, até ao final do evento.



O Braga em Risco decorre até ao dia 21 de novembro, com mais oficinas de ilustração nas escolas, workshops no Edifício do Castelo, espetáculos teatrais, lançamentos de livros e visitas guiadas pelas exposições com contadores de histórias. Na programação do próximo fim-de-semana, destaca-se uma das grandes novidades desta 5ª Edição, o Mini Mercado Porto Belo,



para mini-ilustradores, nos Claustros da Rua do Castelo. Trata-se do único mercado urbano, em Braga, dedicado a vendedores infantis, onde crianças e adolescentes apresentarão os seus dotes, talentos e especialidades e venderão os seus brinquedos, jogos, roupas e livros.

Ainda durante o próximo fim de semana os participantes poderão, além de visitar as já mencionadas exposições, participar em 8 oficinas, assistir à apresentação de 4 livros (com os respetivos autores e ilustradores) e de cinco sessões de Teatro de Marionetas com a peça “O meu avô consegue voar.”

Ilustradores nacionais e internacionais viajam através de itinerário cultural e artístico

Um grupo de ilustradores nacionais e internacionais de renome integrados no Braga em Risco tiveram a oportunidade de percorrer, durante o fim de semana, um itinerário artístico pelo alargado património cultural do dst group, num momento único, que teve com objetivo dar a conhecer o espólio desta empresa bracarense. Os artistas foram orientados pela galeria e pelo campus dstgroup, numa iniciativa organizada pela zet gallery, que se repetirá na próxima edição do evento.

Raquel Sousa, Gestora de Relações Institucionais, eventos e comunicação do dstgroup, e Helena Mendes Pereira, Diretora Geral e Curadora da zet gallery, guiaram os visitantes, a partir das

9h00, pela zet gallery, cuja missão, além de ser uma galeria de arte e plataforma de e-commerce, é a divulgação de arte contemporânea e promoção de um conjunto alargado de criadores, até ao momento mais de 500 artistas nacionais e internacionais, de áreas multidisciplinares e representativos de um mundo global. Um projeto para as artes plásticas e visuais que nasceu no seio do dstgroup, cuja génese está na construção civil, mas que desenvolve uma relevante atividade ao nível do mecenato cultural.

Na visita pela zet gallery, os ilustradores tiveram oportunidade de ver a exposição “A couple of structuring and liquid things”, que reúne obras de Acácio Viegas, André Rangel, Carla Gaspar, Christian Baes, Henrique Palmeirim Lázaro, João Dias e Martinho Costa. Numa homenagem a Zygmunt Bauman, os sete artistas foram desafiados a pensar e a refletir sobre os tempos e espaços líquidos da pós-modernidade, criando momentos de reflexão e de pensamento. A exposição tem curadoria de Helena Mendes Pereira e está patente na galeria até 15 de janeiro de 2022.

Posteriormente, os participantes foram encaminhados por uma visita ao campus dstgroup que incluiu a oportunidade de contemplarem as mais de mil obras de arte espalhadas entre os escritórios e espaço público, com destaque para artistas como Ana Almeida Pinto, José Pedro Croft, Miguel Palma, Pedro Tudela e Miguel Carvalhais, Rute Rosas e Volker Schnüttgen.

Budapest

HUNGRIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

JÚLIA FERNANDES

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE VILA VERDE

É a primeira mulher a conquistar uma câmara municipal no distrito de Braga, um feito que assinala, mas prefere enfatizar o facto de, nas últimas eleições, os vilaverdenses lhe terem dado um estrondoso voto de confiança. Júlia Fernandes, até agora vereadora, assume os destinos do concelho, afirmando dois pilares de ação para os próximos quatro anos: o fomento da atividade económica, com a introdução de vários benefícios para as empresas que se estabelecerem em Vila Verde; e o investimento nos apoios sociais, com medidas que pretendem fixar população no concelho, que, nos últimos Censos, contava cerca de 465.00 habitantes.

Ficou surpreendida com os resultados da Eleições Autárquicas, em que conquistou maioria absoluta com 53,77% dos votos? Quais as primeiras sensações que tem como presidente?

Os resultados foram excelentes, foi uma vitória inequívoca. É óbvio que fizemos todo um trabalho de preparação, que foi sendo consolidado ao longo destes últimos anos. O facto de ter estado cá, durante 12 anos, como vereadora, e o trabalho que desenvolvi nos pelouros que tinha, nomeadamente, na educação, na cultura, na ação social, no turismo, proporcionaram-me um grande conhecimento da realidade municipal. Isso também aconteceu porque eu sou uma pessoa de terreno, de proximidade; gosto de estar junto das populações e incentivo-as a fazerem acontecer. Talvez todo este acompanhamento permanente no território me tenha dado esta notoriedade que me permitiu ter este resultado e esta vitória. Conquistámos

[PSD] cinco vereadores em sete possíveis, o que é um orgulho e uma responsabilidade. É a primeira vez que uma mulher preside a uma Câmara Municipal em Vila Verde e em todos os concelhos do Distrito de Braga. Pretendemos continuar a fazer um trabalho de rede, em que todos se envolvem e todos dão o seu contributo, para cumprir todas as propostas que fizemos no nosso programa. Penso que são todas exequíveis nos próximos quatro anos.

Ser a primeira mulher eleita no distrito é assinalável.

O slogan que eu escolhi para a campanha foi “experiência e confiança”. Sinto que as pessoas confiaram no meu projeto e na minha equipa para continuar a liderar os destinos de Vila Verde, porque eu era a pessoa com melhor conhecimento dos dossiers e da realidade camarária. Num momento em que estamos a discutir o PRR [Plano de Recuperação e Resiliência], por exemplo, é importante ter alguém experiente,

com conhecimento, para poder ter sucesso em cada processo em que estamos envolvidos. Passámos um período complicado, com a chegada da pandemia, mas tivemos um conjunto de políticas sociais mais abrangentes que o que seria esperado numa autarquia e estivemos nas frentes todas, não deixámos ninguém para trás. Por outras palavras, não foi o facto de ser mulher ou homem que fez a diferença.

Considera que, nas Eleições Autárquicas, os cidadãos votam mais nas pessoas que nos partidos?

Sim, sem dúvida. Só assim se compreende que eleitores que, normalmente, votam noutros partidos, tenham votado em nós. Acima de tudo, escolhem uma pessoa que lhes transmita segurança e confiança, em alguém que lhes possa dar mais qualidade de vida e captar investimento para o concelho. Eu senti isso nos cidadãos.



**“Variante que
liga Parque
Industrial de
Oleiros à EN
201 e Eixo
Periférico
Norte-Sul
são projetos
fundamentais
para Vila
Verde”**

Uma das áreas em que pretende apostar é na valorização dos parques industriais, com vias de comunicação e telecomunicações. Quais as principais ideias para a esta área, que pretende por em prática nos próximos quatro anos?

Embora tenha um programa extenso, baseei-o em dois pilares que considero serem fundamentais: o económico e o social, um não pode existir sem o outro. Na vertente económica, pretendemos continuar o trabalho de atração de novos investimentos, que por sua vez significarão mais postos de trabalho e melhor qualidade de vida para os vilaverdenses. Queremos estar na linha da frente na fibra ótica e conseguir as infraestruturas necessárias para os centros empresariais, mas não podemos esquecer as acessibilidades, uma questão absolutamente fundamental para o nosso território. São promessas que andam a ‘saltar’ de governo em governo, de orçamento em orçamento. Comprometemo-nos a ir a Lisboa as vezes que achamos necessárias para fazer ver ao Governo o quão importante são estes projetos para o nosso concelho, as dificuldades que as pessoas têm para se deslocarem de casa para o trabalho e do trabalho para casa e o tempo que despendem todos os dias. Seremos persistentes nesta questão. Vamos tentar candidatar estes projetos a fundos comunitários, mas assumimos que os iremos concretizar com orçamento municipal caso não tenhamos sucesso nas candidaturas – e sabemos que isso representará um grande peso no orçamento se tivermos de optar por essa solução. Falo da variante que vai do Zona Industrial de Oleiros à Vila de Prado. É um parque em franco crescimento, que necessita desta solução rapidamente, até pela quantidade de camiões que passa naquelas estradas. A outra solução que procuramos tem a ver com a travessia do concelho, uma alternativa que nós chamamos Eixo Periférico Norte-Sul, que começa no IEMinho, em Soutelo, e que vai sair à Zona Industrial de Gême. A falta de uma alternativa provoca congestionamento de trânsito desde o Alívio até Vila Verde e precisamos de resolver esse problema. Além destas, destaco vias de trânsito que estamos ou vamos requalificar, como o Caminho das Vinhas, a Rua 25 de Abril, que podem ajudar a escoar o trânsito nas horas de ponta.

De que forma é que Vila Verde é um concelho “facilitador” para as empresas, se considerarmos que há várias isenções de taxas de instalação de novas empresas?

Vila Verde é, sem dúvida nenhuma, amigo das empresas. Temos um pacote muito significativo de isenção de taxas, diminuição da derrama, entre outros, seja na hora da instalação ou na criação de postos de trabalho, que vai de encontro à nossa necessidade de captar novas empresas, que cumpram determinados requisitos.

Com o Plano de Recuperação e Resiliência a ser discutido por estes dias, quais considera serem os projetos que Vila Verde po-

deria incluir neste plano ou nos quadros comunitários disponíveis?

Nós tínhamos muita esperança que os projetos de acessibilidade que falei pudessem ser contemplados, mas infelizmente não foram. Mostrámos o nosso desagrado, fizemos várias participações, mas não foi possível. Os projetos estão prontos e, logo que haja possibilidade e quadros de investimento em que se possam enquadrar, iremos voltar a submeter a candidatura. O PRR está muito voltado para o digital e as alterações climáticas, áreas onde também pretendemos intervir.

Vila Verde é um concelho com franco crescimento na área de produção de frutos vermelhos. De que forma poderá continuar a ser competitivo, sabendo que há cada vez menos mão de obra no setor primário?

Temos assistido a um investimento crescente neste nicho de mercado, com cada vez mais jovens agricultores a apostarem nesta área dos pequenos frutos, nomeadamente, no mirtilo, amora, framboesa, além do kiwi e da vinha. Também têm surgido produtores de limão. São centenas de hectares já ocupados com estas culturas e tem-se conseguido criar mais postos de trabalho. Reuni recentemente com a Sr. Diretora Regional de Agricultura do Norte que me mostrou o seu agrado pelo aumento exponencial de agricultores, da área ocupada, da produção e exportação de pequenos frutos em Vila Verde. Uma das nossas propostas é criar o Plano Diretor Agrícola – tanto quanto sei, é único a nível nacional. Este projeto pretende mapear todo o território, no sentido de tentar perceber o que é adequado produzir numa determinada altitude e num determinado tipo de solo. Imagine que quer fazer uma cultura de kiwi, por exemplo, mas nós sabemos que não deve fazer em Mixões da Serra, porque não é adequado. Ou seja, o agricultor ou o investidor saberá que a determinada altitude e com aquele solo disponível, é indicada a cultura de determinado fruto e é desaconselhado de outro. Este Plano Diretor Agrícola começará em 2022.



“Não estamos a conseguir captar bordadeiras mais jovens. É uma situação que me preocupa”

Ao contrário de outros locais, Vila Verde põe em evidência que é um concelho que

valoriza o rural, como atesta o programa Na Rota das Colheitas ou até a recente exposição do Alfredo cuinha, que foi inaugurada em Lisboa, “A Bênção dos Animais”. Assume esta marca rural como marca distintiva?

Eu creio que temos um binómio feliz, em Vila Verde, entre modernidade e ruralidade. Nós nunca escondemos esta característica rural do nosso território, as nossas tradições e as nossas raízes. Temos orgulho delas e até as colocamos em evidência, como fator de crescimento. Quando fazemos uma Rota das Colheitas, proporcionamos experiências únicas e irrepetíveis a quem quer fazer uma desfolhada, uma espadelada, uma pisada de uvas... tanta coisa que hoje quase não conseguimos encontrar em contexto real. É uma forma de reavivar tradições e também ensinar às gerações mais jovens como era o passado. Diria mais: nós ‘vestimos a camisola’ da ruralidade, somos orgulhosamente rurais e a agricultura continua a ser uma forma de subsistência para muitas famílias da nossa região. Paralelamente, queremos demonstrar que conseguimos ser um concelho competitivo e voltado para o futuro. Sinto muito orgulho quando visito as empresas do nosso concelho, que trabalham nas áreas da tecnologia e investigação, e me mostram os projetos em que estão a trabalhar.

De que forma acha que se pode inovar no programa Fevereiro Mês do Romance e o que se pode fazer para ser mais mediático?

Fevereiro, a nível nacional, não é muito forte em eventos e Vila Verde conseguiu combater essa sazonalidade. O que temos registado nos últimos anos é que são as televisões que nos procuram, porque precisam encontrar eventos com qualidade nessa altura do ano para a sua programação.

Mas foi um percurso difícil.

Ainda estamos a percorrê-lo. No entanto, no início quase suplicávamos por uns segundos de publicidade e foi preciso convencê-los que temos um programa focado na tradição dos lenços dos namorados, uma história interessante, um conjunto de atividades que se desenvolvem em torno desta ideia... Hoje, já não é preciso fazer esse trabalho, porque as pessoas já sabem, já identificam Namorar Portugal com Vila Verde, a história dos lenços dos namorados com Vila Verde. Ainda há margem de crescimento e inovação. Por exemplo, o evento de dia 14, a Gala Namorar Portugal, poderia ter uma transmissão televisiva em direto, numa televisão nacional. Naturalmente, esse é um evento âncora de toda a programação, mas temos mais de um mês, cerca de 35 dias, de propostas diferenciadoras, com propostas enquadradas em semanas temáticas e que vão de encontro a todos os gostos. Pode ser a realização de um trilho, um percurso a cavalo, a descida de um rio, pode ser um concerto ou um show de moda... E envolvemos mais de 100 parceiros em toda a programação.



E há potencial económico da marca Namorar Portugal?

Esta marca é registada pelo Município de Vila Verde e é usada por parceiros em todo o país, de forma gratuita, desde que cumpram determinados requisitos que estabelecemos, como a qualidade, o facto de ser um produto diferenciado e contribuir para a notoriedade do território. Temos cerca de 70 parceiros, muitos deles com quase a totalidade da faturação relacionada com produtos Namorar Portugal.

Todo este trabalho faz sentido porque existe o trabalho da Aliança Artesanal, onde estão as bordadeiras que garantem que a tradição dos lenços não se perde, como não se cansa de referir. No entanto, as bordadeiras já têm uma idade avançada e não há jovens no grupo. É uma situação que a preocupa e que põe em causa todo este programa?

Não vou esconder que é uma situação que me preocupa. Elas têm quase todas mais de 50 anos e nem é pela idade, porque aos 70 anos ainda podemos ser jovens. O problema é que esta arte de bordar é uma atividade que requer muita perícia, boa visão e é de grande desgaste físico. Quando estamos muito tempo na mesma posição, a bordar, vamos criar problemas físicos. A Aliança Artesanal tem feito um trabalho extraordinário nas escolas, fazendo workshops de bordado junto dos mais jovens; tem-se feito esta promoção junto de pessoas desempregadas. E as bordadeiras fazem um esforço notável para estarem presentes nesses momentos. Por isso, era muito importante trazer gente nova

para o projeto, mas sabemos também que o artesanato não é bem pago, tem uma carga de impostos extremamente elevada.

Faz sentido que, por um lado, se tente que as zonas de baixa densidade sejam atrativas e, depois, se ‘carregue’ de impostos as atividades naturais dessas mesmas zonas?

É verdade. E é uma das questões para as quais temos alertado quem nos governa. É muito complicado manter uma atividade, que é produzir verdadeiras obras de arte, mas que depois perde competitividade por causa da carga de impostos.

O que podemos esperar da Adega Cultural de Vila Verde?

A Adega Cultural inaugurará em breve e será um espaço multiusos de eventos, que já fazia muita falta a Vila Verde. Tem capacidade de cerca de 8 mil pessoas de pé e estará preparado para espetáculos de teatro, de dança, de música, entre outros. Além disso, vamos criar o Museu do Vinho – o que faz todo o sentido, por se tratar de uma antiga adega cooperativa. Mantivemos as cubas, cortámos algumas delas, para explicar o ciclo do vinho feito de forma mais tradicional. Na parte de trás, haverá o mercado de produtos tradicionais; um bar, um restaurante e há ainda a possibilidade de se criarem pequenas lojas para artesanato ou produtos tradicionais. Os terrenos em redor, em direção ao ‘Lidl’, estão destinados ao Parque Urbano de Vila Verde, que vai incluir um campo de padel, um parque de skate e áreas com ca-

pacidade para se fazerem eventos no exterior, além das zonas verdes.

No seu programa, tem várias medidas sociais de fixação de pessoas, como o Plano Local de Habitação, o Gabinete para a Infância e as Famílias ou redução do IMI para quem tem dois ou mais filhos. Em 10 anos, Vila Verde perdeu 1414 pessoas. É uma realidade que a preocupa? São medidas para inverter essa tendência?

Sim, sem dúvida. No nosso programa, definimos várias medidas para fixar jovens, como por exemplo, além das que referiu, isenções fiscais para jovens que queiram construir ou adquirir a sua habitação em Vila Verde; a tarifa social da água, apoio ao arrendamento. Temos vários apoios à terceira idade e pessoas com deficiência, como o apoio à medicação ou à visão, tudo trabalhado com as IPSS. Queremos um concelho mais justo, mais inclusivo, onde seja bom viver. Acrescentámos, ainda, o Brinde Bebê, que será atribuído a todas as crianças que nasçam a partir de 1 de Janeiro – já está contemplado no orçamento – e poderá incluir vacinas que não estejam no plano, leite, produtos de bebê, tudo o que precisa no primeiro ano de vida. Sabemos que se trabalharmos bem as áreas económica e social, com mais investimento para o território e boas medidas sociais, conseguiremos captar mais pessoas para morarem aqui. A verdade é que, nos últimos 10 anos, também devemos considerar a emigração como fator de perda de população no nosso território, uma realidade que pretendemos combater com as medidas que referi.



“Queremos apostar cada vez mais na valorização turística do território, com a criação de novos trilhos e o investimento na requalificação das praias fluviais”

Acha que as pessoas de Braga, por exemplo, colocam Vila Verde como uma alternativa para morar ou não pensam nessa possibilidade por ser longe?

O fenómeno que acontece neste momento é que as pessoas, principalmente de Braga, procuram Vila Verde para morar. Facilmente vendem o apartamento que têm em Braga e compram uma moradia aqui. Freguesias mais próximas, como Soutelo, Lage, Prado, Lanhas, Cabanelas ou Turiz, por exemplo, registaram um crescimento muito grande. Estamos a bater todos os recordes de novas construções, com novos loteamentos. A questão das acessibilidades poderá ser um elemento dissuasor, mas é exatamente por isso que consideramos estas obras estruturais para o concelho. Apesar da diminuição de população, temos muitos novos residentes que escolheram morar aqui.

O que representa para Vila Verde uma Escola Superior de Gastronomia?

Queremos que o ensino superior seja uma realidade no concelho, já neste mandato. Quer com a Escola Superior de Gastronomia, na EPATV, quer com a possibilidade de se estabelecer no edifício da IEMINHO uma instituição de ensino superior. A Escola Superior de Gastronomia poderá trazer novos públicos a Vila Verde, porque é uma resposta que não existe nesta área geográfica e poderá dar seguimento ao que já se faz na EPATV [Técnico(a) de Cozinha/Pastelaria]. Penso que o mercado está atento a esta realidade, até porque já há intenções de criação de residências uni-

versitárias para quando o projeto se concretizar, como esperamos; há prédios que podem ser reconvertidos em alojamentos para estudantes. O mercado saberá adaptar-se.

Os rios são uma das maiores riquezas que Vila Verde tem, principalmente o Cávado e o Homem, mas também o Neiva e o Vade. Que projetos tem para a valorização deste recurso natural, mas também para toda a área do concelho, com um grande potencial turístico?

Vila Verde tem uma série de paisagens e zonas ribeirinhas maravilhosas, zonas de lazer muitíssimo bem cuidadas. Nota-se agora maior procura dessas áreas, por causa pandemia. Durante os meses de verão, estiveram sempre lotadas. Começamos em Cabanelas, com a Praia do Gaião, depois a Praia do Faial – estão aqui a ser feitos projetos relacionados com as ecovias. Depois, ainda temos a Praia do Mirante, Porto Carrero, Praia de Loureiro, Praia da Malheira... Todas estas freguesias que têm rio estão a usufruir de melhoramentos nas praias fluviais ou serão intervencionadas em breve. Na zona de Prado, pretendemos apoiar a ampliação do Clube Náutico de Prado e também uma área que comprámos na Praia do Faial, uma grande parcela de terreno que permitirá criar uma zona de lazer voltada para o rio. Queremos continuar a melhorar todas as praias destes dois rios, Cávado e Homem, e apostar nos trilhos do Vade, uma das propostas para concretizar nos próximos anos. Tem um percurso maravilhoso, com cascatas e paisagens lindíssimas. Para já, estamos a concluir a marcação dos nossos três trilhos – os Trilhos da Nóbrega, com cerca de

40 kms no total: Trilho Vale Suspenso do Vade, Trilho do Fojo do Lobo e Trilho de Mixões. Todos eles podem ser interligados. E vamos continuar a apostar nesta valência turística, principalmente, na zona norte do concelho.

Durante muito tempo, havia a ideia que a Entidade de Turismo Porto e Norte se focava muito no Porto e Douro e deixava de parte o restante território. Ainda é assim?

Eu compreendo que a promoção se foque muito nas grandes áreas, como Porto, Lisboa e Algarve, e que há a ideia que nós, apesar de termos um território fantástico, que merece ser mostrado, estamos um pouco sozinhos. No entanto, eu dou um exemplo de um evento que aconteceu em Vila Verde há poucos dias, em que foram escolhidos quatro municípios do Minho – Vila Verde, Ponte da Barca, Arcos de Valdevez, Monção – mais Montalegre, que participaram num videoclipe fabuloso vai correr o mundo e que vai trazer muitas pessoas que procuram este tipo de território para visitar. Falo de ‘Feita Deste Chão’ de Rogério Charraz. Estamos muito satisfeitos com este ‘pontapé de partida’, porque estes territórios precisam de mostrar o que têm para oferecer. Os indicadores são bons: a região que teve melhores indicadores de turismo em tempo de pandemia foi o Norte, com taxas de ocupação muito elevadas. Cada vez mais, os turistas procuram estar na natureza, com excelente gastronomia, com uma etnografia riquíssima e o mais importante, as pessoas. Nós gostamos de receber, gostamos de partilhar. É isso que Vila Verde tem para oferecer.



Transformamos a Pedra para podermos acrescentar valor à sua cozinha

Email: geral@alpstone.pt
Tel: 253 692 644 · Fax: 253 692 646



Alpstone, S.A.
Loteamento da Sobreira Lote 3 Pav.4/trás
4700-154 Frossos - Braga

www.alpstone.pt



4ª edição superou todas as expectativas NOVA ARCADEA BRAGA BLUES

O MAIOR FESTIVAL DE BLUES DO PAÍS!

Tudo começou há seis anos, quando Budda Guedes e Micha Rudowski foram a um festival de blues na Baixa da Banheira (BB Blues Fest). “Eu disse ao Budda: ‘e se fizéssemos uma coisa deste género, em Braga? E ele disse: ‘vamos a isso!’”. Fiz alguns telefonemas, para pessoas que nos poderiam ajudar e todas foram extremamente recetivas”, conta Micha.

Desde esse momento, já se realizaram quatro edições do Braga Blues, que já se tornou no maior festival de blues do país. “A qualidade dos convidados de todas as edições não mudou muito desde a primeira edição. Sempre conseguimos grandes nomes nacionais e internacionais. O que mudou foi o reconhecimento do público e dos meios de comunicação social, pela nossa persistência. Desde o início que sentimos que o público está recetivo e posso dar um exemplo: o concerto Budda Power Blues & Maria João esgotou na primeira edição e voltou a esgotar este ano”, afirma Budda Guedes.

O festival tem como principais obreiros Micha e Budda, sem esquecer o trabalho da Editora bracarense Mobydick Records (que conta com Nico Guedes e Alex Liberalli, além do próprio Budda), e como principal patrocinador o Centro

Comercial Nova Arcada. Apesar de não ser fácil criar uma programação com esta qualidade, Micha concorda que cada vez mais entidades e empresas têm apostado no festival. “Temos apoio do Município de Braga, do Nova Arcada, Caetano Auto, Solar das Bouças, Pires Joalheiros, Catdrums, Roadcrew, Remo, FashionTeam, Doctorguitar e todos os parceiros media, de onde destaco a Sic Notícias e, claro, a Revista Sim. Para o orçamento também contribui a venda de bilhetes dos espetáculos em que isso é possível. Não ganhamos dinheiro com isto, mas acreditamos que há muito potencial de crescimento e isso nota-se no crescimento do festival. Temos consciência que a marca demora a construir, não temos pressa”, confia Micha Rudowski.

UM FESTIVAL QUE CABE EM TODO O LADO

O Festival Braga Blues não é exclusivo nem fechado num espaço. “Tanto estamos no Theatro Circo, como no Altice Forum Braga, como nos bares da cidade, como no Centro Comercial Nova Arcada, como nas lojas de música. Nas edições anteriores, o festival percorreu algumas escolas secundárias do concelho, algo que este ano não foi possível devido às restrições impostas pelas autoridades de saúde. Espero que no próximo ano possamos voltar, é um trabalho educativo importante para garantir o futuro deste festival”,



defende Budda Guedes. Nas próximas edições, a organização espera poder incluir a Escola Superior de Música neste processo. “Toda a gente que gosta de música, que estuda música, terá interesse naquilo que fazemos, esperamos poder ter esse contacto na próxima edição. Em Portugal, ainda há poucas bandas de blues. Um dos papéis deste festival é tentar dar a possibilidade a músicos e a novos projetos para se mostrarem. E, por isso, escolhemos vários espaços, espalhados pela cidade, com dimensões diferentes, que vão ao encontro do estilo de cada banda”, afirmam.

Em Braga, os Budda Power Blues são o expoente máximo do género, projeto que em 2020 evoluiu de um trio para um sexteto. João Martins (Sax), Rui Pedro Silva (Trompete) e João Andersen (Harpa) juntaram-se ao trio fundador Budda Guedes, Nico Guedes e Carl Minnemann. “Já temos 17 anos de carreira. Estamos a fazer o nosso percurso, sem pensar muito no tempo que cá andamos”, assegura Budda Guedes.

Difícilmente se encontra um apreciador de música que só consuma blues. Pra Budda, “é um estilo que está génese de toda a música do século XX. Desde os Pink Floyd, aos Led Zeppelin, Deep Purple, The Beatles, Eric Clapton, The Rolling Stones... toda a música pop do século XX é baseada no blues, principalmente, das décadas 1940, 1950, 1960, 1970. Por isso, o consumidor de blues é um consumidor de música. É um estilo feito para todas as pessoas, não é elitista”. Ao vivo ou em disco? Micha responde: “Toda a música é melhor ao vivo, sem dúvida. É um género que ganha ao vivo, tal como o jazz, há uma grande componente de improvisação, mas acredito que quem vem e gosta, depois compra discos para ouvir em casa. Estes festivais servem exatamente para isso: para as pessoas experimentarem e depois poderem avaliar se gostam”, finaliza.



10ª edição será em 2027

NOVA ARCADA BRAGA BLUES QUER DAR O SEU CONTRIBUTO PARA A CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA



Não há números fixos de espectadores destes nove dias de espetáculos, porque há muitos espaços de acesso não controlado, como os bares e restaurantes, ou o próprio Nova Arcada. “As casas estão cheias... arriscamos mais de 10 mil. Este ano esgotamos o Teatro Circo e o Altice Forum Braga, foi muito melhor que as últimas edições, em número de público”, avaliam.

A 10ª Edição do Braga Blues será coincidente com a desejada Capital

Europeia da Cultura 2027 em Braga, um momento para o qual se está a trabalhar. “A nossa ideia é que possamos fidelizar o público, captar mais pessoas à medida que os anos avançarem, ter sempre uma programação de qualidade e tornar o festival rentável. Essa será a forma de garantir que há futuro para o Braga Blues.”

Em 2021, passaram por Braga nomes como José Cid, Rui Veloso, Archie Lee Hooker, Budda Power Blues & Maria João, entre outros.

(Fotos: Gonçalo Delgado)



**POWERED
BY
ENGLISH**

WE TRUST !

Porque confiamos na **Experiência**.
Porque conhecemos a **Excelência**.
Porque reconhecemos o **Sucesso**.

**Braga . Coimbra . Lisboa
Porto . Torres Vedras . Viseu**

info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | ihbraga.com
Braga . Coimbra . Lisboa . Porto . Torres Vedras . Viseu . ihportugal.com



**International
House
Portugal**

RICARDO LADEIRA VENCE BIENAL DE ILUSTRAÇÃO – PRÉMIO CAPITAL DA CULTURA DO EIXO ATLÂNTICO 2021

Ricardo Ladeira é o vencedor da 1.ª edição da Bienal de Ilustração – Prémio Capital da Cultura do Eixo Atlântico, uma iniciativa promovida pelo Município de Braga. A cerimónia de entrega do prémio decorreu no âmbito da abertura do encontro de ilustração “Braga em Risco” (BER) que decorre até 21 de Novembro.

A par do vencedor, que recebe um prémio monetário de 8.000 euros, o júri deliberou atribuir menções honrosas aos ilustradores Carlo Giovanni (Brasil), João Vaz de Carvalho (Fundão) e Jorge Margarido (Aljezur), pela excepcional qualidade técnica, originalidade e coerência gráfica.

Ricardo Ladeira nasceu no Porto em 1992 e reside em Coimbra. Licenciado em Arte e Design pela Escola Superior de Educação de Coimbra, onde começou atividade como ilustrador e artista plástico, o autor tem participado em diversas iniciativas na área da ilustração com várias instituições como “Museu Municipal de Coimbra”, “Licor Beirão”, “Revista Sábado”, “Casa Pia” ou “Renault”. É o ilustrador vencedor da 3ª Edição Prémio Literatura Infantil do Pingo Doce e vencedor do concurso Lusófono da Trofa 2020, sendo ainda finalista do concurso New Talent NIT.

À Bienal de Ilustração, lançada no âmbito da Braga 2021 – Capital da Cultura do Eixo Atlântico, foram submetidas 204 obras da autoria de 68 ilustradores nacionais e internacionais, que responderam ao desafio de representar o património material e imaterial do território do Eixo Atlântico do Noroeste Peninsular.

O júri selecionou 17 finalistas que integram uma exposição coletiva que está patente na Galeria do Paço, na Reitoria da Universidade do Minho, integrada no programa do BER 2021. Até ao final do mês de Novembro, o público poderá apreciar 51 trabalhos da autoria de Carlo Giovanni, Constança Duarte, Eva Evita, Fedra Santos, Gémeo Luís, João Costa, João Vaz de Carvalho, Jorge Margarido, Liz França, Mariana Gusmão (Nana), Nanem, Pedro Velho, Rachel Caiano, Ricardo Ladeira, Rita Terra, Sara Frágil e Sérgio Ribeiro.

De referir que a Bienal de Ilustração conta com a parceria da Escola Superior de Design do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave e da Associação Galega de Profissionais de Ilustração.

“Braga em Risco” promove ilustração e literatura infantojuvenil

Até 21 de Novembro, o “Braga em Risco” (BER) transforma a Cidade na capital das artes e da criatividade com a realização de um programa repleto de atividades culturais e artísticas em torno da ilustração, da leitura e da literatura infantojuvenil.



O BER é um espaço de encontro para as famílias, comunidade escolar e para os aficionados da ilustração que vão usufruir de inúmeras atividades a realizar no Edifício do Castelo, na Casa dos Crivos, na Galeria do Paço, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e na Livraria Centésima Página.

As exposições, performances e oficinas, as apresentações de livros, os mercados, o cinema de animação e as residências artísticas vão envolver mais de uma centena de ilustradores nacionais e internacionais, 84 oficinas e 18 exposições.

A par da Bienal de Ilustração, o destaque desta 5.ª edição do BER vai para a instalação-exposição “O que nasce no meu jardim”, com o ilustrador Carlo Giovanni, no Edifício do Castelo. Este projeto resulta da colaboração com os alunos do 1.º Ciclo do Agrupamento de Escolas de Maximinos, que realizaram doze oficinas com o ilustrador Carlo Giovanni. instalação marca o início de uma viagem de homenagem à obra de Eric Carle através dos seus cenários, texturas e cores.

A abertura do BER ficou ainda marcada pela apresentação da Exposição-Instalação Sonora de “400 ORIZUROS”, com Joana Araújo e alunos do Conservatório de Música Gulbenkian de Braga, na Galeria do Paço, e pela inauguração da Coletiva “Braga 22x22 - Braga em Fábulas”, na Casa dos Crivos, com a presença dos 22 ilustradores participantes.





Galiza

Xabier Díaz & Adufeiras de Salitre

"As Catedrais Silenciadas"

03 DEZ
SEXTA, 21H30, SP
12€ | QUADR. 6€
M6

beFOLK



MP

Filipa Torres

"Moldura"

04 DEZ
SÁBADO, 21H30, SP
10€ | QUADR. 5€
M6

beFOLK



Fado

Teresinha Landeiro

"Agora"

11 DEZ
SÁBADO, 21H30, SP
12€ | QUADR. 6€
M6



MP

Cristina Branco

"Eva"

17 DEZ
SEXTA, 21H30, SP
15€ | QUADR. 7,5€
M6



MECENAS INSTITUCIONAL



farmácia **pipa**+

BLACK FRIDAY

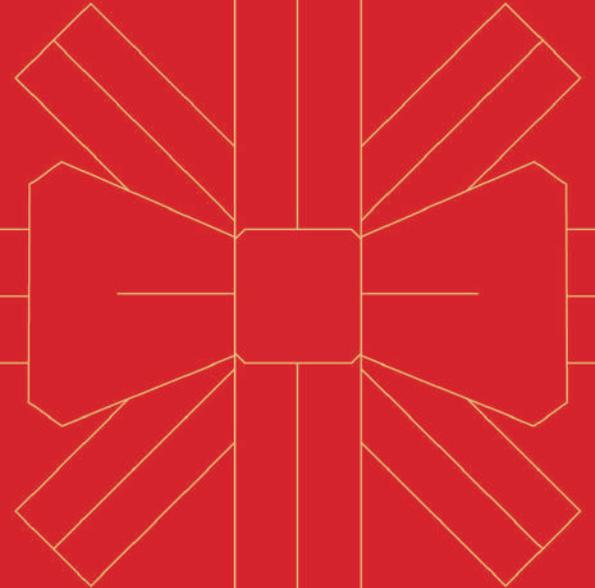
40% EM MARCAS
EXCLUSIVAS*

25 - 28 Novembro

* Campanhas limitadas ao stock disponível e não acumuláveis com outras promoções ou descontos. Não dispensa consulta das condições.

Campanha de

NATAL



2=3



até **30%**

*NAS MARCAS ASSINALADAS



MODA EM DESTAQUE NA SEGUNDA EDIÇÃO DO GUIMARÃES MARCA FASHION FESTIVAL

A segunda edição do Guimarães Marca Fashion Festival decorrerá no dia 4 de dezembro, desdobrando-se em dois momentos distintos: Fashion Film Festival (FFF) e o Desfile & Showcase Guimarães Marca, numa coorganização entre o Município de Guimarães e a Associação Seletiva Moda. O evento decorrerá pelo terceiro ano consecutivo nas antigas instalações da Fábrica ASA.

O Fashion Film Festival (FFF) é o único evento do género em Portugal e pretende colocar em relevo o Filme de Moda como linguagem audiovisual privilegiada para promover e difundir o trabalho de criadores da indústria da Moda e do Audiovisual, destacando e premiando os melhores trabalhos realizados. Estão mais de 100 filmes a concurso de países tão diferentes como a Rússia, Brasil, Estados Unidos, Bolívia, China, Singapura, Itália e, claro, Portugal.

O Festival apresenta diversas categorias a concurso, desde Filmes de Moda Nacionais de Autor Independentes, Alive Mobile, de Marca, de Têxteis Técnicos, Institucionais, Internacionais e uma nova categoria dos Têxteis Lar, em homenagem à capital deste segmento - Guimarães.

Integrado na programação do Guimarães Marca Fashion Festival



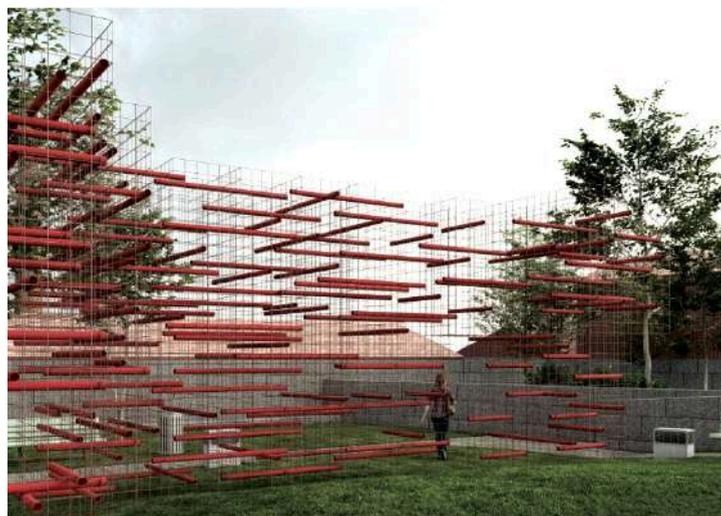
está ainda um “Desfile & Showcase”, que será composto por empresas vimaranenses dos vários setores de atividade, assim como trabalhos dos alunos do curso de Design e Marketing de Moda, da Universidade do Minho. Destaque para o desfile dos trabalhos dos alunos que tiveram como inspiração os “lixos têxteis”, sob o tema “Vida para além do lixo”, que assim terão uma experiência de desfile promovida por uma equipa profissional, liderada pela designer Katty Xiomara.

INTERVENÇÕES ARTÍSTICAS ALTERAM ESTÉTICA DOS BAIROS

São duas intervenções artísticas que visam dar uma nova leitura urbana no âmbito do programa do Bairro C, resultantes das Open Calls em Arte Pública/Arte Urbana e Arquitetura, promovidas pela Câmara Municipal de Guimarães PUBLICA/ ARTE URBANA.

O projeto “A NUVEM” é da autoria de Miguel Trigo e Luís Filipe Correia, está patente no Jardim da Fraterna, e “BATER, MOER, ESTICAR E AMACIAR”, da autoria de Luís Canário Rocha e Rolando Leite, situa-se no jardim em frente ao recinto da Feira Municipal.

Estas intervenções acontecem na sequência das obras já patentes na Avenida Conde de Margaride, Parque de Estacionamento de Camões ou Rua do Montinho (junto ao recinto da Feira Municipal), assinadas pelos artistas Kruella d’Enfer, Nuno Machado e André da Loba. Assim, o projeto do Bairro C está a transformar-se pelos caminhos da cultura e da criatividade, ao apresentar mais um naipe de intervenções artísticas tornando a cidade de Guimarães ainda mais atrativa, suscitando a sensibilidade estética e aproximando o cidadão às Artes, através da Arte Pública.



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



ÁREAS

Consulta

Bloco Operatório

Imagiologia

Ressonância Magnética
TAC
Ecografia
Mamografia
Raio-x

Exames

Gastroenterologia
Cardiologia
Oftalmologia
Otorrinolaringologia
Pneumologia
Outros

Análises Clínicas

ESPECIALIDADES

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

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

Pediatria
Pedopsiquiatria
Pneumologia
Psicologia
Psiquiatria
Reumatologia
Terapia da Fala
Urologia

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

ATENDIMENTO SEM MARCAÇÃO

8h-24h

Informações e marcações:
+351 253 079 579

Hospital Lusíadas
Braga

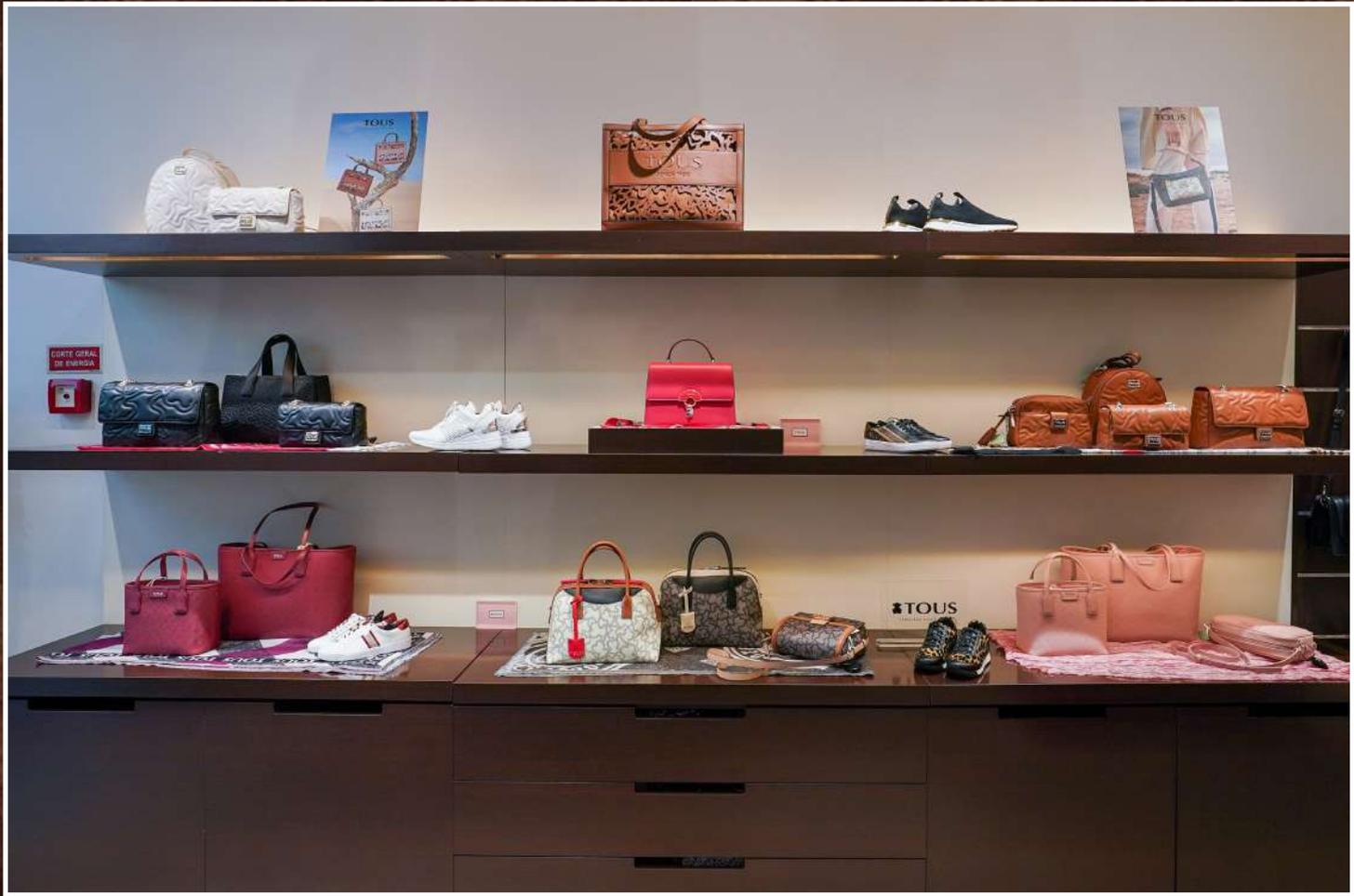
SINTETY



PRESENTES QUE MARCAM

Estamos a chegar à época Natalícia, um momento de partilha e de valorização, de dizer a quem nos é mais próximo a estima e consideração que sentimos. Nós sabemos, ao longo da nossa vida, quais os presentes que nos marcaram e que guardamos na memória. É por isso que na Sintety escolhemos apenas as melhores marcas mundiais, que perduram no tempo e que se destacam no look de uma mulher.





BRAGAPARQUE L.J. 2040 QUINTA DOS CONGREGADOS 4710-427 BRAGA TEL: 253 264 403

DKNY
Donna Karan New York

**LOVE
MOSCHINO**

MK MICHAEL KORS

TOUS
jewellers since 1920

f SINTETY

EXPOSIÇÃO DE SYLVIE CASTRO CONTA A HISTÓRIA DE SANTIAGO

O Museu Pio XII, em Braga, recebe a exposição “Entre a História e a Lenda: Santiago e o Jacobeu”, de Sylvie Castro, até 30 de Dezembro.

Esta exposição surgiu através de um desafio do seminarista João Martins, que levou Sylvie Castro a desenvolver um conjunto de aguarelas com várias passagens da história de Santiago de Compostela, que inspira vários peregrinos a fazerem o Caminho. As aguarelas inspiram-se nas pinturas que se encontram no teto da igreja paroquial de São Tiago de Atiães, em Vila Verde. A exposição inclui, além das aguarelas, fotografias que registam algumas partes do percurso que liga Braga a Santiago, pelo Caminho Central Português, e um conjunto de paramentaria, do séc. XVIII, de cor vermelha, alusiva ao culto do primeiro Apóstolo martirizado. “Fiz uma pesquisa sobre estes temas e já comecei a fazer o caminho. Esta exposição tem um conjunto de histórias bíblicas e outras que nos chegaram como lendas e daí o tema da exposição. Não se pretende procurar a verdade ou fazer uma investigação, mas sim ilustrar aquilo que conhecemos, seja verdade ou não”, explica a autora. “Há uma magia ligada a este tema e eu tentei entrar no espírito, seja pela música que escolhi enquanto pintava, seja pelo trabalho de preparação, em que vi imensos vídeo de peregrinos”, prossegue.

A acompanhar a exposição é possível ter acesso aos textos em que cada aguarela se fundamenta e poemas do seminarista Bruno Pinto, inspirados nos mesmos episódios. Dessa forma, é possível ter um guia para acompanhar a exposição e abrir a compreensão dos seus visitantes.

Sylvie Castro é uma conhecida designer de jóias natural de Amares, que volta a experimentar um novo suporte para as suas criações artísticas, depois de, recentemente, ter apresentado um conjunto de joias inspiradas nos Lenços de Namorados que integram a marca Namorar Portugal de Vila Verde, no



Solar das Bouças em Amares. Os azulejos sobre património icónico de Amares, Santuários da Abadia, Santa Maria do Bouro e o Mosteiro de Rendufe, e prepara-se, para brevemente, apresentar novos azulejos e joias para Terras de Bouro e Vila Verde



FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS



O NATAL CHEGOU À SOFARMA

especialistas a cuidar de si!

30%
DESCONTO



DESCONTO APLICADO EM MARÇAS SELECIONADAS

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

BÁRBARA RAMOS DIAS FAZ FORMAÇÃO EM BRAGA SOB O MOTE “EDUCAR PELOS TALENTOS E NÃO PELA CRÍTICA”

Dia 4 de Dezembro, pelas 10h, Bárbara Ramos Dias fará a formação “Educar pelos talentos e não pela crítica” a pais, professores e educadores, na Delegação de Braga da Associação ANEIS. A formação pode ser feita individualmente ou em casal e tem a oferta do mais recente livro da autora “Guia de cabeceira para pais desesperados”. Bárbara Ramos Dias é Psicóloga clínica, especialista em crianças e adolescentes, bem como em comunicação e relação familiar, há mais de 20 anos. “Através de ferramentas específicas, ajudo as famílias a lidarem com os seus filhos através dos talentos, e não pela crítica”, explica. Saiba mais em barbaramosdias.pt ou em www.facebook.com/barbaramosdias.pt.

A formação terá lugar na EB2,3 de Lamações, onde decorre o Programa de Intervenção - PEDAIS (Programa de Enriquecimento nos Domínios da Aptidão, Interesse e Socialização), todos os sábados de manhã, desde 1999. “Estamos a cumprir o 22º aniversário da implementação deste programa dirigido a crianças e jovens com características de sobredotação e seus familiares. Temos proporcionado formação em formato palestras, workshops, tertúlias, desta vez, com a Drª Bárbara, dada a pertinência do seu último livro”, explica a coordenadora da Delegação de Braga da ANEIS, Cristina Palhares.

A Associação Nacional para o Estudo e a Intervenção na Sobredotação (ANEIS) foi criada em Dezembro de 1998 por iniciativa de professores, psicólogos e estudantes. Progressivamente, desenvolve e presta apoios a crianças e jovens com características de sobredotação e a suas famílias, nas múltiplas áreas de capacidade e atividade hu-



mana – intelectual, motor, académico, social, artístico, mecânico e emocional – tendo em vista o desenvolvimento integral, a melhoria da qualidade de vida e a inclusão social e escolar.



PROGRAMAS DE ENRIQUECIMENTO

Desde cedo a ANEIS iniciou um programa de enriquecimento para os alunos sinalizados como tendo

características de sobredotação. Este programa, designado de Programa de Enriquecimento nos Domínios da Aptidão, Interesse e Socialização (PEDAIS), converge para três tipos de objetivos: estimulação cognitiva e informativa em áreas diversas, desenvolvimento de competências de relacionamento interpessoal, e capacitação na área das expressões. Trata-se de um programa presencial, dirigido e implementado em parceria por psicólogos e professores, tendo a colaboração de vários monitores, normalmente estudantes de ensino superior. A Delegação de Braga presta, ainda, serviços como Avaliação e reavaliação psicoeducativa, Ações de formação e sensibilização da comunidade educativa em geral, Encontros (formação e partilha) de pais e técnicos ou Implementação do Programa PEDAIS. A ANEIS é também um Ponto Europeu de Talento, fruto do reconhecimento do nosso trabalho pela ETSN.

LIVRO SOBRE DIOGO VASCONCELOS APRESENTADO NA PRIMAVERA BSS

Diogo Vasconcelos morreu há pouco mais de 10 anos e foi um grande dinamizador da Sociedade da Informação e da Inovação Tecnológica no nosso país. De forma a manter vivo o seu legado, foi publicado o livro “Diogo Vasconcelos - O homem que tocou o futuro” (da autoria de Ana Rita Ramos e Teresa Ribeiro e publicado pela Editora Media XXI). O livro foi apresentado em Braga, no auditório da Primavera Business Software Solutions, com os testemunhos de José Dionísio, Ricardo Rio, Luís Amaral, António Murta, Carlos Oliveira e Braga da Cruz, que tiveram o privilégio de conhecer Diogo Vasconcelos e com ele partilhar uma agenda comum de inovação para o futuro.

LIVRO SOBRE DIOGO VASCONCELOS APRESENTADO NA PRIMAVERA BSS

Dioogo Vasconcelos morreu há pouco mais de 10 anos e foi um grande dinamizador da Sociedade da Informação e da Inovação Tecnológica no nosso país. De forma a manter

vivo o seu legado, foi publicado o livro “Diogo Vasconcelos - O homem que tocou o futuro” (da autoria de Ana Rita Ramos e Teresa Ribeiro e publicado pela Editora Media XXI). O livro foi apresentado em Braga, no auditório da Primavera Business Software Solutions, com os tes-

temunhos de José Dionísio, Ricardo Rio, Luís Amaral, António Murta, Carlos Oliveira e Braga da Cruz, que tiveram o privilégio de conhecer Diogo Vasconcelos e com ele partilhar uma agenda comum de inovação para o futuro.



CLIDOMUS

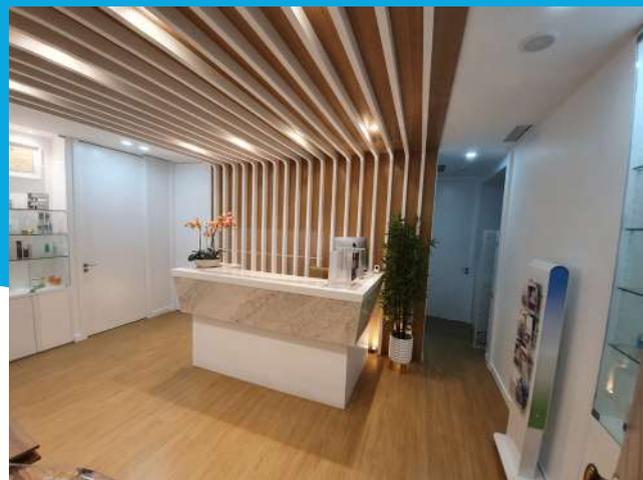
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIURGIA CAPILAR

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



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

www.clidomus.com



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

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

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

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

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



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

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

LINHA DIRETA ☎ 910 440 344



ONDE ESTAMOS?

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

O QUE É A CONSCIÊNCIA?

“Existe na família uma consciência comum e inconsciente, um profundo movimento da alma que não permite que alguém seja excluído, rejeitado ou esquecido.”

Bert Hellinger



Deste a filosofia, psicologia, neurologia à ciência cognitiva, são vários os saberes que buscam compreender os mistérios da consciência humana. Afinal o que é a consciência?

Neste âmbito partimos da premissa da consciência enquanto qualidade da mente que nos “mostra” a percepção que temos de nós mesmos, da vida e do Mundo. Ser consciente é mais do que perceber o ambiente que nos rodeia, é ser no mundo e do mundo. À medida que evoluímos temos uma maior compreensão de nós mesmos, dos outros e da vida, promovendo a expansão da consciência.

Segundo o construto de Bert Hellinger, psicoterapeuta alemão e pai de técnica fenomenológica das constelações familiares, existem 3 consciências:

- **CONSCIÊNCIA PESSOAL;**
- **CONSCIÊNCIA SISTÊMICA;**
- **CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL OU AMPLA.**

A primeira consciência – pessoal – é aquela que vamos adquirindo ao longo do nosso crescimento. A sua formação ocorre na nossa família, assumindo muita importância quando somos crianças, pois assegura a nossa pertença à mesma. Esta consciência funciona como um farol interno que nos inocenta ou culpa, que distingue o bem e o mal, que reconhece o pertencer ou excluir em alinhamento com os princípios e os valores de cada família. Desta forma, se fazemos algo que é aceite pela nossa família temos um sentimento de consciência leve, sentimo-nos incluídos. Mas se agimos de uma forma diferente, que não é aceite pela nossa família, surge o sentimento de intranquilidade, de consciência pesada, de não aceitação e exclusão. Esta consciência é estreita e tem um alcance limitado.

À medida que evoluímos ao longo da vida, temos contacto com alguns conflitos que estão no nosso inconsciente, os quais requerem uma visão mais ampla e distante. Como resposta a este expandir

de consciência emerge o grande contributo de Bert Hellinger – a consciência sistémica.

Como nos demonstra a sua semântica, a consciência sistémica tem ligação a um sistema. Entenda-se por sistema um qualquer grupo de pessoas que regularmente se relaciona por um determinado objetivo (trabalhar, estudar, divertir...). A família é o primeiro sistema ao qual pertencemos e cada um de nós pertence à sua consciência de forma inconsciente. Esta consciência não tem sentimento, ou seja, não distingue o bem e o mal, ela está ao serviço do sistema.

Enquanto que a consciência pessoal nos liga ao sentimento de pertença, a sistémica tem um campo de visão da família de origem e do grupo como um todo, tem uma visão transgeracional e está ao serviço da totalidade, das forças e das ordens que asseguram a sobrevivência do sistema. Ao observar os relacionamentos humanos, Bert Hellinger, percebeu que existem forças invisíveis e poderosas que atuam de geração para geração nas famílias, influenciando os seus destinos/história. Essas forças invisíveis denominadas de “Ordens do Amor” constituem-se como leis inconscientes que regem os relacionamentos humanos e buscam, a qualquer custo, unir o que estava separado nos sistemas, quaisquer que sejam eles onde os indivíduos se relacionem. Esta consciência está ao serviço do Amor, a força que a movimenta é o Amor, sendo este o que traz a harmonia e cura aos sistemas.

Assim, quando no nosso caminhar de expansão de consciência nos deparamos com situações inconscientes, importa colocar sobre elas um olhar sistémico. Um olhar singular e, simultaneamente, profundo, já que nasce de cada pessoa, situação e/ou organização. Uma mesma situação é sempre olhada de formas e perspectivas diferentes, pois os seus intervenientes também são diferentes. Vêm de contextos pessoais, familiares e sociais distintos. É aqui que o olhar sistémico quer chegar. Ele busca compreender o que está para além do visível. Procura trazer à consciência aquilo que está no inconsciente, totalmente isento de expectati-

vas ou julgamentos.

Por fim, Bert Hellinger ainda nos apresenta a terceira consciência e a mais ampla/expandida de todas, a consciência espiritual, liberta de qualquer dogma, religião, pré-conceito ou misticismo. Esta consciência remete-nos para o movimento da vida, para a nova física onde a nossa existência não se limita a este presente, olhando para cada ser humano como um ser multidimensional, fomentado a infinitude da consciência humana.

Estas consciências são construídas umas sobre as outras e complementam-se, o que as diferencia são os limites de alcance do Amor. A consciência pessoal está ao serviço da pertença, ligação a um grupo limitado e exclui outros que não pertencem a esse grupo. A consciência sistémica está além da consciência pessoal, pois ela está ao serviço da totalidade, isto é, inclui com amor aqueles foram excluídos dentro da família, ou outros sistemas, pela consciência pessoal. A consciência sistémica quer trazer de volta os excluídos, para que possam fazer parte novamente, tendo em conta o todo e a ordem de um grupo. Por último, a consciência espiritual dedica-se igualmente a todos com benevolência e Amor, não importando qual o seu destino. Para esta consciência o Amor não conhece fronteiras, supera as diferenciações entre o melhor e o pior e entre o bom e o mau.



Saiba mais em:
 Avenida 31 de janeiro nº 270
 4715 – 052 Braga
 +351 915 270 270
 bemvindo@affectum.pt
 www.affectum.pt



clinibraga

CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

Olá!

É só para avisar que
estou de volta.

Sorriso Feliz

Juntos vamos voltar a sorrir 😊

ARTUR FERNANDES · ISABEL ANTUNES
Médicos Dentistas

Medicina Dentária · Ortopedia · Fisioterapia · Psiquiatria
Rua dos Chãos, 23, 4º Andar, 4710-230 Braga
253 220 230 · 917 338 305

www.clinibraga.pt



Dispomos de um vasto número de produtos, com disponibilidade de stock para satisfazer as suas necessidades.

A BC Safety faz parte do Grupo Bernardo da Costa, somos uma empresa Certificada pelo INFARMED e especializada na Distribuição/Comercialização de "Dispositivos Médicos & Equipamentos de proteção individual", nos ramos da Saúde, Indústria geral, Indústria Alimentar e Estética.



Hospitais
Clínicas
Farmácias



Misericórdias
Lares



Laboratórios



Indústrias



BC SAFETY

Sendo uma empresa do grupo Bernardo da Costa, tem como base os mesmos princípios e valores do mesmo que assentam na credibilidade, coerência, lealdade para com os seus clientes internos e externos, para além disso conta com a larga experiência comercial do grupo, com apoio logístico e técnico de uma equipa distribuída por vários pontos do país e estrangeiro.

Temos como principais objetivos, ter produtos a preços competitivos, para entrega imediata e com a total satisfação dos nossos clientes através da qualidade de serviços prestados e um acompanhamento contínuo.

VISÃO E MISSÃO

O sucesso do cliente constitui a prioridade máxima para a BC Safety.

A BC Safety aposta claramente na qualidade de serviço ao cliente como estratégia diferencial de mercado, queremos estar próximos, criar laços de confiança que levam à fidelização.

Resultado desta estratégia é o contínuo aperfeiçoamento do portfólio de produtos através dos feedbacks que recebemos por parte dos nossos clientes no sentido de garantirmos qualidade, rapidez de serviço a preços competitivos.



BERNARDO DA COSTA
GRUPO

BC Safety

Centro Empresarial de Braga

Largo da Misericórdia, Lote E1, Ferreiros

4705-319 Braga

Portugal

Email: geral.safety@bc.pt

Telefone: 253 242 412

Telemóveis: 913 092 160 | 918 581 751

www.bcsafety.pt

MARIA GORJÃO HENRIQUES ESTEVE EM BRAGA

“HOJE, NÃO TEMOS TEMPO PARA PROCURAR A MATURIDADE EMOCIONAL”



O Espaço Affectum, em Braga, recebeu recentemente a fundadora do Congresso da Consciência Sistêmica, Maria Gorjão Henriques, um momento que reuniu várias pessoas que querem saber mais sobre este assunto. “Acho que todos vamos aprendendo com a vida, com as experiências. E cada experiência é um embate, que provoca algo em nós e acontece à medida que a vida vai evoluindo. Penso existir alguma imaturidade emocional, decorrente da sociedade em que vivemos, muita rápida e materialista, sem espaço e tempo para refletir. As últimas gerações não estão habituadas a refletir. De certa forma, há um descartar, um deitar fora a que estão habituados no dia-a-dia, na forma como se relacionam com o mundo. O mesmo acontece com as relações: não há maturidade para pensar sobre a sua vida em família”, explica especialista.

Maria Gorjão Henriques defende que as nossas ações e a nossa personalidade resultam de uma construção que começa nas gerações passadas, que nós vamos melhorando essa construção. “Até isso se está a perder, porque hoje as famílias deixaram de se reunir. Aos domingos, nas aldeias, as famílias juntavam-se à lareira, falavam das histórias dos pais e dos tios... Há uma perda de convívio, há uma velocidade que impede que se ouçam as histórias, perde-se o pulsar do ‘coração’ da família. Eu noto isso nas minhas consultas: eu faço duas ou três perguntas sobre a família e as pessoas não sabem responder”, lamenta, prosseguindo: “As nossas referências deixaram de estar na família. Acabamos por

nos identificar com grupos de pertença baseados na imagem, como acontece nas redes sociais, o parecer em vez do ser. Isto é muito grave”.

Nos últimos anos, têm aparecido vários espaços de ajuda, onde se tenta mitigar os efeitos deste afastamento da família e a volatilidade nas relações. O espaço Affectum é um deles. “É com grande orgulho que tenho assistido ao nascimento de cada vez mais espaços como este, de Norte a Sul. É importante terem este sentido de responsabilidade, porque acredito que, no futuro, todas as profissões vão ganhar esta visão sistêmica, dos professores, aos médicos, aos juizes. Precisamos resgatar os valores primordiais de cada profissão, para os colocarmos ao serviço das pessoas, para construirmos uma sociedade mais justa. Queria deixar a minha força a toda a equipa da Affectum, estão a fazer um excelente trabalho”, finaliza Maria Gorjão Henriques.

Metodologia utilizada permite evitar que casos cheguem a tribunal

Paula Viana, advogada (colabora com a Revista Sim no consultório jurídico), criou este espaço juntamente com Patrícia Sousa e Sofia Cid e explica que “o Espaço Affectum foi pensado para ajudar pessoas a descobrirem-se a si próprias, para as ajudar a refletir, a perceber as suas prioridades e os seus medos, para tomarem consciência que todos os conflitos que acontecem fora começam dentro de si. Eu faço-o porque percebi ao longo de muitos anos na advocacia que, em 95% dos casos, os processos que me surgem no escritório com conflitos de várias naturezas: de partilhas, de família e sucessões, laborais, entre outros, refletem, acima de tudo, conflitos nas

relações. O conflito está nas pessoas, nas relações que se estabelecem e os problemas são apenas o seu resultado. Há anos que encami-nhava pessoas para a Sofia e outras terapeutas, para as empoderar e ajudar a perceber o que estava a causar o conflito”, explica Paula Viana. “Durante vários anos, conduzi processos de divórcio, responsabilidades parentais... processos que duram 20 anos com apensos e incidentes sucessivos, como um que terminou há uns dias. As pessoas passam a vida nisto, com crianças no meio, com conflitos que não terminam. No Affectum tentamos desbloquear situações que fizeram a família chegar a este ponto. Não é inovador, porque em vários países isto já acontece”, afirma a advogada.

Os processos que vão para mediação tradicional simplesmente não se resolvem. Por outras palavras, a lei e o sistema separativista em que se baseia o sistema judicial não resolvem conflitos pessoais. “A lei dita, o tribunal determina, mas o conflito continua mesmo depois da decisão do tribunal. Por vezes, agudiza-se, porque há uma reação a cada sentença. Isto porque os processos não são papéis, são pessoas, e os sentimentos não são sentenças. Hoje, com esta abordagem sistêmica do conflito, vejo os processos a resolverem-se efetivamente. Não é magia, nem milagre. É consciência”, defende.

O Affectum não trabalha o jurídico; trabalha as pessoas e os seus conflitos nas várias dimensões. “Eu sempre tentei fazer a advocacia preventiva, ou seja, antecipar e prevenir os problemas, antes de se chegar a uma situação de conflito extremo. Evito chegar ao ponto de pedir a um juiz que decida o futuro de uma criança”, finaliza.

peixoto S
materiais de construção. Lda



SHOWROOM
PEIXOTO'S

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



PB

PAULA BRÁS

CONTINUA A INOVAR

JÁ É POSSÍVEL TRATAR CABELO A CABELO!

Partindo do lema que a acompanha desde que começou a trabalhar, “tratar para embelezar”, Paula Brás volta a dar um passo em frente na oferta diferenciada para o cliente. Com recurso a tecnologia de última geração e a expertise acumulada através do conhecimento e experiências adquiridas em ações de formação internacionais e milhares de horas de trabalho em salão, Paula Brás lançou uma nova gama de tratamentos capilares que lhe permitem tratar o fio de cabelo e o couro cabeludo.

E quando se fala em “fio de cabelo”, está a falar-se realmente de cada unidade capilar, já que o aparelho que o Paula Brás Studio tem à disposição permite uma visão microscópica de cada filamento e respetiva raiz. “Até agora, não dispúnhamos de um equipamento que conjugasse a capacidade de realizar diagnósticos precisos, com a capacidade de administrar os respetivos tratamentos, baseados em Alta Frequência, peelings ultrassônicos, correntes galvânicas ou luz LED, em função dos problemas diagnosticados”, assegura Paula Brás.

A EVOLUÇÃO AO SERVIÇO DA BELEZA.

Este tratamento pode ser feito em qualquer pessoa, homem ou mulher, e é indicado para qualquer patologia do couro cabeludo, como dermatite, oleosidade, psoríase do couro cabeludo, calvície, entre outros. “Por exemplo, noto que nos últimos tempos, fruto da pandemia que vivemos, são muitos os clientes que chegam até nós com queda de cabelo resultante de fatores externos”, conta. Além destes problemas, esta tecnologia pode também ser utilizada para problemas mais comuns nos cabelos das mulheres como a falta de nutrição ou os cabelos danificados.

NADA É POR ACASO.

No Paula Brás Studio tem ao seu dispor uma equipa altamente qualificada e com a formação necessária para elevar a qualidade dos serviços a um nível superior e um conjunto de serviços de SPA, tratamentos de rosto, corpo e cabeleireiro, que lhe permite num só espaço ter tudo o que necessita para cuidar de si. Mas há mais: nos espaços Paula Brás encontrará marcas de excelência, como a Balmain Hair, Braé, Shu Uemura, Dr. Baumann, Idun Minerals ou a Truss Hair.

NÃO SE SURPREENDA. ESPERE APENAS O MELHOR.

A formação de profissionais de beleza é o grande objetivo de Paula Brás. “Eu apostei numa forma de estar no mercado da beleza que penso ser a mais indicada. Se nós apostarmos no tratamento antes de qualquer intervenção estética, não só estamos a garantir que



essa intervenção ficará melhor, como permitimos que o cliente tenha um cabelo mais saudável no futuro. Espero conseguir alcançar o meu sonho de poder ter uma academia de formação que me permita transmitir a minha experiência e ajudar a formar mais profissionais de acordo com esta filosofia de serviço”, finaliza Paula Brás.



SERVIÇOS DE CABELEIREIRO

- Tratamentos à fibra capilar
- Tratamentos de Cabelo
- Tratamentos do Couro Cabeludo
- Rituais de Cabelos
- Maquiagem

SPA

- Tratamentos de rosto
- Tratamentos de corpo
- Massagens de relaxamento
- Drenagem linfática
- Laser
- Radiofrequência
- Endermologia
- Alongamento pestanas
- Manicure e pedicure

PB

PAULA BRÁS
HAIR STUDIO

Rua Miguel Torga, 154
Guimarães

PB

PAULA BRÁS
BEAUTY STUDIO

Rua Miguel Torga, 182
Guimarães

t. 253 523 121
facebook.com/paulabrasstudio/
instagram.com/paulabrasstudio/
info@paulabras.com
www.paulabras.com

COP26-26.º CONFERÊNCIA DAS PARTES DA CONVENÇÃO QUADRO DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

A

COP26-26.ª Conferência das Partes da Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas decorre, em Glasgow, na Escócia, seis anos após o Acordo de Paris, que estabeleceu como meta limitar o aumento da temperatura média global do planeta a 1,5 graus celsius acima dos valores da época pré-industrial.



Milhares de especialistas, ativistas, decisores públicos e privados e ainda 120 líderes políticos ao mais alto nível participam nesta conferência, que termina a 12 de novembro, com objetivo de atualizar todos os contributos visando a redução das emissões de gases com efeito de estufa ..

Pela sua abrangência e espaço de negociação a COP26, a maior e mais importante conferência sobre o clima do planeta representa um momento absolutamente crucial para dar um impulso significativo na mudança de paradigma em que se pretende abandonar os combustíveis fósseis, em especial o carvão, que representam uma energia barata sobre a qual assentou todo o desenvolvimento da era industrial.

Esta transição energética tem um impacto muito diverso sobre as economias, pelo que, embora absolutamente essencial, não é fácil que todos estejam disponíveis para dar os necessários passos de gigante na descarbonização da economia para a redução das emissões de gases com efeito de estufa.

Para o Secretário Geral da ONU, António Guterres e também para as centenas de cientistas do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas, IPCC, um cenário de aquecimento de 1,5 °C até ao final do século é o “único futuro habitável para a humanidade” .

Para o conseguir é necessário que os líderes participantes da COP26 apresentem planos ousados, com prazos antecipados para eliminar o carvão e transformar suas economias para atingir emissões zero.

António Guterres alerta “Já passou o tempo das subtilezas diplomáticas. Se os governos, especialmente os do G20, não se levantarem e liderarem esse esforço, caminharemos para um terrível sofrimento humano”. António Guterres alertou ainda para a “ilusão” de que o planeta está a ganhar o combate, uma vez que pelo caminho atual se prevê que o aquecimento global no final deste século seja de 2,7 °C e não de 1,5 °C, como foi definido no Acordo de Paris em 2015 o que terá consequências catastróficas.

Perante alguns sinais e também resultados dos primeiros dias da Conferência nomeadamente os acordos para a preservação das florestas, a redução das emissões de metano, o aumento das contribuições para auxiliar os países mais vulneráveis já permitiram que o presidente da cimeira do clima

Alok Sharma, se mostrasse “cautelosamente otimista” quanto ao sucesso da mesma. No entanto esse sucesso só pode ser avaliado no final quando for conhecida a totalidade dos compromissos firmados.

De acordo com o país anfitrião, o Reino Unido, os quatro pontos principais da conferência visam :

1. Garantir que o mundo elimine as emissões de carbono até meados do século e mantenha a meta de não ultrapassar o aumento da temperatura global em 1,5 °C

Para isso, os países precisam acelerar a eliminação do carvão, conter o desmatamento e impulsionar a mudança para economias mais verdes. Mecanismos de mercado de carbono também farão parte das negociações.

2. Promover a adaptação para proteger as comunidades e habitats naturais

Como o clima já está a mudar, os países já afetados pelas mudanças climáticas precisam proteger e restaurar os ecossistemas, bem como construir defesas, sistemas de alerta e infraestrutura resiliente.

3. Mobilizar os financiamentos para as economias mais vulneráveis

Na COP15, as nações mais ricas prometeram canalizar até 2020, 100 mil milhões de dólares (US\$) por ano para as nações mais pobres para ajudar na adaptação às mudanças climáticas e mitigar novos aumentos de temperatura.

Essa promessa não foi cumprida e a COP26 será fundamental para garantir recursos, com a ajuda de instituições financeiras internacionais, bem como definir novas metas de financiamento do clima a serem alcançadas até 2025.

4. Promover o trabalho conjunto e as parcerias

As ações nesse sentido envolvem estabelecer colaborações entre governos, empresas e sociedade civil e, claro, finalizar o Livro de Regras de Paris para tornar o Acordo totalmente operacional.

Além das negociações formais, a COP26 deve estabelecer novas iniciativas e parcerias para o cumprimento das ações climáticas.

A tarefa que está nas mãos da humanidade é gigantesca e impõe que todos deem o seu contributo e que sejam incluídas medidas “sancionatórias” nomeadamente através custos acrescidos no comercio internacional para aqueles que não descarbonizem as respetivas economias.



Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais

ESTÁS DESEMPREGADO/A, TENS O 9º ANO E MAIS DE 23 ANOS?



curso
**TÉCNICO/A DE
RESTAURANTE/
BAR**

curso
**TÉCNICO/A
DE APOIO
À GESTÃO**

curso
**TÉCNICO/A DE
DISTRIBUIÇÃO**

curso
**TÉCNICO/A DE
COZINHA
PASTELARIA**

Regalias:

- Bolsa de formação mensal (219,41€/máx.)
- Subsídio de alimentação (4,77€/dia);
- Subsídio de transporte (quando aplicável);
- Subsídio de acolhimento (quando aplicável, para quem tem menores a cargo);
- Estágio de 210 horas;
- Dupla certificação (escolar e profissional)

Duração:

14 meses de segunda a sexta-feira
em horário laboral

Decide o teu futuro. Inscreve-te já.

www.aebraga.pt | t. 253 201753
Rua D. Diogo de Sousa, 91 - Braga



AMBRÓSIO, APETECIA-ME REMODELAR A CASA!

REALIZE O SEU DESEJO DE REQUINTE

ASSISTEBEM[®]

SERVIÇOS DE
REMODELAÇÃO E OBRAS

CONSTRUCTION AND
RENOVATION SERVICES

- cozinhas
 - casa de banho
 - apartamentos
 - moradias
 - lojas
 - reparações
- kitchens
 - bathrooms
 - apartments
 - houses
 - shops
 - repairs





ASSISTEBEM[®]



BRAGA 253 254 590 | 963 728 497
PORTO 229 388 689 | 963 000 701

www.assistebem.pt

alvará
85252_{PAR}

- DESDE 1998
- EM SUA CASA
- NA SUA EMPRESA

QUANDO A DOR MENSTRUAL NÃO É NORMAL...

N

a adolescência até à fase adulta quantas meninas/mulheres procuraram respostas recorrentemente para as suas dores menstruais?

Dor abdominal e/ou pélvica intensa, cólicas ao ponto de afetar o bem-estar no dia-a-dia, não é normal!

Porém, quando persistem num diagnóstico, porque os exames clínicos que realizaram não detetaram nenhum problema de saúde, são confrontadas com uma desvalorização e é-lhes dito que as dores menstruais são “normais” e em muitos casos são orientadas para a especialidade da Psicologia e/ou Psiquiatria para despistar doença mental (depressão, hipocondria, etc).

Estes sintomas podem estar associados a uma doença crónica denominada por endometriose em que a média do seu diagnóstico demora entre sete a dez anos porque os exames médicos prescritos, por norma, não despistam esta doença, nem a colocam como hipótese.

Um dos sintomas mais comum desta doença são as dores menstruais, por vezes, severas e incapacitantes que se podem manifestar antes, durante e/ou depois de cada ciclo menstrual e em alguns casos associada também a dor no fundo das costas, dor abdominal, hemorragia intermenstrual, dor durante e depois das relações sexuais, fadiga, diarreia, obstipação, inchaço ou náusea, tendo um impacto negativo na qualidade de vida ao nível da saúde, laboral, financeiro, social e familiar.

A endometriose é uma doença crónica que se manifesta na idade fértil na qual as células que constituem o endométrio se desenvolvem a cada ciclo menstrual fora da cavidade uterina. Pode manifestar-se na cavidade abdominal, no peritoneu pélvico, nos ovários, na bexiga, no apêndice, nos intestinos e no diafragma, raramente, manifestam-se em órgãos como o pulmão ou a pele.

Com o início da toma de contraceptivos hormonais ou progestativos muitas mulheres denotam que os sintomas atenuaram ou desapareceram, contudo, a doença

progride silenciosamente. Quando se cessa a toma dos contraceptivos, por norma, os sintomas agravam-se. Dependendo do estado da doença há uma deterioração do estado de saúde, nas situações cujo objetivo seria a gravidez pode surgir a hipótese da infertilidade, depauperando-se com um longo caminho a percorrer até estabilizar a doença para melhorar a qualidade de vida e/ou consumir uma gravidez.

É de salientar que nem todas as mulheres têm dor severa, mas podem padecer de endometriose profunda e não se manifestar pela dor.

Foi notícia nas redes sociais de figuras públicas com o diagnóstico de endometriose. É o caso da Sara Norte que foi recentemente diagnosticada encontrando-se a realizar exames médicos para aferir o estado da doença e o da Vanessa Martins que foi confrontada com a infertilidade e impedida de concretizar o sonho de ser mãe devido a esta doença.

A Susana Fonseca é Presidente da MulherEndo – Associação Portuguesa de Apoio a Mulheres com Endometriose, fundada em 2013. Teve um percurso clínico controverso e exaustivo até lhe ter sido diagnosticada a endometriose em 2010. Em dezembro de 2020 lançou o livro infantil que aborda a doença “A Barriga Estragada da Mamã”, com o intuito de explicar à filha o porquê de não puder ter mais filh@s.

É importante um diagnóstico precoce e para isso é essencial consultar um especialista da área da Ginecologia/Obstetrícia, realizar os exames indispensáveis de forma a iniciar o tratamento e prevenir o agravamento da doença, uma vez que existem outras doenças que causam sintomas semelhantes como é o caso da doença inflamatória pélvica (PID), dos quistos do ovário e a síndrome do intestino irritável (IBS).

É fundamental valorizar a dor até encontrar uma resposta e se necessário recorrer a vários especialistas.

Questione a dor menstrual!



Fátima Torres de Campos
Assistente Social





Gastro
Braga UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta
Colonoscopia Total
Colonoscopia Esquerda
Retosigmoidoscopia
Anuscopia
Biópsia Endoscópica
Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA
Armanda Cruz, Dr.^a



253 611 100

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

5º Piso

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

Estamos ao seu inteiro dispor para o ajudarmos a vender o seu imóvel.

Para nós, esta profissão não é uma alternativa ou part-time, nem gostamos de lhe criar falsas expectativas. Foi uma escolha por vocação, é o nosso dia-a-dia e nós adoramos o que fazemos!

Temos 17 anos de experiência na mediação imobiliária, com mais de 1.000 imóveis vendidos e centenas de clientes fidelizados e satisfeitos.

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

MIGUEL PEREIRA

961 729 254

Imcpereira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA

961 778 690

rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

MOVE
BRAGA

MOVE BASTUS
CABECEIRAS DE BASTO

MOVE CAMÉLIAS
CELORICO DE BASTO

MOVE LIMIANA
PONTE DE LIMA

MOVE NÁUTICA
CAMINHA

MOVE TERRAS DE SONHO
VIEIRA DO MINHO

grupomove.pt





MORADIAS T3/T4 TÉRREAS

Este (S. Pedro) - Braga
123331024-659/668

DESDE
€ 355.000



Área total desde
320 m2

Área lote desde
505 m2

Quartos
3-4

Integradas com a natureza, mas próximas de tudo o que é importante!

**VILLAS
ALTO DA VELA**

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.



Arquitetura

Arquitetura moderna e inovadora, aliada aos mais elevados padrões de qualidade de construção com acabamentos e materiais premium.

Elevada sustentabilidade

Elevada eficiência energética e sustentabilidade, melhorando o conforto, diminuindo os custos e em total harmonia com a natureza.

Polivalência

O espaço disponibilizado pelos amplos lotes, permite uma multiplicidade de utilizações lúdicas para a família.



ELEVADA SUSTENTABILIDADE



ELEVADA EFICIÊNCIA ENERGÉTICA



QUALIDADE DE CONSTRUÇÃO PREMIUM

UMA OPORTUNIDADE ÚNICA PARA SI E PARA A SUA FAMÍLIA!



Miguel Pereira

 **961 729 254**

Rui Teixeira

 **961 778 690**



Saiba +
[grupomove.pt/
villas-alto-da-vela](http://grupomove.pt/villas-alto-da-vela)

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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

grupomove.pt



ESCOLHAS E DECISÕES

E

stes tempos desafiadores que vivemos estão a provocar muitas mudanças e transformações nas nossas vidas. Para além das decisões óbvias que todos tomamos para manter a nossa saúde, muitas outras escolhas e decisões surgem como necessárias para o nosso bem-estar.

Depois de quase dois anos a viver num estado de pandemia que exigiu de nós um esforço imenso de adaptação, seria impensável que tudo depois voltasse à normalidade. Basta percebermos que nós já não somos os mesmos, que muitos processos de adaptação e transformação foram vividos. Tudo isso que vivemos, o que sentimos, o que ganhamos e perdemos, fez de nós pessoas diferentes.

Talvez neste período de desconfinamento e adaptação a uma nova realidade estejamos a confrontar-nos com esse novo Eu, essa versão nossa que sai agora à luz depois de um período de gestação de mais de 18 meses. Talvez por termos estado fechados, privados de contacto, isolados de boa parte do mundo que conhecíamos, não nos tivéssemos apercebido das grandes alterações que estavam a ocorrer em nós e na nossa vida mais íntima.

Hoje, que já voltamos ao trabalho, que revisitamos locais e rostos conhecidos, que privamos com grupos maiores, há uma sensação de estranheza que paira no ar. Para alguns de nós há a dificuldade manifesta em percebermos-nos, em saber por que razão sentimos de forma diferente, por que razão não queremos agir da mesma forma de sempre, por que razão há coisas novas que se apresentam como aliciantes ou necessárias...

Durante este tempo todo que passou nós fomos-nos transformando, muitas vezes sem que disso tivéssemos consciência. Talvez muitos de nós pela primeira vez na vida tenhamos tido tempo para parar, sentir, pensar na vida, entender a sua plenitude e finitude. Talvez tenhamos tido perdas substanciais ou ganhos que não imaginávamos possíveis. Talvez tenhamos sido obrigados a mudar de forma drástica ou talvez tenhamos sido forçados a permanecer onde não queríamos estar. Talvez nos tenhamos sentido muitos sozinhos ou assoberbados pelas pessoas à nossa volta. Talvez nos tenhamos sentido em paz com a vida ou a viver um verdadeiro inferno na terra.

Todas estas situações, todas estas vivências trazem consigo aprendizagens transformadoras. Durante o confinamento apenas podíamos experienciar, sentir, aguentar com resignação o que estava a acontecer. Estávamos presos por uma causa maior, nada podíamos fazer. Mas agora estamos mais livre, mais libertos para escolher, tomar decisões e agir.

Agora sentimos que nada mais será como dantes, que nós não somos os mesmos, que a nossa vida anterior já não nos serve. Precisamos de ajustar a nossa vida a aquela pessoa que hoje somos, isso exige que façamos escolhas...

Quando a vida nos exige decisões deste âmbito, normalmente estas nunca são fáceis ou inconsequentes. Se a decisão aparece como uma exigência imperativa para o nosso bem-estar, seja ela mudar de hábitos, de casa, de



companheiro, de trabalho, de crenças, ela tem que ser tomada, sob pena de não conseguirmos ser felizes se não o fizermos.

Claro está que precisa de ser sentida, pensada e ponderada, mas talvez o período de confinamento tenha servido para isso.

O melhor barómetro para avaliar a necessidade de tomar uma decisão é pensar no grau de desconforto que sentimos se não o fizermos. A mudança é habitualmente assustadora e acarreta consequências, por isso mesmo se apresenta como um desafio. No entanto há algo a salientar, é que a vida nos põe em xeque para que crescamos e alcancemos mais. Se nos abstermos de escolher e tomar decisões, há uma parte de nós da qual teremos que abdicar, pois esta só será alcançada com a decisão tomada.

Talvez o melhor estímulo para que o consigamos fazer possa ser pensar na satisfação, prazer, felicidade que sentimos se tivermos a coragem de escolher e decidir aquilo que acreditamos ser melhor para nós. Decidir de forma autêntica, sem comparações com outras vidas e até com aqueles que fomos outrora. Sentir a autenticidade do nosso ser e perceber como estas novas decisões nos permitirão manter essa coerência interna. Perceber se estas decisões nos levam até nós ou nos afastam daquela que é a nossa versão mais autêntica. E aí, com coragem, ao ritmo de cada um, com os recursos que temos e sempre em sintonia com aquele fio de prumo que temos cá dentro, escolhamos e decidamos o que é melhor para nós. Só nós sabemos o que isso é, por isso é importante que apenas o nosso coração e a nossa consciência nos guiem.

A vida mostra-nos sempre o caminho que nos leva até nós, cabe-nos a nós desenvolver a capacidade de o ver e ter a coragem para o percorrer

Recordemos que nas situações em que a vida nos põe em xeque, convém que não façamos xeque-mate à vida.



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



clinibraga

CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

Olá!

É só para avisar que
estou de volta.

Sorriso Feliz



Juntos vamos voltar a sorrir 😊

ARTUR FERNANDES · ISABEL ANTUNES
Médicos Dentistas

Medicina Dentária · Ortopedia · Fisioterapia · Psiquiatria
Rua dos Chãos, 23, 4º Andar, 4710-230 Braga
253 220 230 · 917 338 305

www.clinibraga.pt



Rua Damião de Gois nº 11,
4700 - 028 Braga
253 215 630
www.colinatum.com





Todos nos perdemos na esplanada do Colinatrum, a tentar alcançar com a vista toda a cidade, o Monte Picoto, ao sabor de um café ou de um belo fim de fim de tarde. É quase uma moldura da cidade, enquadrado pelo Museu D. Diogo de Sousa e pelas Termas da Cividade, mas também um retiro verde de quem quer uma pausa que faça sentido. É como se nos escondéssemos de tudo, mas sempre a olhar para o infinito. Seja no verão, aproveitando a sombra das frondosas árvores, seja no inverno, onde o aquecimento nos dá o conforto nos dias frios, o Colinatrum é muito mais que um café, muito mais que um bar, muito mais que um restaurante.

Acordar ao fim de semana, deixando o corpo a descansar mais um par de horas, exige recompensa à altura de um dia para recarregar baterias. E faz lembrar os dias de férias, em que acordamos no hotel e fazemos uma refeição que é mais que um pequeno almoço, mas não tão pesado como o almoço. Os Brunchs do Colinatrum têm ovos mexidos, compotas e sumo natural, os iogurtes gregos com cereais ou fruta, mas também têm aquela calma que nos faz bem e ajuda a preparar a semana.

Ao almoço, é do sucesso de sempre que falamos, o panado de peru com salada e fruta, mas também das propostas mais recentes, como as Pataniscas com arroz de feijão vermelho, a pescada à Zé do Pipo ou a costela mendinha no forno com batatas assadas. Se preferir algo mais leve, tem as sandes ou as tostas, que ficam bem também ao lanche. No Verão, os gelados são a escolha óbvia para refrescar, mas no Inverno falamos da grande variedade de chás e chocolate quente que começa a ser uma tradição obrigatória.

Não vá já embora: fique connosco para jantar e aproveite para a experimentar os nossos bifes e as nossas francesinhas e fique mais um pouco a aproveitar, ao sabor dos nossos gins!

UM NOVO TEMPO

O Colinatrum adotou todas as medidas indicadas pelas autoridades para travar a pandemia, sendo um espaço naturalmente arejado, quase como se fosse uma esplanada ao ar livre. Depois de uma fase muito complicada para todos, “estamos em recuperação, mas naturalmente, ainda não estamos ao nível de 2019, longe disso. Vamos demorar alguns anos a chegar a esse nível”, alerta Albino Fernandes, proprietário do espaço. “Os nossos clientes aderiram muito bem às nossas propostas em tempo de pandemia, com períodos encerrados e restrições de lugares e de horários. Temos uma perspetiva muito positiva para o futuro, como sempre tivemos, queremos continuar a trabalhar bem e apresentar sempre novidades!”. Durante 2021, abriu uma nova unidade, o Colinatrum Forum, uma proposta diferenciada, aberto à cidade, que simultaneamente serve de apoio ao Altice Forum Braga. “Estamos a trabalhar para criar a mesma dinâmica da casa mãe, mas as limitações e constrangimentos relacionados com os eventos ainda não permitem ter o fluxo que esperamos”, afirma o empresário.



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

 [colinatrumforum](#)

 [colinatrum_forum](#)

CASTANHA, O FRUTO DA ÉPOCA!



Quando chega o outono, o cheiro a castanhas assadas aquece as ruas portuguesas mas é em Novembro, no mês de São Martinho celebrado com os tradicionais magustos, que se registam os maiores consumos deste fruto.

Em tempos idos as castanhas chegaram a ser consideradas o “pão dos pobres”. Hoje, encaramo-las como uma “guloseima” de outono. O que poucos sabem é que se trata de um fruto nutricionalmente rico e que, afinal, pode ser consumido sem grandes culpas — desde que com conta, peso e medida.

Qual o valor nutricional?

A castanha é um fruto particularmente rico em hidratos de carbono complexos, contendo um elevado teor em amido e fibra. Por outro lado, o seu conteúdo em água é de cerca de 50%. É também uma excelente fonte de minerais, como o potássio, o magnésio e o fósforo, além de conter vitamina B.

Quando comparada com frutos secos, a castanha apresenta menor teor calórico, uma vez que é pobre em gordura (e a gordura que contém é essencialmente polinsaturada) e não contém colesterol. Um cartucho de castanhas assadas (12 unidades, aprox 100g) fornece 185Kcal e apenas 1.1g de gordura. A mesma quantidade (100g) de amendoins ou amêndoas fornece cerca de 570 e 620 kcal, respetivamente.

Além disso, estão isentas de glúten, podendo substituir os cereais com glúten, fornecendo energia de qualidade para os doentes celiacos, por exemplo.

Como consumir?

Além de serem um alimento rico do ponto de vista nutricional, as castanhas têm ainda a vantagem de poderem ser consumidas de várias formas. Há quem as prefira cruas, cozidas com erva doce ou assadas. Mas a sua versatilidade em termos gastronómicos não se limita a serem ingeridas isoladamente.

Elas podem ser confeccionadas como acompanhamento de pratos, em substituição do arroz, da massa ou da batata. São também indicadas para base de sopas, para confeção de molhos ou para a elaboração de sobremesas e bolos.

Se tem dificuldade em digeri-las, consuma-as cozidas ou em puré, mas não deve ultrapassar a média de 6 castanhas, pois esta é a dose equivalente a uma dose de batatas, massa ou arroz.

Como comprar?

Preste especial atenção ao estado da pele, devendo esta apresentar-se brilhante e intacta (sem cortes ou fissuras). Em casa, guarde as castanhas num local fresco e seco. Tanto cruas como assadas, as castanhas podem ser conservadas congeladas durante cerca de 6 meses.

Com tantos atributos, em particular nesta época do ano, não deixe de acrescentar a castanha nas suas refeições!



Mariana Briote

Nutricionista
Especialista em Nutrição Clínica
CP 406N
Facebook e Instagram: @mariana.briote



Antecipamos o Natal
e temos um presente
para si!



OFERTA

ESCRITURA



Até ao final do ano temos o
prazer de lhe oferecer a
escritura da sua nova casa!

Condições da Campanha:

1. Oferta do acto notarial, não inclui qualquer pagamento de impostos e registos;
2. Oferta válida para negócios fechados e concluídos de 2 de novembro a 31 de dezembro de 2021 e mediante a apresentação da fatura emitida em nome de On the Move – Mediação Imobiliária, Lda., com o NIF. 509478034;
3. O agendamento e escolha da entidade autenticadora é da exclusiva responsabilidade do Grupo Move, excepto quando se tratar de uma escritura com financiamento bancário;
4. Esta campanha é da inteira responsabilidade do Grupo Move;
5. Oferta exclusiva para os clientes do Grupo Move.



Saiba mais, visite...

www.grupomove.pt/campanha-natal/

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

MOVE
BRAGA

MOVE BASTUS
CABECEIRAS DE BASTO

MOVE CAMÉLIAS
CELORICO DE BASTO

MOVE LIMIANA
PONTE DE LIMA

MOVE NÁUTICA
CAMINHA

MOVE TERRAS DE SONHO
VIEIRA DO MINHO





living better.



mobiliário clínico
mobiliário residencial

cadeirões
marquesas
camas hospitalares
cadeiras sanitárias
bancos giratórios
baixo hospitalar
resguardo
de roupa
apoio pes

CADEIRÕES

CADEIRÃO DELUXE



CADEIRÃO RELAX



CADEIRÃO RELAX

NOVO MODELO



DISPONÍVEIS EM VÁRIAS CORES



Fábrica

Parque Industrial das Sete Fontes 1
4710 Braga
Braga - Portugal

+351 931 375 652 · +351 916 289 585
geral@criatcare.pt · comercial@criatcare.pt
criatcare.pt @criat_care criatcare



CHAVED'OURO
CAFFÈ



UM CAFÉ DE TODAS AS GERAÇÕES!

O Caffè Cave D'Ouro tem gerência de António Veloso, que assume a gerência desde 1988, e é um dos locais de paragem obrigatória na cidade de Braga. A proximidade com o centro da cidade e com as escolas fazem com que seja um espaço onde confluem várias gerações, onde se discute a cidade, onde se vê um jogo com os amigos e onde se passa tempo de qualidade com a família.

Com uma oferta extraordinária, seja nas cervejas e ou nas bebidas espirituosas, ou nas comidas, onde se destacam o

Hamburger Tradicional, que conjuga carne de alta qualidade, ovo, alface e tomate; o cachorro, que tem um molho delicioso; a sandes americana ou ainda o prego, que apresenta uma carne succulenta, ovo e alface, com um molho fantástico, o Chave D'Ouro já é mais que um espaço de restauração em Braga para o seu pequeno-almoço, almoço, lanche ou jantar.

O Chave D'Ouro é de Braga, faz parte da sua história.



Rua da Restauração, 147
Braga
253 264 227

Horário:
Todos os dias: 08:00 - 02:00
Encerra ao Domingo



chavedouro1961



CHAVED'OURO
CAFFÈ

DISLEXIA, NEM TUDO O QUE PARECE É!

“P

arece que estou disléxico”, é uma expressão comumente usada, pela população em geral, ainda que muitas vezes de forma errada, perante a troca de palavras na oralidade, a troca de letras na escrita, ou dificuldades no acesso mental a determinada palavra.

Em primeiro lugar, julgo pertinente definir Dislexia. A Dislexia é uma Perturbação de Linguagem, mais concretamente, da área da fonologia, que afeta a capacidade de a criança segmentar, identificar e manipular sílabas e sons, comprometendo negativamente a sua capacidade de aprendizagem da leitura e da escrita. É uma perturbação do neurodesenvolvimento de caráter permanente. Não tem cura, mas existem vários métodos e estratégias para colmatar estas dificuldades, garantindo à criança a sua inclusão e integração na comunidade escolar, visando o sucesso académico.

O diagnóstico de Dislexia pressupõe uma avaliação global, em equipa, com Psicólogos, Professor titular e Terapeuta Ocupacional. Tratando-se de uma perturbação de base linguística, é crucial a intervenção do Terapeuta da Fala, sendo este o profissional responsável por esta área de intervenção, a par de uma avaliação cognitiva, por parte da Psicologia, e eventual intervenção em alguma função cognitiva, caso se revele necessário.

A Dislexia não pode ser diagnosticada, efetivamente, antes de meados do segundo ano de escolaridade, tendo em conta que, até aí, muitas crianças ainda se encontram na aprendizagem emergente da leitura e da escrita.

Posto isto, e após esta breve descrição da Dislexia compreende-se que nem todas as dificuldades de leitura e escrita podem ser rotuladas de Dislexia. Existe uma panóplia de dificuldades neste âmbito, que nada estão relacionadas com a Dislexia, sendo necessário uma avaliação e metodologia de intervenção dispar, caso contrário, a criança não irá progredir, ou pior, será rotulada com um diagnóstico errado, que prejudicará o seu desempenho académico, pois não está a ser alvo de intervenção dirigida. Da minha experiência profissional, grande parte das dificuldades de aprendizagem no âmbito da leitura e da escrita não são Dislexia, apesar de muitas delas estarem erradamente diagnosticadas. Por outro lado, temos outros casos que são Dislexia, e a criança não teve uma observação clínica especializada e é considerada preguiçosa e desinteressada pela aprendizagem. Existem assim Perturbações de Processamento Auditivo Central,

Perturbações de Desenvolvimento de Linguagem, entre outras, que podem apresentar sinais semelhantes à Dislexia, mas ao fazer uma avaliação detalhada, percebe-se que não cumpre os requisitos para se podem ponderar uma Dislexia.

Quando surgem dificuldades no âmbito da leitura e da escrita, estas devem ser sempre valorizadas, seja pelos pais, ou pelos professores, e investigadas. Podem não passar de uma alteração transitória que com algumas orientações parentais e escolares, melhoram, porém, pode também ser o início de uma Dificuldade de Aprendizagem, que no primeiro ano de escolaridade possa ser desvalorizada e à medida que a criança progride na escola, a avalanche de complicações surgem em cascata e interferem negativamente no Português e em outras disciplinas, como a Matemática ou o Inglês.

SINAIS DE ALERTA/DIFICULDADES EM:

- Nomear, evocar, construir frases e recontar acontecimentos oralmente;
- Repetir sequências de sons ou articular algumas palavras;
- Jogos de rimas;
- Reconhecer palavras que comecem por determinada sílaba ou som;
- Segmentar palavras silabicamente;
- Identificar visualmente as letras do alfabeto;
- Aprender e associar sons a letras e conjuntos de letras;
- Nomear sequências de estímulos visuais: cores, objetos, letras e dígitos”

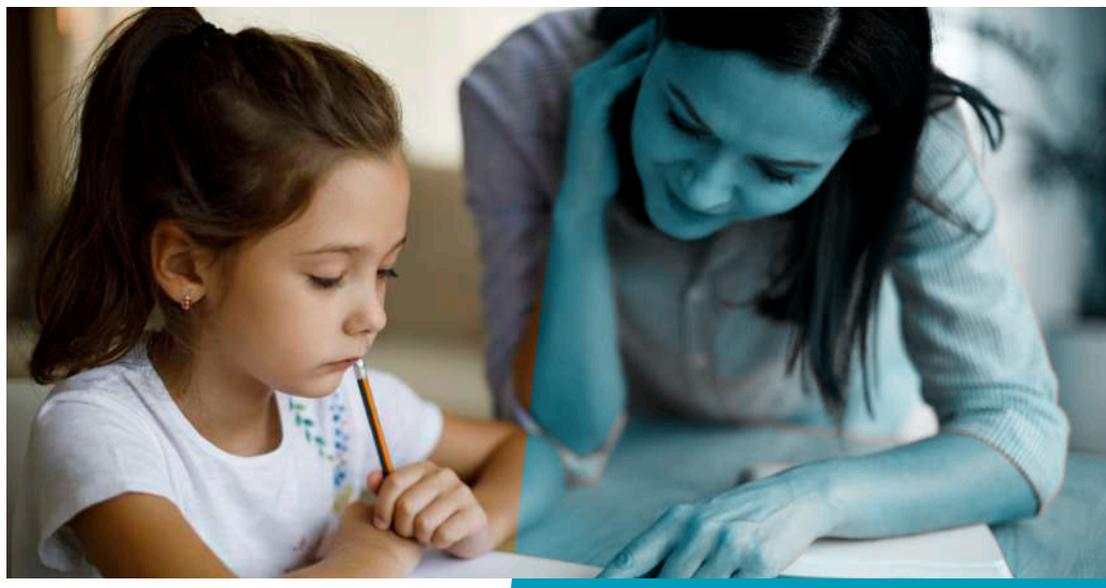
(in Ler+, Plano Nacional de Leitura, https://www.pnl2027.gov.pt/np4/plataforma_ler.html)

Como se costuma dizer, em bom português, “Onde há fumo, há fogo!”, portanto, se o seu filho ou aluno apresenta alguma dificuldade no âmbito da leitura e de escrita, ainda que ligeira, esmiúce o que se pode tratar, sendo importante a avaliação por um equipa/profissional especializado no âmbito das dificuldades de aprendizagem, nomeadamente, um Terapeuta da Fala, visando um despiste e uma intervenção precoce. Não aceite as dificuldades, sem compreender os motivos ou diagnóstico que as justifiquem.



Raquel Martins

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



Are you ready?



**O FUTEBOL
VOLTOU!**

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

**BREVEMENTE
PADEL**

FUT7 CLUB
4 campos WPT cobertos

Tel: 918 698 939 | 253 323 669

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

www.fut7.pt



Sou pai de um menino que vai nascer em dezembro, e gostava de conhecer os meus direitos como pai, nomeadamente, no que respeita à licença. Conheço bem os direitos das mães, mas em relação aos pais não sei nada. Poderão esclarecer-me?

FILHOS DA MÃE... E DO PAI!



Caro leitor,

A sua questão é muito pertinente e, na verdade, muitos são os pais que desconhecem as recentes alterações que têm vindo a ser implementadas no nosso ordenamento jurídico sob o olhar cada vez mais abrangente do nosso legislador.

Durante largos anos, o homem viu o seu papel enquanto pai, nos meses seguintes ao nascimento do seu filho, inferiorizado e descredibilizado. Eram tempos em que a lei não reconhecia proteção laboral ao pai que quisesse desempenhar exclusivamente esse papel de cuidador parental nos primeiros meses de vida do seu filho. Hoje tudo mudou, sendo reconhecido aos pais, tal como às mães, direitos exclusivos. Sendo certo que aquilo que o legislador pretende é, essencialmente, que cada um dos pais possa desempenhar as suas funções parentais de forma equilibrada e igualitária.

Atualmente, o legislador revela uma maior sensibilidade para esta matéria e a atenção não está, hoje, apenas direcionada para a mãe, nem para o pai, mas sim para o núcleo familiar. O legislador português tem vindo a acompanhar as recentes diretrizes europeias, que reconhecem que o pai e a mãe, cada um deles, têm um papel crucial a desempenhar no crescimento saudável da criança. Por outro lado, os Tribunais portugueses também têm vindo a reforçar a importância da manutenção dos laços afetivos, quer com a figura materna, quer com a figura paterna.

A título meramente exemplificativo, atente-se à alteração legislativa que ocorreu no final do ano passado, na qual o legislador determinou que o Tribunal pode fixar o regime de residência alternada do filho com cada um dos progenitores, mesmo não havendo acordo por parte destes, sem prejuízo da fixação da prestação de alimentos.

Torna-se evidente que vários têm sido os esforços encetados pelo legislador para igualar o lugar que cada um dos pais ocupa na vida dos seus filhos. Nesta senda, dúvidas não restam que o nosso sistema jurídico começa a dar passos firmes, não apenas no sentido da Igualdade Parental, mas também, para a observação da família como um núcleo de afetos, integrando sempre, idealmente, pai e mãe.

A licença parental é, assim, um exemplo paradigmático desta mudança que há muito se ansiava, atendendo não apenas à evolução que a sociedade portuguesa foi protagonizando ao

longo dos anos, mas também aos princípios da dignidade da pessoa humana e da igualdade.

Regressando à questão que nos colocou o leitor, não podemos deixar de referir que o nascimento é percecionado pelo legislador como um período em que os pais devem estar protegidos pela lei laboral, de forma a poderem, pelo menos, um deles, privar-se das suas funções laborais em prol do apoio prestado ao nascimento de um filho, comumente designado por licença parental. Esta figura estende-se também a casos de adoção.

Sob esta perspetiva mais ampla, que assume a mãe e o pai como modelos parentais idênticos, o legislador criou um subsídio parental como meio de garantir apoio financeiro aos progenitores que, por força do nascimento de um filho ou de adoção, se ausentam do seu trabalho para prestar assistência parental.

Para pedir o subsídio parental, o pai deverá aceder à Segurança Social Direta, ou dirigir-se presencialmente ao balcão de atendimento da Segurança Social, podendo ainda, em última instância, remeter por correio registado toda a documentação necessária para o Centro distrital da sua área de residência.

Tal como no caso das mães, os pais também têm direito a um período de licença parental exclusiva. À luz da lei, o pai tem direito a vinte dias úteis obrigatórios de licença após o nascimento do seu filho. Os primeiros cinco dias são seguidos e gozados imediatamente a seguir ao nascimento, e os restantes 15 dias têm que ser gozados nas seis semanas após o nascimento, podendo ser seguidos ou não.

O pai também tem direito a mais cinco dias úteis facultativos, que devem ser gozados em simultâneo com a licença parental inicial da mãe, podendo ser dias seguidos ou não. Se estivermos perante um nascimento múltiplo, o pai tem direito, por cada gémeo além do primeiro, a mais dois dias que acrescem aos 20 dias obrigatórios, e mais dois dias que acrescem aos 5 dias facultativos, os quais têm que ser gozados imediatamente após os referidos períodos.

Em suma, muito mais do que o reconhecimento do papel que o pai exerce após o nascimento de um filho, a tendência legislativa atual vai no sentido da efetiva construção de um trilhão, no qual a família caminha de mãos dadas, pai, mãe e filho.



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



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

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

ALMA

d'EÇA

“É BEM NO CORAÇÃO DA
CIDADE, JUNTO AO JARDIM DE
SANTA BÁRBARA, QUE
ENCONTRAS O
#BESTSUSHIINTOWN”

SEGUE-NOS NAS
REDES SOCIAIS!



RUA EÇA DE QUEIRÓZ 28,
4700-314 BRAGA



ESCOLA PROFISSIONAL AMAR TERRA VERDE, PRESENTE EM SINTRA, NA CERIMÓNIA DO GALARDÃO ECO-ESCOLAS



O Galardão Eco-Escolas 2021 visa divulgar, reconhecer e premiar o trabalho das Eco-Escolas durante o ano letivo 2020/21. A Escola Profissional Amar Terra Verde esteve presente na cerimónia com dois docentes e dois alunos, no dia 12 de outubro, em Sintra. O Eco-Escolas iniciou-se em Portugal em 1996/1997 sendo este o ano letivo em que completa os 25 anos. Pretendeu-se neste ano especial, homenagear o percurso das escolas e professores mais empenhados, dedicados, persistentes e resilientes. Ao longo da tarde foram entregues os certificados e os prémios às es-

colas vencedoras. O Ministro da Educação, Tiago Brandão, entregou simbolicamente uma bandeira verde, onde reconheceu a cada escola o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo em prol do ambiente e da sustentabilidade. A EPATV recebeu nos projetos: Geração Depositário, o 1º lugar ex aequo; Eco-Ementas Mediterrânicas-Desafio Alimentação Saudável e Sustentável, Menção Honrosa; Desafio Onde Está o Ecolápis, 1º lugar ex aequo; Desafio internacional #TrashHack, 1º lugar. É também a 14ª bandeira verde que a Escola Profissional Amar Terra Verde recebe, fruto do seu empenho e dedicação à proteção do ambiente e da sustentabilidade ambiental.

COLÉGIO ALFACOOOP INAUGURA GINÁSIO (GRATUITO) PARA ALUNOS, PROFESSORES E COLABORADORES

O Colégio Alfacoop, em Ruilhe, Braga, inaugurou o ALFAGYM, um ginásio totalmente equipado, dentro das instalações do Colégio, de acesso gratuito para alunos, professores e colaboradores. O grupo disciplinar de Educação Física lançou o desafio à Administração da Cooperativa Alfacoop, que gere o Colégio Alfacoop, de criar um espaço de treino para a comunidade educativa, inspirando e estimulando hábitos de vida saudáveis. No ALFAGYM é possível praticar exercício físico de forma regular, gratuita e monitorizada por pessoas qualificadas. O ginásio funciona de segunda a sexta-feira, das 16h às 19h. Sérgio Lino, Presidente da Cooperativa, afirmou que “no Colégio Alfacoop trabalhamos diariamente para que todos - alunos, professores, colaboradores - se sintam bem e felizes. A prática regular de exercício físico contribui para o bem-estar não só físico, como mental, por isso, acreditamos que ter um ginásio tão bem equipado dentro de portas é uma aposta estratégica na saúde da nossa comunidade educativa.”





FRANCESINHA

portuguesa

horário

TERÇA A SÁBADO

12H ÀS 00H

DOMINGO

12H ÀS 15H30

18H30 ÀS 00H

SEGUNDA

DESCANSO



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

Rua Cidade do Porto, 139, 4705-084 Braga



/francesinha_portuguesa

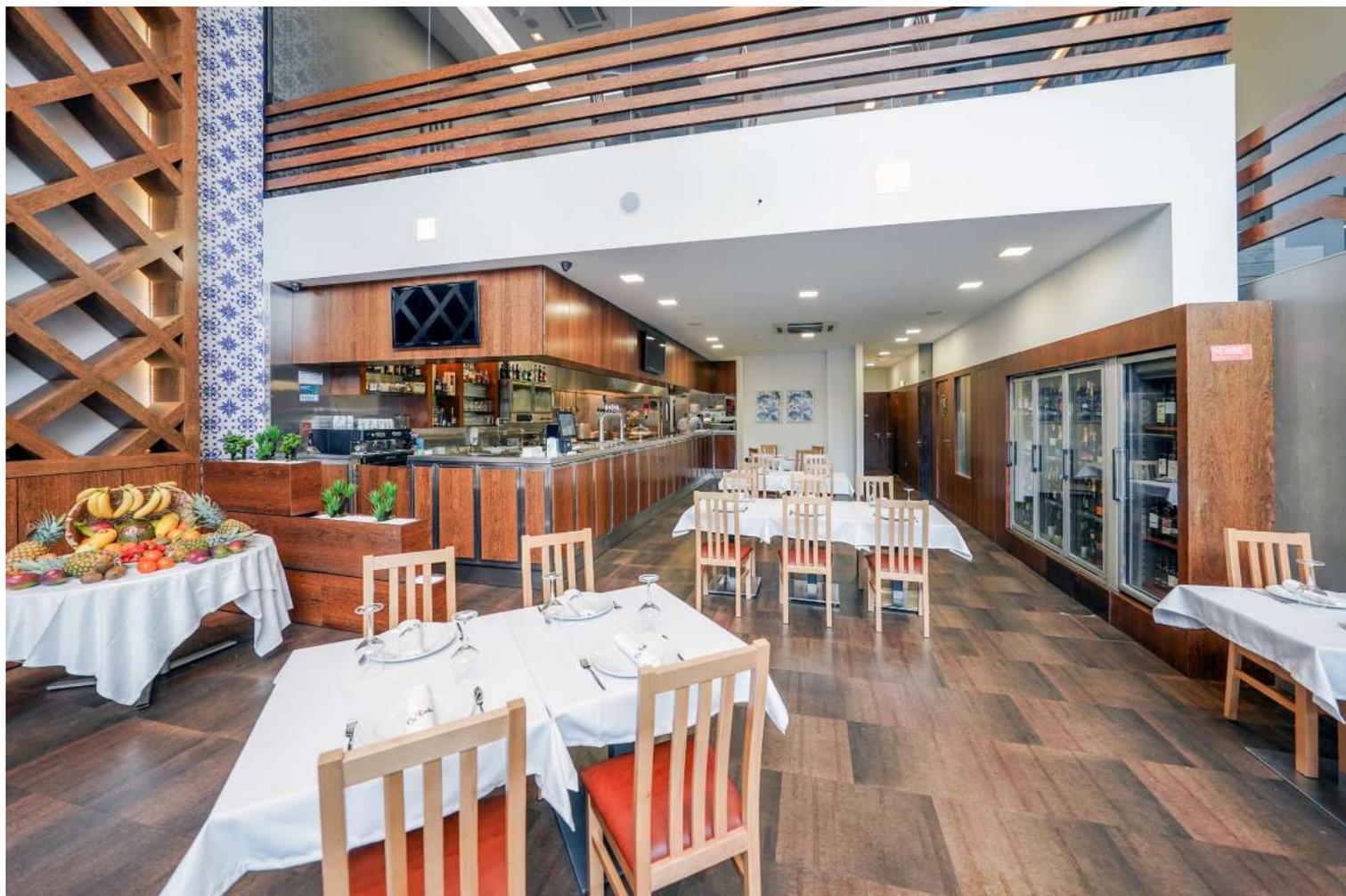


/afrancesinhaportuguesa





A Marisqueira «Os Carlos»



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 rodvalho 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.



**TAKE
AWAY**

& Delivery



MENUS DE NATAL 2021

OS CARLOS

MARISQUEIRA

MENU 1

Entradas :

Pão/ patê/manteigas/
salgados variados /gambas/
mexilhão

Prato principal:

Arroz de marisco ou
Bacalhau com broa

25€ p/pessoa

MENU 2

Entradas :

Salgados, alheiras, sortido
de marisco

Sopa:

Creme de marisco ou
legumes

Prato principal:

Arroz de marisco ou
Vitela assada

35€ p/pessoa

MENU 3

Entradas :

Sapateira, gambas,
percebes, salgados e
mexilhão

Sopa:

Creme de marisco ou
legumes

Prato principal:

Arroz de marisco

45€ p/pessoa

MENU 4

Entradas :

Sapateira, gambas,
salgados, percebes,
mexilhão e sortido de queijo
c/ presunto ibérico

Sopa:

Creme de marisco ou
legumes

Prato principal:

Camarão tigre aguilho c/
batata palha e arroz de
lavagante c/ gambas

55€ p/pessoa

SOBREMESAS

Rabanadas, Aletria, Leite creme

Todos os Menus serve com Bebida e Café



Marisqueira «Os Carlos»

Avenida D. João II, 135

4715-303 Braga

933 834 338

marisqueira.oscarlos@hotmail.com

Encerramos às segundas todo o dia e aos domingos ao jantar

ECUM CRIA TRANSPORTADOR DE MEDICAMENTOS EFICAZ PARA O TRATAMENTO DE ALZHEIMER

Um estudo coordenado pela Escola de Ciências da Universidade do Minho (ECUM) descobriu um método eficaz para transportar fármacos para o cérebro, que pode vir a atenuar a progressão e os sintomas de doenças como Alzheimer. A inovação está patenteada e foi recentemente publicada, como tema de capa, na revista científica "Journal of Controlled Release". Os cientistas sabem que a curcumina, uma substância presente na curcuma (açafraão-da-terra), melhora a memória e a atenção das pessoas e reduz o aparecimento de placas microscópicas que se formam no cérebro de quem tem Alzheimer. Porém, a fraca solubilidade da curcumina faz com que seja mal absorvida pelos intestinos quando administrada por via oral, além de ser eliminada da corrente sanguínea humana. Uma solução possível é utilizar lipossomas (nanopartículas de lípidos) para encapsular e transportar a curcumina até ao sistema nervoso central.

Em concreto, os cientistas da UMinho desenvolveram um novo tipo de lipossomas, com uma mistura de lípidos que imita componentes das células humanas, capaz de encapsular a curcumina de forma eficiente, sem toxicidade e com o tamanho adequado para atravessar a barreira hematoencefálica, que protege o cérebro de substâncias nefastas no sangue e impede a passagem de 98% dos medicamentos. Os investigadores confirmaram esses resultados num modelo de peixe-zebra e sem registar qualquer efeito secundário. Com esta inovação, acredita-se poder desacelerar a progressão e aliviar os sintomas da doença de Alzheimer. O próximo passo da investigação está a ser pensado. "Este estudo é recente e temos a patente a nível nacional, mas agora precisamos de financiamento para passar à parte internacional e, também, para explorar



as potencialidades desta inovação noutras doenças e noutras perspetivas não terapêuticas que tenham interesse social ou comercial", explica Andreia Gomes, coautora do estudo, professora e investigadora do Departamento de Biologia da ECUM. A investigação esteve a cargo de Ivo Lopes, Mário Fernandes, Luana Magalhães, Raul Machado, Cláudia Botelho e Andreia Gomes, do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA), João Carlos Sousa, do Instituto de Investigação em Ciências da Vida e Saúde (ICVS), José Teixeira, do Centro de Engenharia Biológica (CEB), todos da UMinho, e ainda Marisa Sárria, do Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL).

INVESTIGADORES DA UMINHO DESMISTIFICAM O DIREITO EM PODCAST

Os investigadores da Escola de Direito da Universidade do Minho (EDUM) criaram um podcast para explicar temas de direito para o público em geral. O projeto designa-se "Quid juris" (em latim, "que lei resolve o caso") e está ao dispor nas plataformas Spotify e Castbox. Cada sessão mensal conta com uma figura convidada. Na abertura, Susana Magalhães (Instituto de Investigação e Inovação em Saúde) falou dos desafios éticos na ciência. Em dezembro, Isabel Fonseca (EDUM) vai abordar as cidades inteligentes e o direito.

"Queremos contribuir para o debate na sociedade civil e para a literacia sobre as várias áreas jurídicas, como família, negócios, digital, direitos humanos...", refere Anabela Gonçalves, diretora da Escola de Investigadores do Centro de Investigação em Justiça e Governança (EI-JusGov) da EDUM. A meta principal é aproximar cientistas e cidadãos. "Nos últimos anos temos organizado bastantes atividades e, curiosamente, encontramos boa receptividade e olhares muito diversos junto do público não especializado, como o Grupo de Leitura à Margem do Texto, o que nos estimula a continuar", acrescenta.

A EI-JusGov possui cerca de 90 investigadores juniores de vários países na UMinho, sobretudo alunos do doutoramento em Ciências Jurídicas e alunos de mestrado com aptidões particulares para a investigação.



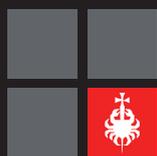
"Além de os ajudar na sua dinâmica e autonomia, o podcast permite-lhes discutir velhos e descortinar novos desafios do mundo jurídico, quem sabe até perspetivar novas linhas de investigação", anui Anabela Gonçalves. Para esta docente e também vice-presidente da EDUM, pode haver outros inputs importantes, "a conjugação de visões jurídicas e não jurídicas sobre questões atuais", o que torna este podcast "um projeto em contínua evolução".



LC-DESIGN®
marketing agency



Apoia evento da Liga Portuguesa contra o Cancro
[DELEGAÇÃO DE BRAGA]



LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
DELEGAÇÃO DE BRAGA

VENDA SOLIDÁRIA DE NATAL
de 20 NOV a 10 DEZ

Largo S. João do Souto, 21 - Braga

de SEG a SEX das 14h00 às 19h00

SÁB das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 19h00

www.bravodesign.pt

*Sílvia
Marisa*
centro de estética & imagem

CUIDAMOS DA SUA BELEZA

A aposta em tecnologias e tratamentos inovadores, conjugada com o conhecimento e profissionalismo da equipa, permitem ao cliente usufruir de um serviço de excelência no nosso espaço. Queremos que se sinta bem, mais confiante e que perceba que os resultados pretendidos estão a surgir. Faça uma pausa connosco e sinta-se mais bonita(o), com mais energia e mais positiva(o)!





750
Abdominais em
30 minutos!



- Tratamentos de 30m
- Resultados em 3 sessões
- 19% de redução de gordura
- 16% de aumento de massa muscular
- Tratamento confortável e não-invasivo
- Sem efeitos secundários
- Tratamento inovador que ajuda a eliminar a gordura abdominal e flacidez sem exercício ou esforço.
- Tecnologia aprovada pela FDA

SERVIÇOS:

- Laser Díodo
- Massagens
- Pressoterapia
- EMSculpt
- Drenagem
- Limpeza de pele
- Tratamentos de rosto e corpo
- Cuidados e tratamento de unhas

*Silvia
Marisa*
centro de estética & imagem

Rua Nova de Santa Cruz, 262
4710-409 Braga
932 495 982
silvia_marisa1@hotmail.com



silviamarisa.estetica



empathy words

MOBILIÁRIO DE CABELEIREIRO

ESPECIALISTAS EM MOBILIÁRIO PARA CABELEIREIRO, ESTÉTICA E BARBEARIA!

Rui Ferreira começou em 2008 a trabalhar no ramo de artigos para cabeleireiro como fornecedor de cosméticos, um trabalho que lhe deu grande conhecimento do mercado e muitos contactos com os profissionais da área. Foi com naturalidade que, em dezembro de 2017, mudou o seu foco para a venda de Mobiliário para salões de Cabeleireiro, Barbearias e centros estéticos, com abertura do primeiro showroom. Assim nasceu a Empathy Words.

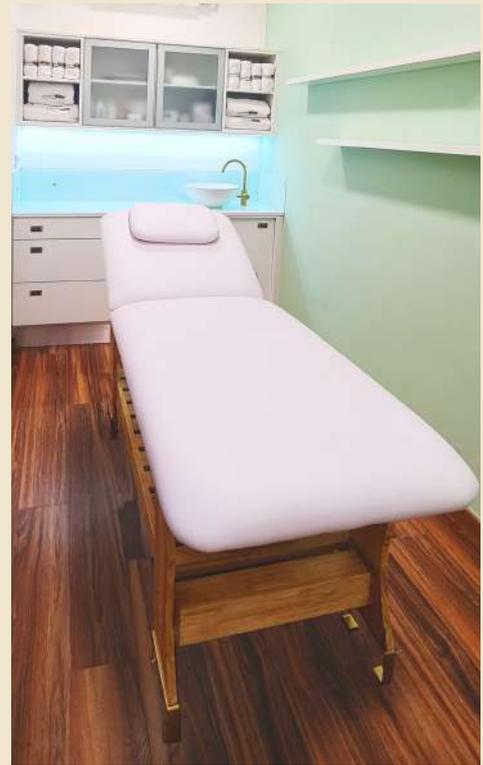


Dois anos mais tarde, em 2019, com o objetivo de proporcionar um serviço mais completo aos seus clientes, surgiu a necessidade de desenvolver projetos chave na mão, através de novas parcerias para personalização de equipamentos, design e construção de espaços, para ajudar cada cliente a realizar o sonho construído à sua medida.

Com a rápida evolução, surgiu em 2020 a necessidade de deslocação para novas instalações com a abertura de um novo Showroom (600m²), com dois espaços distintos, sendo um dedicado a Salões e Centros Estéticos e outro dedicado a Barbearias.

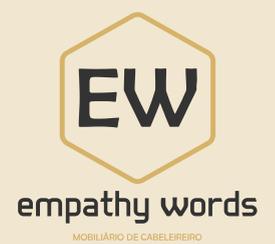
Este ano, foram criados novos departamentos e lançada a loja online, que resulta do crescimento da empresa. A Empathy words está disponível para clientes de todo o mundo, com a missão de projetar, conceber e construir espaços personalizados e totalmente equipados, com equipamentos de alta qualidade e fiabilidade, que estimulem a criatividade e proporcionem a melhor experiência e conforto possível aos profissionais e clientes.





Showroom
 Pq. Industrial de Celeirós, 2ª fase
 Rua Nova da Devesa, lote D
 4705-657 Celeirós - Braga / Portugal

253 776 471
 961 413 924
 geral@empathywords.pt
 www.empathywords.pt



GATA VITÓRIA



Esta não é a história habitual de uma gatinha resgatada da rua ou adotada num gatil. A Vitória foi uma gatinha muito desejada por uma família que nunca tinha tido um animal de estimação. E, por isso, decidiu optar pela compra de uma raça habituada aos humanos (scottish).

Calma, calma... comprar um animal de estimação não é um problema. O problema é comprar um animal de maus criadores. Existem pessoas apaixonadas por determinadas raças e que dedicam tempo e dinheiro para as melhorar, manter um padrão comportamental, de saúde, genética, evitando a extinção. Por isso merecem uma recompensa financeira, que necessitam para conseguir manter os padrões a serem seguidos: cuidados, ética, conhecimento técnico e segurança.

E assim apareceu a Vitória nas nossas vidas, de um criador com um amor infinito pelos seus animais e que, ainda hoje, passado um ano, continua a ter contacto com a família para saber notícias e também para dar dicas e tirar dúvidas. E não pensem que nos entregaram a Vitória só porque pagamos. Não, não. Quiseram ver a nossa casa, quiseram garantir que ela não ficaria sozinha nos primeiros meses e também perceber se tínhamos a casa devidamente aquecida para receber um bebé.

E, de repente, uma família de 3 passou a 4. E uma explosão de sentimentos invadiu-nos o coração. E uma casa completa passou a uma casa cheia... de

correrias, lambidelas e ronrons. E é verdade, um animal de estimação muda a nossa vida e dá-nos um amor incondicional.

Foram tempos de descoberta e de muita alegria. E por isso achamos que devíamos partilhar a Vitória com o mundo, para todos perceberem a sua doçura. E, realmente, a paixão por esta gatinha do Minho fez-se notar rapidamente e ao fim de 10 meses, e com mais de 10 000 seguidores, a Vitória faz as delícias de quem a segue.

Adora brincar, tomar banho, usar o secador, comer frango e lambe a sua família humana. Para além de adorar ser fotografada (já faz pose para a foto), todos os dias se embeleza, não fosse ela uma verdadeira "gata" digna de qualquer passe-relle. Mas o mais importante de toda esta projeção que a Vitória tem no instagram, é que tem servido para ajudar famílias do mundo inteiro. Como? Esclarecendo dúvidas que nos colocam todos os dias:

- qual a melhor forma de dar banho?
- como limpo os olhos ao meu gato ou ao meu cão?
- devo limpar as orelhas?
- que tipo de comida posso cozinhar para o meu gato?
- como faço um fato pós-operatório sem gastar dinheiro?

São estas e outras questões que nos colocam todos os dias e que a Vitória responde, ajudando



A Vitória com três meses

as famílias com animais de estimação em todo o mundo. Em breve, iremos mais longe. Estamos a criar uma linha de merchandising, cujos lucros reverterão na totalidade para associações de proteção animal, ajudando a melhorar as condições de centenas de cães e gatos para adoção.

E lembrem-se: crime não é comprar um animal, crime é abandoná-lo!

Por isso, façam como a Vitória: celebrem a vida!



@vitoria_sweet_cat



@vitoria.sweet.cat.2020



@vitoria_sweet_cat

mesa na PRAÇA

MERCADO MUNICIPAL DE BRAGA



Um ponto de encontro para os Bracarenses

Um novo food hall em pleno centro histórico de Braga, com propostas únicas para comer e petiscar em qualquer momento do dia. Um espaço de partilha com várias sugestões gastronómicas que dão a volta ao país e ao mundo, com porta aberta para a sustentabilidade, comunidade local e cultura bracarense.

O convite é para vir, puxar uma cadeira e sentar-se, deixando-se levar pelos sabores, odores, pelas cores e sons da Praça. A mesa está posta. Vens?

• Siamo in Due • O Forno do Leitão do Zé • Shibui Sushi • Vinoteca à Braga • Chakburger • Tribunal da Cerveja • Confeitaria Moura • Frigideiras da Praça



geral@mesanapraça.pt
mesanapraça.pt
Praça do Comércio
4700-370 Braga



PARTILHA



BY MISE EN PLACE

COMIDA COM QUALIDADE DE ESTRELA MICHELIN

Restaurante Fine Dining, com o conceito de partilhar e acessível a todas as carteiras chega a Braga

Maumau Horsth, brasileiro radicado em Braga há alguns anos, convidou Tiago Madeira para abrirem um projeto diferenciador na cidade dos Arcebispos. Os dois Chefs convidaram, ainda, o chef açoreano Carlos Fernandes e, juntos, inauguraram o restaurante Partilha by Mise en Place. A chef de Bar Helena Pereira completou a equipa que dirige o novo restaurante da cidade.

Trazer a Nouvelle Cuisine para Braga foi o propósito, mas os três chefs não quiseram fazer apenas mais um restaurante. "Optámos por trabalhar com preços mais acessíveis, que sejam possíveis para todas as carteiras, mas com uma qualidade diferenciadora", explicam os chefs.

No prato, estão várias sugestões de Nouvelle Cuisine para partilhar. "O nome do restaurante representa aquilo que queremos para o nosso espaço: que se sentem, conversem, partilhem e provem a comida. Queremos que se divirtam, sem formalismos, que partilhem histórias, que queiram saber as nossas histórias, de onde vieram os nossos ingredientes", afirma Tiago Madeira.

Essa é uma das preocupações do trio de jovens chefs: saber a origem do sal - que vem de Aveiro, terra natal de Tiago Madeira; escolher a carne diretamente no fornecedor porque não aceitam entregas; os legumes são escolhidos no próprio dia. E confessam: "Se fores à nossa despensa agora, não encontras nada". Assim se garante a frescura do que vai para o prato, não há nada industrializado.





Braga precisava de um restaurante assim

Há muitas razões para ir ao Partilha. Primeiro, porque à chegada é recebido(a) com um welcome drink, que nos coloca à vontade, como se estivéssemos em casa. Depois, porque não há etiqueta que um restaurante com potencial de Estrela Michelin à partida sugere. Nem sequer há uma organização milimétrica dos talheres na mesa. “O espaço, como a cozinha, tem o nosso espírito e a nossa forma de ser. Se o Tiago é mais organizado e metódico, mas cheio de criatividade, eu sou mais desordenado e gosto de improvisar. Os pratos que criamos vão de encontro a essa ideia e tem funcionado muito bem”, assegura Maumau Horsth.

Uma coisa é certa: tudo o que comer no Partilha, é feito no Partilha. O pão, o amendoim frito, os caldos (que às vezes demoram 48 horas a cozinhar). Há uma ementa pronta, mas desde que abriu já mudou várias vezes. “Pode entrar uma sobremesa de beterraba, que o Tiago criou a partir do nada. Ou um prato de abóbora feito apenas com abóbora, cozinhada de várias formas. Aqui, trabalhamos com texturas, com odores, com sensações. Queremos surpreender”, conta Maumau. Tiago acrescenta: “Ao escolhermos este espaço e decoração, com mesas de ferro e paredes de pedra, queremos criar essa dicotomia, entre o rústico e o moderno, com as nossas propostas fine dining. Nós também temos esse contraste”.

Não há desperdício: tudo é utilizado para transformar em alguma coisa

A equipa do Partilha orgulha-se de dizer que não há mais que um pequeno saco de lixo no final do dia de trabalho e que todos as matérias primas são de origens responsáveis. “Não utilizamos nada com conser-

vantes, não desperdiçamos mais que aquilo que tem mesmo de ser enviado para o lixo. Por exemplo, as próprias cascas das gambas, que usamos no molho: a Helena Pereira desidrata e usa para fazer um cocktail. Não assumimos que temos 100% de aproveitamento, mas andamos lá perto”, contam. “Nós gostamos de contar a história de quem fez as obras, aqui no restaurante, gostamos de mostrar quem fez as nossas fardas, os nossos fornecedores... gostamos muito de valorizar tudo aquilo que está por detrás da comida e a história de todos os que contribuem para este projeto”, finalizam.

A ambição e o futuro

Maumau, Tiago e Carlos não consideram que esse seja o principal objetivo, mas o trabalho que pretendem desenvolver deve ter qualidade de Estrela Michelin. “Nós vamos fazer um trabalho com critério, com criatividade e inovação. Não temos como objetivo ganhar uma Estrela Michelin, mas fazer um trabalho que permita ganhar uma. Queremos ser reconhecidos pelos nossos clientes por conseguir proporcionar boas sensações e boas memórias. Queremos ser um espaço de partilha, de amigos e de famílias. Que honre as nossas origens e continue a ser um livro para contar as histórias de todos os que estão ligados a este projeto. Se a Estrela Michelin chegar, será o reconhecimento de que estamos a fazer bem”, explicam os chefs.

Para o futuro, há ainda outro projeto: a equipa do Partilha vai inaugurar uma pastelaria francesa, numa das ruas centrais da cidade de Braga, um projeto para abraçar durante o ano de 2022.

partilha@bymiseenplace.pt
Rua Dom Frei Caetano Brandão, 95
4700-424 Braga
969 746 065



partilha.braga



SUGESTÕES DE EQUIPAMENTO

A Trail-Running.pt foi às compras

Fotografias: DR



SILVA

Trail Runner Free Ultra

Equipado com dois LEDs de alta potência, este frontal permite 3 modos diferentes: luz intermitente, mínimo e máximo. Fornece uma saída de luz brilhante de até 400 lumens no modo máximo. Possui o sistema Silva Intelligent Light © que garante uma combinação de luz de curto e longo alcance simultaneamente para oferecer ótima visibilidade. Alcance máximo de 80 metros.

PVP: 133,00 €



HOKA

Zinal

Sapatilhas de trail responsivas para distâncias mais curtas. As Zinal oferecem uma excelente combinação de velocidade e agilidade. Upper fabricado com fio reciclado. Língua reforçada para manter os detritos fora. Entressola PROFLY™ para grandes "aterragens" e ponta do pé responsiva.

Drop: 4 mm | Peso: 244 gramas
PVP: 160,00 €



MERRELL

Moab Flight

Com os novos Moab Flight, a linha Moab estreia-se na velocidade. Super confortáveis com recurso à entressola FloatPro Foam. Amortecimento excecional. Confeccionadas em materiais têxteis com sola de borracha reciclada Vibram EcoStep.

Drop: 10 mm | Peso: 230 gramas
PVP: 99,90 €



COMPRESSPORT

Winter Trail Postural LS T-shirt

Camisola de corrida respirável, de mangas compridas, com termorregulação específica e mapeada para o corpo, para te manter quente no frio. A tecnologia exclusiva de Spin Control nas costas ajuda a manter uma postura correta. O colarinho alto oferece ainda mais conforto e proteção, tal como os anéis de polegar nas mangas inferiores.

PVP: 140,00 €



LEKI

Micro Trail Race

Bastões ultraleves, especificamente desenhados para trail running, e fabricados em fibra de carbono. Ultra leve, com apenas 175 g, ajusta-se com segurança à sua mão, graças à nova alça Shark Frame Strap Mesh em malha respirável, punho de cortiça natural e sistema Trigger Shark 2.0. O corpo do bastão, dobrável e extensível, divide-se em 3 partes.

PVP: 159,95 €



ON

Cloudstratus

Sapatilhas para as tuas incursões na estrada, em treino ou em prova. Com duplo CloudTec®, este modelo oferece o máximo amortecimento em corridas de rua, de 5K a maratonas. Com antepé largo e aderência aprimorada no calcanhar, além do sistema de cadarços em formato de estrela, as Cloudstratus são altamente inclusivas e ideais para todo os corredores.

Drop: 8 mm | Peso: 305 gramas
PVP: 179,95 €



SALOMON

Ultra Glide

As Ultra Glide permitem enfrentar desafios de qualquer distância com excelente aderência, ajuste e conforto. A sola Contagrip aumenta a tração e as abas SensiFit enrolam-se levemente à volta dos pés. Amortecimento e reatividade com a entressola Energy Surge.

Drop: 6 mm | Peso: 260 gramas
PVP: 140,00 €



LA SPORTIVA

Cyklon

Sapatilhas de alto desempenho ideais para médias distâncias e terrenos técnicos. Sistema de fecho Dynamic Cage com BOA Fit System integrado. Estrutura adicional e proteção contra impactos com biqueira de TPU, painel lateral selado a calor e com várias camadas, e vedação térmica. Sola ideal para zonas húmidas e de lama composta por White X-Frixion, Entressola de EVA de dupla densidade com estabilizador.

Drop: 8 mm | Peso: 315 gramas
PVP: 169,00 €



SAUCONY

Peregrine 11

A décima primeira versão das icónicas Peregrine inclui o amortecimento PWRRUN na meia sola, assegurando uma sensação de reatividade e proteção, sobretudo nas subidas e tração nas descidas. Esta versão apresenta uma parte superior ainda mais protetora do que antes. Rápida em qualquer tipo de terreno acidentado.

Drop: 4 mm | Peso: 310 gramas
PVP: 140,00 €



O melhor
sabor
está aqui!



Centro Empresarial Sequeira
Avenida de Sequeira
4705-629 Braga



antonionogueira@live.com.pt
Segunda: Descanso
Terça a Quinta: 10h às 0h
Sextas e Sábados: 10h às 2h
Domingo: 17h às 0h



PROFISSIONALISMO, COMPROMISSO E SERIEDADE!

Há muitas imobiliárias, muitos consultores, mas será que todos tratam do seu imóvel da forma que pretende? Será que a(o) acompanham em todo o processo de forma informada e próxima, assegurando que o sucesso do negócio tem a ver com a sua satisfação? Percebemos que há algum ceticismo na forma como alguns clientes olham para o consultor imobiliário. É por isso que criámos uma plataforma de apoio, que permite ao cliente usufruir de todos os serviços relacionados com o negócio do seu imóvel sem que tenha de se preocupar com nada. O apoio que lhe damos passa por ter uma equipa dedicada, que inclui apoio nas áreas do marketing, comercial, administrativo, jurídico, financeiro e fiscal. A equipa é liderada por



Fernando Queirós, com o apoio total de Soraia Meira e Adriana Queirós.

São já alguns anos de experiência nesta área e posso dizer que todos os dias nos chegam novos clientes que são recomendados por clientes com quem já trabalhamos. Este é o nosso melhor cartão de visita!

A mudança de casa é um momento muito importante na sua vida pois impacta o seu bem-estar familiar e é provavelmente o maior investimento financeiro da sua vida. Escolha alguém que decidiu por esta carreira e investiu em muita formação, para poder proporcionar as melhores soluções, com toda a tranquilidade que merece e assim mudarmos vidas, juntos!





COMPRAR COM SEGURANÇA, COM FERNANDO QUEIRÓS E ANTÓNIO BASTO!

São mais de 20 anos de experiência no ramo automóvel e uma postura de seriedade conquistada a pulso. Fernando Queirós e António Basto avançam para este novo projeto, mantendo em simultâneo o armazém automóvel, que permite ter à sua disposição mais de 100 viaturas seminovas!

Ao mesmo tempo que mantém a sua atividade no ramo imobiliário, Fernando Queirós decidiu regressar, quatro anos depois, a esta área de atividade (que nunca abandonou por completo) para criar um novo projeto com o seu sócio de uma vida, António Basto. "O bichinho dos automóveis está connosco há muitos anos. Tínhamos o negócio da revenda para profissionais, mas sempre quisemos criar a nossa marca de venda ao público", afirmam os empresários.

Os pilares que norteiam a ação desta equipa há vários anos é a seriedade, transparência, credibilidade e simpatia. "Esta é uma empresa



familiar e queremos passar esse sentimento para os clientes. Quando vêm cá, queremos que se sintam confortáveis connosco. Nós apostamos apenas em viaturas seminovas, avaliadas e preparadas de forma extremamente rigorosa. Isso permite-nos dar **garantia total de 3 a 5 anos**, dependendo da viatura. É bom para nós, porque sabemos que aquele carro não nos vai criar problemas, e ao cliente, que não se vai sentir enganado, mas fica com um carro para a vida", asseguram Fernando e António.

Com uma plataforma abrangente e com vários parceiros no mercado, o cliente só tem de escolher a marca, cor, ano de fabrico... tudo! Caso pretenda financiamento, tem possibilidade de aceder a excelentes condições, do mais competitivo que existe no mercado.

Av. de São Lourenço 29
4705- 444 Celeirós, Braga
idrivemobile.pt
geral.idrivemobile@gmail.com
911 797 893 / 964 717 241

3 a 5
anos

GARANTIA
Com carro de substituição!

PROFISSÃO DE FUTURO: SERRALHEIRO

São profissões com pouca procura, mas muita oferta, salários acima da média e formação contínua. As empresas procuram recursos humanos especializados, mas a verdade é que a ideia generalizada é que são profissões sujas, difíceis e com desgaste físico. Será mesmo assim? Depois de apresentadas as profissões de mecânico e soldador, mostramos-lhe porque é que a profissão de serralheiro é uma profissão de futuro. Futuramente, vamos explicar o porquê de profissões tradicionais como a de Canalizador, Eletricista ou Carpinteiro são profissões de futuro! Este é um projeto MakeBraga CLDS-4G – Contrato Local de Desenvolvimento Social de Braga, que junta a Cáritas Arquidiocesana de Braga, a Santa Casa da Misericórdia de Braga e o Centro Cultural e Social de Santo Adrião. Pretende demonstrar que há oportunidades no mercado de trabalho em áreas de grande procura por parte das empresas, em que já falta mão de obra e onde os ordenados começam a ser mais elevados. Captar a atenção de jovens e menos jovens, em situação de desemprego, para atividades profissionais com potencial de empregabilidade, garantindo a sua inclusão socioprofissional, é um dos grandes objetivos do projeto.



É no percurso da Estrada Nacional 103, que liga Braga à Póvoa de Lanhoso, que está situada a Oficina do Metal, empresa onde Válder Costa, jovem de 28 anos, desenvolve o seu trabalho como serralheiro. Começou por formar-se em eletricitista, mas foi como serralheiro que encontrou a realização profissional. “Experimentei esta área e gostei, sinto que é uma profissão para o futuro e que, cada vez mais, será bem remunerada. Além disso, nem todos podemos ser engenheiros, médicos,

arquitetos”, assegura.

Dentro da serralharia, Válder prefere trabalhar no inox, uma das áreas que também lhe permite evoluir no hobby relacionado com a alteração de automóveis. “É necessário ter muita paciência, calma e tentar ser perfeccionista, porque só assim se consegue o resultado pretendido”, garante o jovem, mas alerta: “Nesta atividade, como noutras, é preciso gostar do que se faz, estar bem-disposto e procurar sempre aprender mais, ser inovador”, finaliza.





Fernando Ferreira, gestor da empresa, define o perfil dos candidatos que procura para a Oficina do Metal. “Neste momento, por exemplo, procuramos uma pessoa para a produção de caixilharia de alumínio, mas é difícil encontrar alguém com formação adequada que lhe permita chegar e conseguir entrar na produção, de imediato, se não tiver experiência anterior. O que necessita de saber e aprender terá de ser sempre na empresa. Além disso, há poucos jovens que queiram ingressar em profissões tradicionais, como serralheiro ou picheleiro, por exemplo. Eventualmente, porque essas profissões perderam o ‘charme’...”, lamenta o empresário. O mercado parece estar, ainda assim, a sofrer uma alteração. “Parece-me que alguns fatores estão a contribuir para que esta situação possa mudar. Um deles é a remuneração média, que está a subir nestas áreas, porque não há profissionais e isso poderá ser decisivo”, analisa Fernando Ferreira.

Para o responsável, da parte do trabalhador, pelo menos na Oficina do Metal, é pedido mais que saber trabalhar: “Valorizo muito num profissional o facto de ser boa pessoa, que contribua para um bom ambiente de trabalho. Digo mais: prefiro ter aqui boas pessoas que bons trabalhadores, porque é fundamental haver equilíbrio no grupo de trabalho. Naturalmente, devem associar a esta qualidade outras, como ter vontade e querer aprender”, afiança.

A Oficina do Metal é uma marca da empresa Fernando Gonçalves Ferreira, Lda, criada pelo pai de Fernando no início dos anos 1980. Trabalha nas áreas de produção de caixilharia de alumínio (portas, janelas), estruturas metálicas, aço inox, entre outros.

EMPRESAS PROCURAM CANDIDATOS E OFERECEM FORMAÇÃO

Numa das maiores empresas do ramo da serralharia do país, O Grupo Setenta, as portas estão abertas a novos profissionais, tenham ou não experiência. “O que queremos é que seja uma pessoa responsável e que goste de trabalhar. É essencial que o profissional tenha, em primeiro lugar, res-

ponsabilidade, porque trabalhamos em regime de equipas. Se alguém faltar, somos obrigados a reformular todo o trabalho de um dia ou de semanas, porque vamos alterar as restantes equipas. Além disso, é fundamental ter gosto no seu trabalho, caso contrário, as coisas não vão sair bem-feitas. Podemos dar muitos benefícios e uma remuneração muito elevada, para incentivar o trabalhador, mas se ele não tiver gosto no que faz, o trabalho não vai sair bem”, explica Fátima Fernandes, Diretora de Recursos Humanos do Grupo O Setenta há 36 anos, acrescentando que “contribuir para um bom ambiente de trabalho é, também, um fator decisivo. Eu explico aos nossos colaboradores que estamos aqui mais tempo do que com a família. Por isso, é importante que haja boa relação com os colegas e com as chefias”.

A necessidade urgente de contratar jovens que as empresas do ramo enfrentam está a resultar numa valorização dos colaboradores a todos os níveis. “Nós, como todas as empresas da área – sabemos disso porque os nossos fornecedores e clientes estão a passar pelo mesmo, com dificuldade em recrutar novos colaboradores. Temos abertura para contratar jovens com e sem formação. Os profissionais do Grupo O Setenta beneficiam de formação contínua, prestada por funcionários mais antigos, e formação externa especializada. Temos parceria com entidades formadoras nesta área, quando pretendemos formação em alguma categoria, como maquinaria CNC. O que acontece, normalmente, é que quem vem estagiar para O Setenta acaba por ficar, como aconteceu recentemente com três colaboradores”, explica a responsável.

Fundado por José Correia Fernandes, o Grupo O Setenta surgiu há 54 anos, em Braga, e está instalado no Parque Industrial de Adaúfe. Opera na área da metalurgia e metalomecânica (ferro, alumínio e inox). A fundação da serralharia O Setenta precipitou o início do que viria a ser o grupo de empresas com o mesmo nome, que hoje conta também com a Perfilnorte, a Colaborante, a Perfilset, a JSF, a FamiFernandes e a Metallic, uma empresa fundada em Gibraltar para as operações no exterior.

Cofinanciado por:



Instituições promotoras:



THEATRO CIRCO

MOSTRA ESPANHA 21

**GOSTAVA DE ESTAR VIVA PARA VÊ-LOS
SOFRER (Companhia de Teato de Braga)
QUINTA, 21:30 | 18 DE NOVEMBRO 2021 | SALA
PRINCIPAL
10 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 5 €**

“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)



CCVF

O ANEL DO UNICÓRNIO

**- Uma ópera em miniatura
SÁBADO, 16:00 | 27 NOVEMBRO | GRANDE
AUDITÓRIO
2€**

Pedro Patê é um rapaz enfiado pela sua invulgar sorte: filho de dois cantores de Ópera vive ele próprio dentro de uma Ópera que nunca acaba, com a música de fundo de uma Orquestra que pauteia cada gesto que faz. Aborrecido com esta condição, e farto de ouvir ininterruptamente árias, cavatinas, intermezzos e afins (imagine-se o que é ser-se acompanhado por uma Orquestra quando se quer simplesmente ler um livro de Banda desenhada, tomar banho, ou fazer chichi), ou de ser arrastado para aventuras épicas ou intrigas e tropelias pelo seu Pai Bellini Bel Canto (um ex-barbeiro em Sevilha) e a sua Mãe Faustina Balão, uma verdadeira Diva barroca (não confundir com “diva barroco”, ela fica muito zangada!), Pedro Patê sonha com a possibilidade de vir a ser Ilusionista e descobrir o truque que roube as cantorias das bocas da sua família apenas com um estalar de dedos! Até que um dia, o gato de estimação de Faustina Balão: Don Giovanni al Latte, desaparece misteriosamente. Precisamente no dia em que Bellini Bel Canto e Faustina Balão celebram as Bodas de Prata. Afinal, na Ópera não há limites para o imprevisto!



galardões

"A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

25 de novembro
5.ª f | 21h00
Altice Forum Braga

Galardões a atribuir

- Entidade
- Associação Cultural e Recreativa
- Personalidade
- Associação Desportiva
- Carreira
- Empresa Setor Comércio e Serviços
- Saudade
- Empresa Setor Industrial
- Altruísmo
- Empresa Setor Rest./Past./Hotelaria
- Artes e Cultura
- Entidade Área Ensino
- Associativismo
- Evento
- Ciências e Educação
- Instituição de Solidariedade Social
- Desporto
- Junta de Freguesia
- Juventude
- Organismo de Serviço Público
- Música

Comissão de Honra

Presidida pelo Sr. Presidente da República e integrando mais de vinte entidades do concelho de Braga

Júri

Composto por mais de seis centenas de elementos (individuais e institucionais), que deliberam em três fases distintas

Sarau

Ai Braguesa (Música de raiz tradicional) | Bracara Team (Dança) | Margarida Moreira (Fado)
Escola André Soares (Rope skipping) | The WE, Rhythm and Blues (Blues)

Convites

Levante o seu a partir do dia 18 no Turismo de Braga

XXIV edição
2021



@galardoesanossaterra

<https://galardoesanossaterra.direnor.pt/>

Patrocinador oficial



Organização







TEA 4 NINE

guest house & bistrô

7

ANOS, E DEPOIS?

E sete anos passaram.

Traçámos uma linha entre 2014 e 2021 e tínhamos apenas duas certezas: a partida e a meta.

O caminho cheio de incertezas, dúvidas, lágrimas e suor, converteu-se em rasgados sorrisos, experiência fantásticas, momentos únicos com memórias para a vida toda. Não fossem os dois últimos anos de pandemia, teria sido perfeito!

Em 2020, pensei desistir, digo pensei, porque era uma decisão minha, que só eu podia tomar. Levei dias e dias a pensar no assunto, e enquanto pensava, já estava mais perto da meta, faltava tão pouco... e fomos caminhando, lentamente, com a ajuda de hóspedes e clientes magníficos, que nos acompanhavam, dia a dia, e me faziam querer que era possível chegar a meta, uma meta que era só minha. Fomos resilientes, orgulho-me disso.

E agora?

Com o objetivo cumprido, e a meta ultrapassada, a Tea4nine Guest House & Bistrô vai seguir um novo caminho, desta vez, sem meta.

Em junho de 2022, iremos encerrar o Bistrô, que dará lugar a uma nova unidade de alojamento, além das quatro que já temos. Irá haver, também, uma alteração no funcionamento da guest house, adaptando-se às novas realidades do mercado.

Em 2014, a Tea4nine foi pioneira no sector do alojamento local, apresentando-se como uma guest house constituída por apartamentos, num conceito de aparthotel, com estadias de curta, média ou longa duração, com serviços de hotelaria e restauração incluídos.

Em 2022, pretendemos continuar pioneiros na atividade, oferecendo o mesmo alojamento, em regime de aparthotel com tudo incluído, nomeadamente limpeza semanal e lavandaria, para estadias de média a longa duração.

Uma vez que o edifício não dispõe de elevador, a quinta unidade de alojamento que fica situada no rés do chão do prédio, com jardins interiores e acesso direto a rua, irá permitir obter uma maior procura por parte de hóspedes com dificuldade de locomoção.

É uma decisão difícil... Ao longo dos anos, criámos uma relação incrível com clientes que hoje são nossos AMIGOS. O ato de cozinhar para alguém é colocar amor na panela e foi isso que fizemos durante este tempo.

E as últimas palavras são para as Rosa's da minha equipa, porque sem elas não teria sido possível superar as dificuldades para atingir a meta. Queremos continuar a contar com todos, como até hoje.

Da nossa parte, continuaremos a guardar um mundo de coisas boas cá dentro!



Praça Conde Agrolongo, 49
4700-312 Braga
914 004 606
facebook.com/Tea4Nine.pt

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 5 de Ouros, que significa Perda/ Falha.
Amor: Dedique-se mais às suas amizades. Aprenda a escrever novas páginas no livro da sua vida!
Saúde: Procure relaxar e meditar, de forma a preservar a sua estabilidade emocional.
Dinheiro: Planifique a sua vida profissional para que possa ser mais organizado e rentabilizar o seu trabalho.
Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36
Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 31

TOURO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Domínio.
Amor: É possível que passe momentos agradáveis na companhia de um amigo muito chegado.
Saúde: Respeite o horário das refeições e evite alimentos pesados.
Dinheiro: Durante este período vai estar sob uma enorme tensão, pois as exigências vão ser muitas e o seu tempo é muito apertado.
Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48
Pensamento positivo: Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 32

GÉMEOS

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários.
Amor: Poderá sentir-se um pouco confuso em relação aos seus sentimentos.
Saúde: Seja moderado: não abuse da sua resistência física.
Dinheiro: Um colega de trabalho pode deixá-lo numa situação muito complicada perante o seu chefe. Lembre-se que a força e a humildade caminham de mãos dadas!
Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33
Pensamento positivo: procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 33

CARANGUEJO

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa Inquietação.
Amor: Deixe-se de inseguranças e receios infundados e invista na conquista do seu amor. A força do Bem transforma a vida!
Saúde: Pratique mais exercício físico, o seu coração agradece.
Dinheiro: Todo o trabalho que tem vindo a realizar vai, finalmente, ser reconhecido.
Números da Sorte: 9, 11, 25, 27, 39, 47
Pensamento positivo: O Amor invade o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 34

LEÃO

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios.
Amor: Quem sabe proteger-se das emoções negativas aprende a construir um futuro risonho!
Saúde: Cuidado com as mudanças de temperatura. Proteja-se.
Dinheiro: A sua excelente capacidade de aprendizagem facilitará a sua ascensão profissional.
Números da Sorte: 10, 20, 36, 39, 44, 47
Pensamento positivo: Eu sei que posso mudar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 35

VIRGEM

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade.
Amor: Atue de forma tranquila e harmoniosa, evitando conflitos e mal-entendidos com as pessoas que mais ama. Uma personalidade forte sabe ser suave e leve como uma pena!
Saúde: Possíveis dores musculares. Faça massagens que o ajudem a relaxar.
Dinheiro: Procure poupar algum dinheiro.
Números da Sorte: 7, 18, 19, 26, 38, 44
Pensamento positivo: Sou otimista, espero que me aconteça o melhor!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 36

BALANÇA

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão.
Amor: Esteja atento, um novo amor poderá surgir a qualquer momento e não o pode deixar fugir! Sonhar é o maior tesouro!
Saúde: Pratique um desporto que lhe permita relaxar e tonificar os músculos.
Dinheiro: Seja responsável e esteja presente em todos os compromissos da sua empresa.
Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49
Pensamento positivo: Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 37

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasão Inesperada.
Amor: Não sofra por antecipação, porque assim não viverá as alegrias e felicidades de cada momento que passa.
Saúde: Tendência para distúrbios gastrointestinais.
Dinheiro: Deixe o orgulho de lado e peça ajuda a um colega que o poderá ajudar a finalizar uma tarefa importante.
Números da Sorte: 4, 9, 11, 22, 34, 39
Pensamento positivo: Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 38

SAGITÁRIO

Carta Dominante: A Imperatriz, que significa Realização.
Amor: Seja corajoso e confesse ao mundo um amor que guarda em segredo há tanto tempo. Viva o presente com confiança!
Saúde: Tendência para problemas renais.
Dinheiro: Evite delegar nos outros as tarefas que lhe foram atribuídas a si. Seja mais responsável.
Números da Sorte: 1, 2, 8, 16, 22, 39
Pensamento positivo: O Amor enche de alegria o meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 39

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Dama de Espadas, que significa Melancolia, Separação.
Amor: Evite definir projetos isoladamente, pois o seu par tem uma opinião a dar.
Saúde: Vá ao médico e faça uma consulta de rotina. Valorize mais o seu bem-estar.
Dinheiro: A sua vida profissional tende a melhorar significativamente.
Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36
Pensamento positivo: Vivo de acordo com a minha consciência.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 40

AQUÁRIO

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia.
Amor: Se perceber que a sua relação amorosa não está a corresponder às suas expectativas, tenha uma conversa com o seu par.
Saúde: Faça com que a leveza de espírito seja uma constante na sua vida!
Dinheiro: Um colega ambicioso pode prejudicá-lo para conseguir alcançar uma posição de destaque dentro da empresa onde trabalham.
Números da Sorte: 7, 11, 19, 24, 25, 33
Pensamento positivo: O meu único Juiz é Deus.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 41

PEIXES

Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência.
Amor: Preocupe-se com aquilo que você pensa sobre si próprio, faça uma limpeza interior.
Saúde: Poderá sentir algumas náuseas e dores de cabeça.
Dinheiro: Tenha muito cuidado pois durante esta quinzena a tendência é para a distração e a dispersão.
Números da Sorte: 5, 25, 33, 49, 51, 64
Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 42

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais
perto de si!

Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

www.mariahelena.pt www.facebook.com/MariaHelenaTV



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



NOSSA DANCETERIA

*Música
ao vivo*

*com bandas e duplas
Música de Dança
com DJ residente
Artistas Convidados*

Visite a número 1 de Braga

Centro Empresarial de Braga

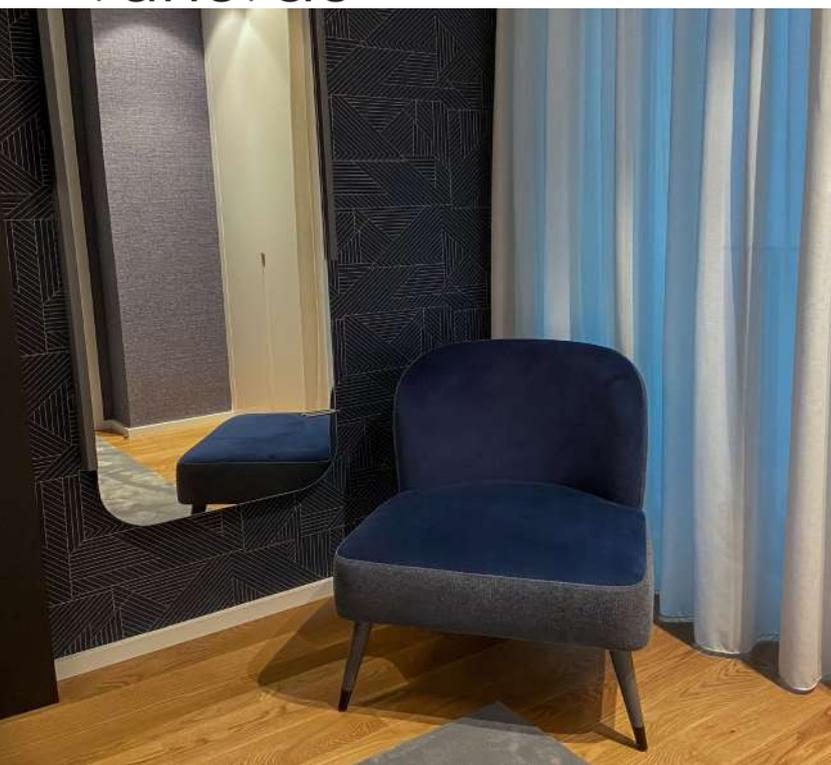
Quartas, Sextas, Sábados e Domingos (noite)
Abertura de portas às 22h.

nossadanceteria.com

 927 381 524



PARA
Turistas



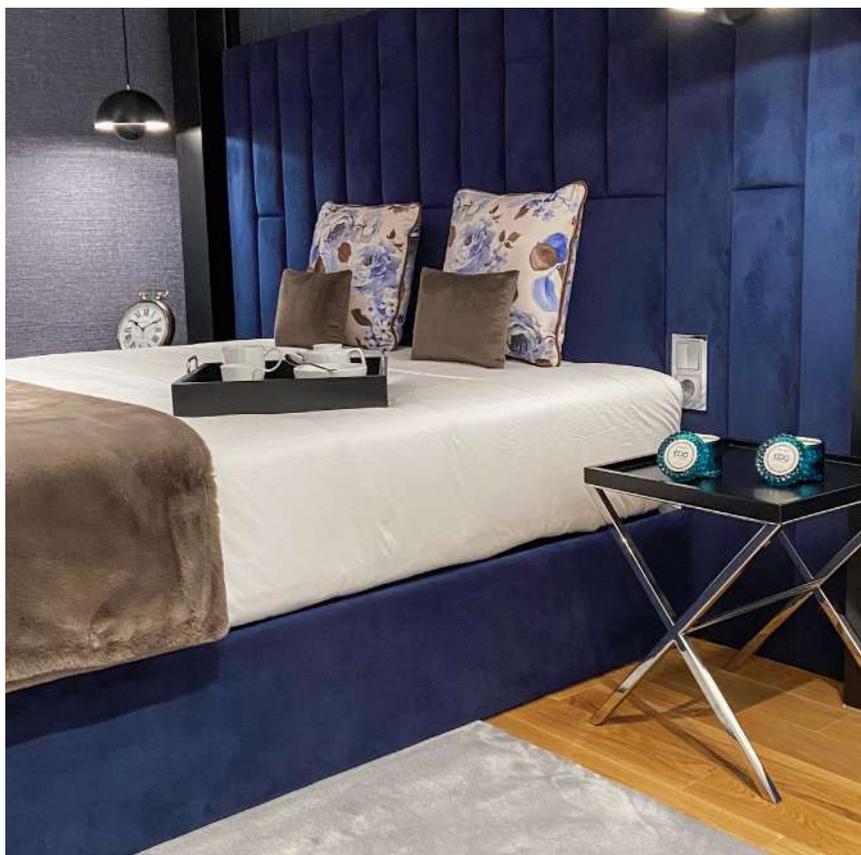
LUX HOUSING Século XXI em Braga

Decoração de interiores para uma solução de alojamento temporário com a assinatura de Jorge Graça, designer de interiores, empresa **MovelGraça**

“O nosso conceito passou por criar uma paleta de tons sóbrios, com apontamentos de cor, com o objetivo de desenvolver um espaço recetivo e aconchegante. O triângulo entre papel de parede, têxteis e mobiliário foi o equilíbrio perfeito para um ambiente contemporâneo requintado, garantindo o máximo de conforto aos hóspedes”.

MovelGraça.com







PedroBraga
ORTODONTIA INVISÍVEL

APARELHO LINGUAL

A solução para um sorriso perfeito.

Na Clínica Pedro Braga Ortodontia Invisível somos especialistas em Ortodontia. E por sermos a clínica líder, a nível nacional, na colocação de Aparelhos Lingual sabemos que é o tratamento mais discreto, confortável e preciso. Marque a sua consulta e venha comprovar!



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

www.pedrobragaortodontia.pt

 pedrobragaortodontia

 pedrobragaortodontiainvisivel



CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



SKELTEC
CH-3715R-BK
EDIÇÃO LIMITADA (50)



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

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