



Um Natal Encantado

Petit Amour

Um Natal Encantado



Petit
Amour



Coleção Casual Chic | Newborn | Cerimónia | Batizados | Comunhões



Sessões de Natal
#clientespetitamour





Petit Amour

A Petit Amour deseja um Santo e Feliz Natal a todos os clientes e leitores!

Que esta quadra seja repleta de amor, sorrisos e empatia pelo próximo.

Dias de reencontros, de família e de partilha!

Apoie o comércio de rua! Esperamos por si na Petit Amour Casual Chic e na Petit Amour Cerimónia!



 www.petitamour.pt

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

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

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

VALORIZAR

É

uma das palavras que vai ler mais vezes nesta edição da Revista Sim e um dos significados é “dar ou ganhar importância, qualidade ou qualificação”.

Esta pandemia, da qual ainda não nos livramos – provavelmente, passará a contar como mais um vírus sazonal, com o qual teremos de conviver – está a criar esse sentimento de que é preciso pensar na valorização. Do tempo, do trabalho, das relações, da família.

Se antes íamos a um restaurante fazer uma refeição, hoje queremos uma experiência gastronómica; se antes o tempo livre era passado quase sem pensar, hoje programamos; se antes os momentos em família eram uma banalidade assumida, hoje gostaríamos de ter mais, e, quando estamos, tentamos que seja de maior qualidade; o trabalho continua a ser importante, mas também é o momento de descanso, que vai acabar por fazer com que sejamos mais produtivos e mais felizes. À parte todos os arautos da desgraça que gostam de espalhar ódio nas redes sociais de forma gratuita, penso que hoje as pessoas estão mais cuidadosas, mais empáticas, mais humanas. O período que passamos foi mau, perderam-se muitas vidas, mas também aprendemos que precisamos de valorizar o que temos.

A evolução do ser humano deveria ter caminhado para uma sociedade em que a empatia, o humanismo e a solidariedade fossem os principais valores e basta olharmos para as crianças para percebermos que elas é que estão certos.

Por isso, em nome da Revista Sim, espero que tenha Festas Felizes! Acima de tudo, que possa encontrar felicidade nestes momentos em família.



Manuel Costa

sim
REVISTA DO MINHO

CONSULTE AQUI A SUA

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

Passa aqui a camera do seu smartphone ou o seu leitor de QR Code a folheia a Revista SIM gratuitamente, no seu telemóvel.

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

sim

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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**

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.

RENOVAÇÃO DA FROTA DOS TUB EM MARCHA



São 25 novos autocarros movidos a gás natural que já estão a circular e Ricardo Rio garante que sairão novas candidaturas para a aquisição de mais 30 veículos elétricos a juntar aos 32 já adquiridos. A novidade foi dada pelo presidente Ricardo Rio durante a apresentação destes novos autocarros, decorrente da primeira candidatura (sete autocarros elétricos) e segunda candidatura (estes 25 a gás natural) ao POSEUR – Programa Operacional de Sustentabilidade e Eficiência no Uso dos Recursos. O investimento total ronda os 13 milhões de euros até ao momento e permitiu passar de uma idade média da frota previsível de 19,5 anos (caso não se comprassem novas viaturas) para 15 anos e 30% da frota movida a energias limpas. “O problema da mobilidade é o mais grave com o qual nos confrontamos no que respeita à sustentabilidade ambiental, quer pelo uso excessivo da viatura própria, quer pelas emissões dos transportes públicos poluentes. Renovar a frota permite ser mais amigos do ambiente, com mais qualidade no serviço e, dessa forma, atrair mais utilizadores”, assegura o autarca.

Para Ricardo Rio, é necessário “encontrar mais locais onde as pessoas possam deixar o carro, os chamados parque periféricos, além das soluções que já existem”, defende, acrescentando que há planos para continuar o investimento na mobilidade. “Queremos continuar

a reforçar a renovação da frota com mais 30 viaturas elétricas, uma candidatura que está em andamento; e o BRT- Bus Rapid Transit, com viaturas abastecidas a hidrogénio, que esperamos que seja realidade até 2025, de acordo com o cronograma estabelecido, tendo depois ligação à futura estação de Comboios de Braga, construída no âmbito da linha de alta velocidade Porto-Vigo.

Para Teotónio Santos, administrador dos Transportes Urbanos de Braga este investimento em novas viaturas permitiu “o abate de algumas viaturas mais antigas e pretendemos continuar esse processo sempre que possível. A verdade é que a nossa frota aumentou e isso permite ter mais respostas em algumas linhas que pretendíamos reforçar o serviço”, explicou. Também o Parque dos Transportes Urbanos de Braga sofrerá uma intervenção, para responder às necessidades dos novos veículos de passageiros: “Neste momento, está em concurso a primeira fase da obra e queremos começar o mais rapidamente possível. Todo o espaço será adaptado para responder às necessidades dos TUB nos próximos anos”, finalizou.

Os Transportes Urbanos de Braga servem as 37 freguesias do concelho com 74 linhas regulares, operadas por 136 viaturas. No total, são percorridos mais de seis milhões de quilómetros e são transportados mais de 12 milhões de passageiros.



LEXUS UX 250h

SPECIAL EDITION

OFERTA DE 5.000€ DE APOIO NA RETOMA



CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, N.º31 a 37
4700-034, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt
911059 623



Caetano Auto

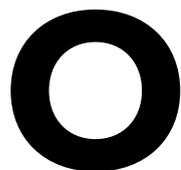
CENTROS LEXUS | 808 250 220

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





PROGRAMA DO 'BRAGA É NATAL 2021' TRAZ O MELHOR DAS TRADIÇÕES NATALÍCIAS



Até 9 de Janeiro, a magia e o espírito de Natal voltam a invadir as ruas de Braga, proporcionando aos Bracarenses e visitantes o melhor das tradições natalícias.

Após um ano em que a programação foi reduzida e adaptada devido à pandemia de Covid-19, a Cidade volta a receber dezenas de concertos e espetáculos de rua, concursos e exposições, cinema, oficinas criativas, fogueira de Natal, um palco, situada na Avenida Central, onde decorrerão diversos espetáculos de dança, teatro e música.

O desporto também faz parte desta programação com a realização da tradicional 43.ª Corrida de S. Silvestre, a segunda mais antiga do país. Este grande evento desportivo realiza-se a 19 de Dezembro, com partida às 19h00, nas principais ruas do centro histórico.

No total estão previstas cerca de 150 atividades, com 30 atuações de rua, 41 concertos, 19 espetáculos de teatro, 14 espetáculos de dança, 19 performances de rua e 12 sessões de cinema.

Pelas muitas iniciativas ecléticas e para todas as idades programadas e pelo ambiente único que se vive nas ruas da Cidade, esta é uma época em que vale a pena apreciar o que Braga tem para oferecer.

O programa completo pode ser consultado em: braganatal.cm-braga.pt.

DESTAQUES DA PROGRAMAÇÃO:

Até 23 DEZEMBRO

Palco Braga é Natal – Avenida Central
Espectáculos de Teatro, Música, Dança, Coros e Cântico de Natal.

11 DEZEMBRO | 15h00 - 18h00

Palco Braga é Natal
Encontro De Coros

12 DEZEMBRO

10h00, 12h00 e 15h00 | Ruas do Centro Histórico

Orquestra Zabadum

16h00 | Palco Braga é Natal
Concerto pela Mimo's Dixie Band

15 a 22 DEZEMBRO | 10h30 às 11h30

Praça – Mercado Municipal de Braga
Mesa de Natal na Praça

18 DEZEMBRO

15h00 – 17h30 | Ruas do Centro histórico

Parada de Natal

17h30 | Avenida Central

Espectáculo " Candore", pela Kandengue Arts

19 DEZEMBRO

15h00 | Basílica do Bom Jesus do Monte
Concerto de Natal, pela Banda Musical de Cabreiros

19h00 | Praça da República
Corrida de São Silvestre

20 DEZEMBRO | 21h00

Sé Primaz de Braga
Concerto de Natal, pelo Conservatório Bomfim

21,22 E 23 DEZEMBRO | 17h30 e 23h00

Basílica dos Congregados
Instalação imersiva de videomapping "DEUS MENINO", pela Vortice Dance Company e VD Visuals.

23 DEZEMBRO | 21h30

Igreja de S. Paulo
Concerto de Natal, pela Orquestra de Cordas Dedilhadas do Minho, com Dora Rodrigues e Daniel Pereira Cristo

24 DEZEMBRO | 10h00

Praça da República
Bananeiro da Pequeneda

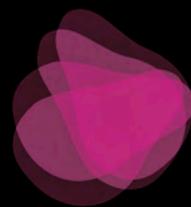
06 JANEIRO | 15h00

Altice Forum Braga
Concerto " Strauss & Friends", pela Orquestra Filarmónica de Braga

09 JANEIRO | 15h00

Altice Forum Braga
XXXIV Encontro de Grupos de Reis





**LIBERDADE
STREET
FASHION**

- ANTONIUS** | **art.fitters** | **B** | **BERTRAND** | **ergovisão** | **GLOBE** | **LANIDOR** | **LANIDOR KIDS**
O MUNDO À TUA MEDIDA | LIVREIROS | Para os seus olhos
- LEBEN** | **Massimo Dutti** | **OTSU** | **PANTERA COR DE ROSA** | **PURIFICACION GARCIA** | 
- STARBUCKS COFFEE** | **THROTTLEMAN** | **TIFFOSI**
- //ABANCA** | **CSG** | **HMLR** | **J** | **LIBERTY** | **OUTSYSTEMS** | **PORTUGAL HOMEMADE** | **Regus**
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL | Javero Imobiliária, S. A. | FITNESS CENTER
- ECOCARWASH - Lavagem Ecológica de Automóveis**

CARLA SEPÚLVEDA

VEREADORA DA EDUCAÇÃO E DA
INOVAÇÃO E COESÃO SOCIAL DA CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

É a novidade do executivo da Coligação Juntos Por Braga, que venceu as eleições autárquicas. Para Carla Sepúlveda, também é a primeira vez que assume funções no setor público e pretende colocar em prática todos os conhecimentos que adquiriu na sua atividade profissional, não só na empresa de consultoria e formação que dirigiu em Portugal, como nos projetos internacionais que assumiu nos PALOP's, nos últimos anos. Para a nova vereadora, é importante desburocratizar as decisões e facilitar a comunicações entre todos os agentes envolvidos, um pouco à imagem do que acontece nas empresas privadas. Na Educação, a prioridade é concluir as obras mais urgentes nas escolas e assegurar um número de auxiliares que faça face às necessidades. Na área social, a ideia será manter o investimento enquanto a situação pandémica exigir e reforçar a comunicação e articulação entre os atores sociais, entidades e empresas que trabalham no terreno, garantindo a melhor cobertura social do concelho. Conheça as ideias da Nova vereadora de Braga, Carla Sepúlveda.

Fale-nos de si: quem é a Carla e que trabalho que desenvolveu até agora.

Licenciei-me em Relações Internacionais, na Universidade Fernando Pessoa, sendo o meu objetivo, na altura, trabalhar como Assistente de Bordo. Na verdade, nunca concorri a qualquer companhia aérea pois acabei por ter a minha primeira oportunidade de emprego numa empresa de consultoria, na área de projetos de investimento, em Braga, tendo sido o único empregador que tive. Cinco anos depois desta experiência, decidi criar a minha própria empresa, a Célula 2000, que se dedicava à consultoria para os negócios e a gestão de empresas e, um pouco mais tarde, alargou o seu âmbito à formação profissional – área à qual fiquei sempre mais ligada – e que desenvolvi durante 18 anos. Durante esse período, decidi investir na minha formação: fiz o mestrado em Educação, com especialização em formação, trabalho e recursos humanos e também uma formação internacional em coaching, que me permitiu trabalhar a área do desenvolvimento pessoal sobretudo a nível empresarial – business coaching. Quando terminei a minha ligação à Célula 2000, em Dezembro de 2017, comecei a trabalhar em projetos internacionais, nomeadamente nos PALOP's, como consultora

individual, quer auxiliando empresas no seu processo de internacionalização, quer promovendo missões empresariais, quer enquanto consultora de projetos específicos trabalhando com diversos ministérios e organizações internacionais tais como União Europeia e Organização das Nações Unidas. Paralelamente, e visto que passava muito tempo nesses países, decidi dedicar algum do meu tempo com trabalho social. Apoiei, com trabalho como consultora, algumas associações ligadas ao empoderamento feminino, nomeadamente, a REMOE – Rede de Mulheres Empresárias e Empreendedoras da Guiné-Bissau, onde desenvolvi vários projetos comunitários. Criei um projeto próprio que batizei como “É Hora”, destinado ao empoderamento feminino e que pretende potenciar cada mulher no sentido da sua autonomia financeira, trabalhando o seu potencial. Recentemente, durante a pandemia, integrei a criação de uma associação ligada à área recreativa e cultural – Tabanka Djaz – Núcleo para o Desenvolvimento Sociocultural, um projeto da banda de música com o mesmo nome – muitíssimo conhecida em África, e que pretendia alargar o seu âmbito, com este projeto de solidariedade social ligado à cultura e arte africanas.

Como chegou à política?

Filiei-me no CDS há alguns anos, mas nunca fui grande assídua nas reuniões, por estar constantemente em viagem. Contudo, fui-me mantendo atualizada com tudo o que se passava na concelhia. Não estava à espera de receber este convite, em Junho deste ano. Para mim, foi uma grande surpresa, até porque os meus planos profissionais passavam pela continuação do desenvolvimento da minha atividade profissional na Guiné-Bissau, país onde me encontrava a trabalhar como consultora na Associação Nacional dos Empresários da Pesca da Guiné-Bissau. Era lá que estava quando o convite surgiu por parte do Sr. Eng. Altino Bessa. Tive de decidir em muito pouco tempo, da noite para o dia... mas, ponderadas as coisas, nomeadamente o facto de ter nascido e crescido em Braga e de ter uma visão muito própria do concelho e da causa pública, percebi que era uma oportunidade de poder passar a estar do lado da decisão. Até então poucas foram as oportunidades de trabalhar com o município de Braga. As exceções foram uma breve experiência, na área da formação profissional contínua das assistentes operacionais, ainda com o Eng. Mesquita Machado, como entidade formadora externa, mas nunca tinha estado 'deste' lado.



**“É
fundamental
melhorar a
comunicação
no setor
público, para
aumentar a
eficiência e
eliminar a
burocracia”**





“Queremos melhorar os recreios das escolas, dando condições para atividades ao ar livre”

Também teve uma rubrica que se chamava “Fazer Acontecer”, no Porto Canal. O que era?

Tratava-se de uma rubrica semanal em direto com 12 e que começou por ser relacionada com novas oportunidades, numa primeira temporada, e depois na segunda e terceira temporada passou a chamar-se “Oportunidades”. Essencialmente, a rubrica pretendia potenciar negócios e pessoas mais precisamente associada aos recursos humanos com questões ligadas ao emprego. A ideia era trazer a público empresas e projetos inovadores assim como publicitar ofertas de trabalho nacionais e internacionais que permitissem e potenciasssem a inserção no mercado de trabalho de todos aqueles que se encontravam em situação de desemprego. O tema era sugerido por mim e os convidados também. Fomentei a procura ativa de emprego dando dicas práticas no que concerne a candidaturas espontâneas, respostas a anúncios de emprego, dicas práticas para a elaboração de CV’s desde os mais tradicionais aos mais criativos, anexos ao CV’s, como se destacar e causar uma 1ª boa impressão, dicas a ter em conta nas entrevistas de emprego, formas de vestir e de se apresentar, técnicas de dicção, elaboração de cartas de apresentação, motivação e resposta a anúncios de, como procurar emprego em sites de publicitação de ofertas e redes sociais, candidaturas electrónicas, entre muitos outros temas. Por outro lado, procurei também potenciar negócios que precisavam de colaboradores em áreas específicas, quer em Portugal quer no Estrangeiro, através da publicitação de várias ofertas de emprego. Nesta altura criei um blog – Ativaoemprego.com que dava suporte à rubrica e que incluía as temáticas abordadas para que os espectadores pudessem consultar quando desejassem. Na quarta temporada, a rubrica evoluiu para Fazer Acontecer, fui eu que escolhi o nome, porque senti necessidade de contagiar todos

aqueles que muitas vezes me perguntavam como é que eu chegava à concretização dos meus objetivos como fazia isto, como consegui aquilo... normalmente respondia: eu até posso estar sentada no sofá, mas estou a pensar em novas oportunidades e possibilidades de desenvolvimento de projetos e ideias que me realizem enquanto pessoa e levanto-me para as realizar. Não posso estar à espera que me venham buscar a casa para fazer seja o que for, nós é que temos de fazer, procurar soluções, ultrapassar barreiras e sobretudo abandonar crenças limitantes. Também não posso esperar que se lembrem de mim, a toda a hora, e por isso saio à procura de oportunidades, participando nas mais diversas atividades com vista a criar rede que me facilite e me crie oportunidades que me realizem enquanto pessoa. Por isso, a rubrica do Porto Canal era o meio que tinha para trazer a público casos de sucesso, fosse de apresentação de novos produtos ou de novas ideias. Sempre tentei dar visibilidade a pessoas e empresas que tinham conseguido dar a volta por cima e que eram casos de sucesso na sua área de implementação. Procurava normalmente empresas e projetos que tivessem como CEO’s decisores com potencial elevado, que tivessem dado “a volta por cima” após alguma adversidade, como forma de contagiar todos aqueles que de alguma forma precisavam de um incentivo para “dar o salto” e perceber que todos passamos por períodos menos bons que que à que ser corajoso, que devemos perder o medo e deixar as amarras e “dar o salto” rumo à concretização dos nossos sonhos. As ferramentas de coaching foram sempre um grande auxílio para explicar às pessoas quais as boas práticas que poderiam usar para melhorar vários aspetos da sua vida pessoal e profissional.

A barreira burocrática é, por vezes, quase intransponível. Vindo do privado, incomoda-a que as de-

ciões demorem tanto a serem postas em prática?

Quando estava do outro lado, levantava-me e fazia. Na esfera municipal, é diferente. Há protocolos a seguir, trâmites que têm de ser cumpridos, tempos de espera... são muitas ‘voltinhas’ [risos]. Contudo, também temos de saber ultrapassar essas questões. No “Fazer Acontecer”, eu explicava muitas vezes como se ultrapassavam as barreiras que temos em cada momento da nossa vida, ainda que estejamos numa situação de aparente desvantagem. Eu tinha o lema “potenciar pessoas e negócios”, que era mais ou menos isto: quando queremos muito atingir um objetivo, ainda que haja obstáculos à nossa frente, devemos fazer tudo para o alcançar. E eu pretendo trazer essa experiência para aqui, apostando na melhoria da comunicação entre todas as pessoas e instituições que têm responsabilidade sobre determinado tema, para conseguirmos fazer mais e mais rápido, contando que há os prazos legais que devem ser cumpridos, como é natural.

Politicamente, não é independente.

Não, sou militante do CDS-PP.

Como vê a situação do CDS-PP a nível nacional, de alguma desorganização?

Eu lamento profundamente este momento menos bom do meu partido, não sei se lhe posso chamar crise. No entanto, acredito que vai melhorar e que o centro-direita sairá reforçado após este período conturbado. Independentemente das novas forças que vão aparecendo e que vão dividindo os partidos, sendo o nosso o que mais sofreu, acredito que é com conchilhas fortes como a de Braga – que também teve de resolver as suas questões internas e evoluir. Temos de ter a capacidade de trazer para o partido pessoas que consideramos válidas e que podem acrescentar valor.

LEXUS ES 300h

SPECIAL EDITION

OFERTA DE 5.000€ DE APOIO NA RETOMA



CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, N.º31 a 37
4700-034, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt
911059623



Caetano Auto

CENTROS LEXUS | 808 250 220

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





Acha que a renovação deve ser feita do local para o nacional? O CDS de Braga lutou para que a escolha dos candidatos fosse decidida localmente e não pelo partido, em Lisboa.

Sim, sem dúvida, a renovação deve partir das concelhias e distritais. É quem está no terreno que conhece as especificidades de cada território e, por isso, está mais preparado para escolher quem é candidato. É necessário encontrar pessoas com capacidade de gestão, com uma visão generalista da realidade.

Quem vai ter o seu apoio: Nuno Melo ou Francisco Rodrigues dos Santos?

Ainda não tornei a minha posição definitiva, mas tenho preferência por Nuno Melo. Acho que o partido precisa de uma mudança e, como tal, parece-me que neste momento este candidato poderá significar essa mudança. Não obstante, estou em sintonia com a concelhia de Braga e chegada a altura de fazer uma opção estarei em linha com a decisão da concelhia.



“Valorizar não significa apenas aumentar o ordenado. Temos de ouvir os colaboradores do município, conhecer as suas ideias para promover a melhoria continua dos serviços e dar visibilidade ao seu trabalho”

Quais os principais desafios que encontrou na Educação, um dos pelouros que assumiu?

Comecei apenas há dois meses, ainda estou a adquirir o conhecimento necessário. O maior entrave

e que mais me preocupa neste momento são as ausências ao trabalho por baixas médicas. Temos um nível de absentismo muito elevado, atualmente, de doentes com baixas prolongadas, outros porque vão renovando as baixas – vêm trabalhar um dia ou dois e depois voltam a ficar de baixa e outras ausências pela questão dos casos de Covid que vão surgindo. Este é, sem dúvida, o meu maior constrangimento até ao momento e que me tem tirado horas de sono. No sistema público não conseguimos substituir de imediato as baixas médicas, mesmo que prolongadas nem as mobilidades solicitadas que apesar de não estarem ao serviço na escola de onde saíram, contam para o rácio, ainda que a pessoa não esteja a trabalhar. Devo referir, que o Município cumpre o rácio obrigatório no que concerne ao número de assistentes operacionais e assistentes técnicos por agrupamento. Apesar deste facto, e com vista a minimizar as ausências verificadas, por motivos de força maior, sobretudo neste período mais crítico que atravessamos, decidimos reforçar as equipas com mais 75 auxiliares, o que permitirá aliviar a situação que vivemos.

É um problema que é recorrente nas escolas, o número e o tempo de baixa, sendo muitas por questões do foro psicológico. É uma questão que a preocupa?

Eu acredito que quando um profissional está de baixa médica é porque tem razão para isso. Tenho tentado perceber, junto dos agrupamentos, quem são as pessoas e quais as situações que apresentam. Infelizmente, tenho registado casos de problemas de foro oncológico, outras situações de pessoas que são chamadas de repente para cirurgias e também, como diz, há efetivamente baixas por razões psicológicas. Esta situação de pandemia contribuiu muito para isso...

Penso que devemos ter uma postura preventiva com uma intervenção mais direta. O Município tem respostas de apoio psicológico, REDMAY – Rede de Proximidade Social e de Saúde que centra a sua atividade no apoio personalizado e de proximidade na promoção de saúde mental, por exemplo com uma linha dedicada [925453772], para todos os residentes no concelho. Nos grupos de trabalho que dirijo de forma mais direta, penso que é importante promover uma postura mais preventiva, percebendo se há cansaço acumulado, saturação... porque é importante fazer alguma coisa numa fase inicial e evitar que os problemas sejam mais graves. Se antes trabalhávamos muito, na altura da pandemia estivemos na linha da frente, juntamente com os profissionais de saúde. O trabalho aumentou exponencialmente, nesse período, para dar as respostas sociais que se tornaram urgentes, como por exemplo o fornecimento de refeições aos alunos sem apoio, àqueles que estavam em casa, mas que precisavam de continuar a serem alimentados. É natural haver desgaste mental e físico na equipa. Na vertente social, esse trabalho e apoio foi desenvolvido intensamente nos lares, com as equipas sempre em funções. Terá, por isso, de haver sensibilidade para perceber possíveis sinais e ouvir as pessoas é, por isso, muito importante. Os colaboradores têm de se sentir acompanhados e valorizados pelo seu esforço e dedicação, que nem sempre é visível cá fora.

Há cada vez mais pessoas a falar nessa questão da valorização.

Os funcionários públicos queixam-se muito disso, sobretudo que precisam de ser ouvidos, porque têm muitas vezes ideias para melhoria continua dos serviços, mas não são tidas em conta nem postas em prática. A comunicação é fundamental num trabalho como este. Deixe-me fazer aqui um aparte, porque vai de encontro a esta ideia: eu fiquei completamente surpreendida com a quantidade de projetos que o

município desenvolve e está envolvido, não fazia ideia nem do número, nem da abrangência. Como eu, imagino que muitos municípios. A nossa aposta tem de ser reforçar a comunicação para o exterior, para que as pessoas saibam o que fazemos e de que forma podem beneficiar dos projetos, como participar e, sobretudo, como aceder às respostas sociais. Temos de reforçar a comunicação interna, é certo, mas também a comunicação para o exterior.

Nas escolas, há partes geridas pelo Ministério da Educação, outros pelo Município e outros pelas Juntas. É natural que aconteçam problemas justamente na comunicação, por exemplo, em intervenções que devem ser feitas no edificado. De que forma pretende melhorar este aspeto?

As câmaras municipais têm cada vez mais competências e responsabilidades atribuídas pelo governo central, inclusive, a partir de 1 de Abril do próximo ano, o município de Braga passará também a assumir a responsabilidade das escolas secundárias, à exceção dos professores que continuarão a ser da competência e gestão do Ministério da Educação. Património, técnicos e assistentes operacionais passarão a ser da nossa responsabilidade. O que eu sempre aconselho é que toda a comunicação seja feita através da Divisão de Educação do Município, quer através de email quer através da plataforma SIGA, criada para o efeito pois, desta forma, cada assunto acaba por ser direcionado para a entidade competente ou então possa ser resolvido, se for da sua competência. Esta relação é muito estreita, mas volto a dizer que é muito importante falar com todos os agentes, criar canais de comunicação rápidos e eficientes, porque isto não pode ser um problema.

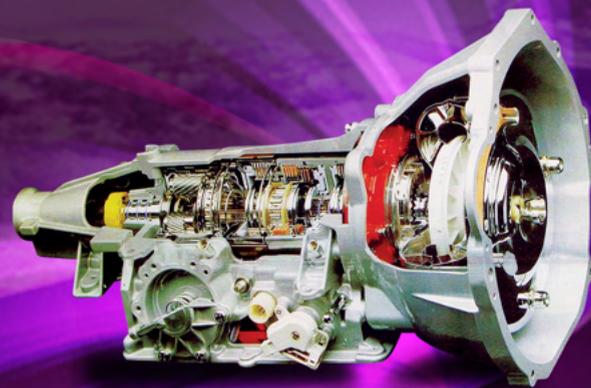
A Carta Educativa Municipal foi apresentada recentemente. Já teve oportunidade perceber onde deve haver intervenções mais urgentes?

Eu tenho analisado com calma a Carta Educativa Municipal e, nesse sentido, promovi reuniões com todas as direções de agrupamento – falta-me apenas uma a esta data. Ainda há dificuldades estruturais que muitas escolas apresentam e que têm de ser resolvidas. O que foi definido como prioridade é ultrapassar problemas estruturais mais urgentes e, mesmo aquelas que não estão classificadas como prioritárias, tentar dar respostas aos problemas apontados como prementes. Há problemas que são urgentes, sem dúvida, e por isso vamos dentro das nossas possibilidades responder a todas as solicitações e necessidades que estão a ser identificadas. Temos realizado várias intervenções nomeadamente em recreios, obras que estavam calendarizadas há muito tempo; outras em pavilhões gimnodesportivos, que também estavam contratualizadas. Em termos de recomendações presentes na Carta Educativa, vamos dar prioridade aquelas que ainda não tiveram qualquer tipo de intervenção e fazermos as reparações necessárias naquelas que têm problemas relacionados com isolamento, aquecimento e iluminação. Temos de garantir que em todas as escolas do concelho não se passa frio e que os nossos alunos têm as condições que merecem.

A pandemia veio trazer necessidades suplementares, porque na época de chuva é importante terem um espaço ao ar livre, caso contrário, as crianças ficam ‘fechadas’ todo o dia.

Há escolas que têm espaços exteriores cobertos e as que não tinham tentou improvisar-se com tendas. As obras que vamos fazer terão de prever melhores condições nos recreios sobretudo que respondam a estas necessidades identificadas por força da pandemia que atravessamos.

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt





Diz-se muitas vezes que o setor público precisava de mais gestores do privado. Concorda?

Sim, sem dúvida. Pelo que falo com os colegas, principalmente, aqueles que estavam no privado e vieram para o público, é preciso ‘partir pedra’, implementar sistemas de gestão mais eficientes, com vista a tornar as decisões mais céleres. No setor público tudo é, efetivamente, muito burocrático e demorado, mas temos a obrigação de trabalhar para melhorar esse processo.

Como sabe, o tecido empresarial necessita de profissionais qualificados em várias áreas. O que lhe parecia que houvesse uma orientação para os cursos profissionais, a partir do 9º ano, através de uma avaliação de competências, um pouco à imagem do que acontece nos sistemas de ensino de alguns países europeus?

Os jovens vêm o ensino profissional como uma alternativa, quando não querem estar no ensino regular. Eu sempre defendi que este deverá ser uma opção e não um recurso. As escolas profissionais em Braga, realidade que eu conheço, têm feito um excelente trabalho no sentido de mudar este paradigma apresentando soluções formativas ajustadas à necessidade do mercado de trabalho conseguindo, desta forma, captar o interesse de jovens que realmente querem seguir estas áreas de formação por opção e não como alternativa.

Poderia direcionar-se os jovens para as áreas onde há mais carências de profissionais qualificados.

A nossa estratégia deve passar por aí. Não podemos continuar a formar pessoas que depois não têm emprego, quando há áreas que têm demasiadas dificuldades em contratar. Um jovem que não consiga encontrar trabalho na sua área de formação, porque o mercado está saturado, acaba por se sentir frustrado, pela falta autonomia financeira e vê-se ‘obrigado’ a aceitar outros trabalhos para os quais não tem competências ou que não são do seu gosto. Esta situação promove a baixa autoestima, as depressões, a falta de confiança dos jovens e não nos podemos esquecer que são o futuro. Neste sentido, devemos promover um ensino totalmente adaptado às mudanças e avanço tecnológico, verdadeiramente ajustado às necessidades reais do mercado e sociedade. Por outro lado, o ensino deve balizar as prioridades e orientar os jovens para as áreas com percentagem de empregabilidade

elevada, dando-lhes a conhecer as oportunidades reais à saída dos percursos de formação. Acresce ainda o problema demográfico que é real, que afeta todas as áreas atualmente e que para ser resolvido levará muito tempo e passará pela criação de um conjunto de medidas e incentivos que promovam a natalidade, por exemplo. Por outro lado, temos a questão da atratividade de algumas áreas de trabalho que terão que repensar as suas estratégias de captação de pessoas e retenção de talento que poderão passar pela revisão de salários, horários entre outros como forma de conseguirem atrair e captar mais pessoas. Falo do sector do turismo, por exemplo ou da indústria têxtil.



“É importante que todas as pessoas saibam quais as respostas sociais que existem no concelho”

Porquê que é importante existir um Fórum Braga Inovação Social?

É importante que haja um evento âncora que reúna as associações e instituições ligadas à área social, para que, em conjunto, possamos trabalhar temáticas que são comuns a todos. Neste evento, também há a mostra do que cada um destes agentes faz, promovendo a partilha de boas práticas. Infelizmente, este ano teve de ser cancelado, mas iria ter lugar no início de Dezembro. Espero que no próximo ano possamos fazê-lo ainda com mais força. Temos, no concelho, várias entidades que estão a fazer um trabalho assinalável e de elevado valor nesta área social.

Por exemplo, a Cerci quer abrir uma área de lavagem de automóveis para conseguir angariar dinheiro para os seus projetos, como o autocarro que querem adquirir, ao mesmo tempo que dão competências aos utentes.

Sim, esse é um dos exemplos. Eu estive na caminhada que organizaram recentemente, de angariação de fundos e posso dizer que a criatividade e pro-atividade da direção da Cerci é assinalável.

Considera que também deve reforçar a questão da comunicação no Conselho Local de Ação Social (CLAS)?

Nós não podemos ter cidadãos que não usufruem de respostas porque não as conhecem. Seja nas redes sociais, na comunicação boca a boca, através do trabalho das juntas de freguesia ou outras estruturas, em eventos direcionados, temos de levar a público todas as respostas sociais que o Município disponibiliza. Na Rede Social, devemos ter o cuidado de cobrir todo o território, de não duplicar respostas, garantir e balizar responsabilidades de cada um nesse processo, mas depois também é necessário que as populações saibam que essa resposta existe e que funciona. O Município não age isoladamente, é uma instituição parceira e agregadora e precisa de todas as instituições que fazem parte da Rede Social, das IPSS, dos grupos de trabalho que foram constituídos em cada uma das 37 freguesias, com atividade calendarizada, sendo um

trabalho acompanhado pela nossa equipa municipal da área social. As respostas sociais mais urgentes não são apenas cinco dias mas sim sete dias por semana.

Teme que todo o esforço financeiro suplementar da autarquia, que aconteceu para responder às necessidades que surgiram devido à pandemia podem ter efeito na capacidade de por novos projetos sociais em prática, nos próximos anos?

Penso que ainda não temos a real dimensão do que foi feito e do que ainda será necessário fazer para tentar mitigar os efeitos sociais que esta situação provocou sobretudo das respostas urgentes que tivemos de criar. Temos vindo a apoiar projetos vários que surgiram em época de pandemia, como por exemplo o Virar a Página [iniciado por um grupo de voluntários na cantina do CLIB – Colégio Luso-Internacional de Braga e que se tornou um projeto independente ligado à Associação YAY]. O plano de atividade para 2022 será de consolidar e normalizar os projetos que estão em curso, manter o esforço financeiro para responder às necessidades que ainda existem. Quero garantir que os projetos das equipas que já existiam devem manter-se e ser reforçados. Continuamos a procurar respostas concretas para a população Sem Abrigo com a concretização de novos projetos de apoio; o projeto Braga Sol, que apoia cidadãos e famílias em situação de vulnerabilidade económica e social – vou dar um exemplo: pessoas sem possibilidades económicas que ficam subitamente sem mobilidade física e precisam que se altere uma banheira para um poliban, para poder cuidar da sua higiene. Temos ainda o projeto Braga Sol Transportes que pretende ser uma resposta de apoio a municípios em situação socioeconómica vulnerável a partir da atribuição do título de transporte publico para deslocações. Temos ainda um balcão para a Inclusão de serviço de atendimento especializado para pessoas com incapacidades protocolado com o instituto nacional para a reabilitação. O Gabinete de apoio ao Migrante que tem como principal função a emissão de autorização de residência, O Gabinete de Apoio à pessoa Idosa de aconselhamento e encaminhamento de resposta imediata a situações de isolamento; O gabinete de informação e acolhimento para a Igualdade que visa a resposta municipal integrada de apoio às vítimas de violência doméstica. Temos ainda uma parceria com a associação Mundo a Sorrir, no programa Braga a Sorrir, de apoio aos cuidados de saúde oral; entre outros.

Como gostaria de ser lembrada, daqui a quatro anos, sabendo que tem duas das áreas que mais têm influência na vida das pessoas?

Gostava que me lembrassem como uma pessoa que deu o meu máximo para que os objetivos a que se propôs tivessem os melhores resultados para os municípios. Gostava que reconheçam que fiz uma reação assente na transparência, proximidade e que me empenhei para estar à altura da confiança que me depositaram. Também gostava que soubessem que estive sempre presente e que nunca deixei ninguém para trás e sem resposta. Isso é muito importante, porque sinto que as pessoas precisam ser ouvidas, querem respostas para as suas necessidades. [Tenho sempre presente que durante a campanha eleitoral, o que as pessoas mais me pediram foi que ouvisse todos, que não deixasse ninguém sem resposta, quer aos e-mails quer a chamadas telefónicas e, sobretudo, que estivesse sempre presente junto da população. Retive bem estes pedidos e não os esquecerei. Sinto, por isso, uma enorme responsabilidade. As comunidades precisam de ter respostas e de sentirem a proximidade de quem as representa. Quero, por isso, deixar a minha marca positiva, em termos de realizações nos dois pelouros que me foram confiados.

Mont Blanc

SUIÇA

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

AutoFix[®] 39 anos desde 1982

USADOS CERTIFICADOS

Melhores PME de Portugal Empresa Top 5%

AutoFix[®] é uma empresa TOP 5% Melhores PME de Portugal, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor. Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

Certificação emitida pela SCORING, após classificação que determina as empresas que se enquadram no restrito grupo das 10 melhores de Portugal.

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





USADOS CERTIFICADOS

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



OFICINA ESPECIALIZADA

A **FormuLaRecord** é uma oficina do Grupo Autofix® especializada em:
Pintura Automóvel, Bate-chapa e Mecânica.



Boas Festas!

www.autofix.pt



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
 Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
 Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00



facebook.com/AutoFix.lida



instagram.com/AutoFixlida



twitter.com/AutoFixlida

NOVO CENTRO DE VACINAÇÃO DE BRAGA ABRE A 10 DE DEZEMBRO

O Centro de Vacinação de Braga irá mudar de espaço a partir de 10 de Dezembro. O centro passará do Altice Forum Braga para o Centro Comercial Via Nova, em Ferreiros, onde se localiza o hipermercado E.Leclerc, dando todas as condições para que o processo de vacinação contra a COVID-19 decorra dentro da normalidade. Ao todo, e em simultâneo, o Centro está preparado para acomodar sentadas cerca de 300 pessoas.

Com condições idênticas às encontradas no Altice Forum Braga, o novo Centro de Vacinação estará alojado no primeiro piso do Centro Comercial Via Nova, ocupando uma área de cerca de 1000 metros quadrados, que resulta da utilização de um conjunto grande de espaços que estavam desocupados nesta unidade comercial, no piso 1, bem como da zona da secretaria de apoio ao centro de vacinação que ficará no piso 0.

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga e da InvestBraga, destaca o envolvimento das equipas do Município e das empresas municipais em prestarem o melhor apoio possível à comunidade. “Sabemos que a nossa missão é apoiar os Bracarenses na luta contra a COVID-19 e mais uma vez o Município assegura funções principais que o Governo teria de assumir, respondendo ao desafio de aumentar a capacidade do Centro de Vacinação e criar melhores condições aos utentes. As acções no terreno careceram de uma resposta rápida e eficaz, coordenada pela InvestBraga e pelo Município, que irá permitir acelerar o processo de vacinação da nossa população”, realça o edil.

Disponibilizada à InvestBraga por um valor simbólico, esta infraestrutura dispõe de um conjunto de funcionalidades que permitirão acomodar os utentes, mesmo que em fila de espera.

Para Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, esta solução “traz um conjunto de benefícios para as partes envolvidas no processo, uma vez que garante qualidade de serviço para os utentes, espaço e condições de trabalho para as equipas de saúde, já que o anterior Centro estava dimensionado, conforme pedido, apenas para 500 pessoas/dia. Também este novo espaço cria naturalmente um novo dinamismo em torno de um polo económico do Concelho”. O responsável salienta ainda que “este Centro será dotado das mesmas tecnologias que estavam no Altice Forum Braga, nomeadamente um sistema de gestão de senhas e tempos das filas de espera, sistema de gestão e monitorização de temperaturas por SMS e APP da arca principal das vacinas que ficam neste espaço, para garantir às equipas do ACES de Braga sistemas de monitorização e segurança”.

Já Domingos Sousa, diretor executivo do Agrupamento de Centros de Saúde do Cávado I - Braga, da ARS Norte IP do Ministério da Saúde, realça a importância de o processo de vacinação poder decorrer dentro da normalidade neste novo Centro. “O desafio passa por responder aos designios da população e avançar rapidamente com o processo de vacinação neste novo espaço, o que reforça a urgência em podermos iniciar as operações de vacinação a 10 de Dezembro”. Com o processo de vacinação contra a gripe a decorrer também em simultâneo, o responsável pela entidade de Saúde denota que a inoculação das vacinas poderá demorar mais do que o habitual, pelo que pede alguma paciência aos utentes.



Centro Vacinação VIA NOVA - E.LECLERC - FERREIROS

O Centro de Vacinação de Braga vai mudar-se para o centro comercial Via Nova, do E.Leclerc, em Ferreiros.

 A partir do dia 10 dezembro

 Rua Frei José Vilaça, 297
4705-265 Braga

 Piso 1

 Parque Gratuito  Linhas 96



Beneficiando de uma rede de transportes públicos eficiente, esta nova solução para o centro de vacinação é servida por várias linhas dos Transportes Urbanos de Braga, dando ainda a possibilidade dos Bracarenses estacionarem as suas viaturas sem qualquer custo nos parques de apoio à superfície comercial. Será também possível os utentes do Centro de Vacinação recorrerem às valências oferecidas pelo centro comercial, em particular no que respeita ao acesso aos serviços de cafetaria e restauração.

SMS podem seguir com a morada antiga, estando, no entanto, previsto envio de mensagens recordatórias com o novo local de vacinação

A alteração da localização do Centro de Vacinação de Braga poderá, nos primeiros dias, levar ao envio de algumas indicações erradas. “Sabemos que há o risco de as convocatórias seguirem com a indicação de que o processo decorre no Altice Forum Braga, mas é importante que as pessoas percebam que o Centro irá mudar integralmente para este novo espaço, não sendo administrada qualquer vacina no anterior espaço de vacinação”.

De notar que, neste momento, a vacinação só está a ser garantida aos portadores de SMS e senha eletrónica, uma medida que visa reduzir o congestionamento no acesso aos centros de vacinação nacionais.

ESTE ANO, VAIS BRILHAR!

Neste Natal, oferece espetáculos! Um gesto que merece aplausos!

O THEATRO CIRCO TEM, PARA SUA AQUISIÇÃO, VALES DE OFERTA NO VALOR DE 5€ E 10€.

APLICABILIDADE DOS VALES

Vales disponíveis nos valores de 5€ e 10€. Válidos para todos os espetáculos do Teatro Circo, de valor superior ao do vale, até 31 dezembro de 2022; válidos para uma única utilização por espetáculo; não aplicáveis na compra de Cartões Quadrilátero e não acumuláveis com outras promoções ou descontos; não permitida a sua devolução.



**THEATRO
CIRCO**

MECENAS INSTITUCIONAL



Mais Informações na
Bilheteira do Teatro Circo
ou através do telefone **253 203 800**

Norueguês foi o vencedor

BRAGA RECEBEU JOVENS TALENTOS DA COZINHA



O European Young Chef Award (EYCA) deste ano, a quinta edição, que teve lugar no Mercado Municipal de Braga, agora denominado A Praça, destacou o norueguês Espen Laumann, da região de Trondheim-Trondelag. Andreas Dermatis, de South Aegean, na Grécia, e a Frida Jensen, de Aarhus Central, na Dinamarca, fecharam o pódio, de uma competição que tece como representantes portugueses Pedro Cruz (Minho) e Inês Branco (Coimbra). O presidente do júri foi António Loureiro, consagrado chef português do restaurante A Cozinha, situado em Guimarães, que tem uma Estrela Michelin.

Ricardo Rio foi o anfitrião do concurso e destacou o facto de este evento se realizar n'A Praça. "Geralmente, estes eventos decorrem em cozinhas fechadas, sem público. Este ano, conseguimos convencer a organização a fazê-lo num ambiente real, de contacto direto com os fornecedores com os produtos de vendedores que aqui estão todos os dias", defendeu Ricardo Rio.

Com a realização deste evento, estará aberta a porta para criar um festival, por exemplo, de Bacalhau à Braga? Ricardo Rio considera que "a questão dos festivais gastronómicos deve ser bem ponderada. Por exemplo, uma promoção do Bacalhau à Braga faz mais sentido no formato em que é desenvolvido pela Câmara Municipal, em parceria com a Associação Empresarial de Braga, numa lógica de valorização dos restaurantes tradicionais nos locais onde eles servem, que agregá-los num espaço, com todas as questões de logísticas que isso acarreta, só para atrair mais gente. Eventos como os jantares vínicos fazem mais sentido", considera o autarca, acrescentado: "Eventualmente, seria interessante um festival em sentido inverso, ou seja, outras culturas apresentarem-se em Braga. Ainda recentemente, numa visita do embaixador da Coreia do Sul, ele admitia a hipótese de se juntar aos seus congéneres do sudeste asiático e organizarem eventos gastronómicos para promoverem as suas culturas, como aconteceu no ano da Capital Ibero-Americana da Juventude, com os embaixadores da América Latina".



BRAGA é NATAL

De 1 DEZEMBRO
até 9 JANEIRO

CONCERTOS

PARADA DE NATAL

ANIMAÇÃO DE RUA

PROGRAMAÇÃO INFANTIL

OFICINAS DE ARTE



BRAGA
Cidade autêntica



PARA MAIS
INFORMAÇÕES

GUIMARÃES CONTA COM A COMUNIDADE PARA ELABORAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO DA BIODIVERSIDADE

O futuro Plano de Ação da Biodiversidade de Guimarães será feito com a participação da comunidade vimaranense. O desafio para o envolvimento de todos foi lançado este sábado no Laboratório da Paisagem, entidade responsável pela execução do Plano, em parceria com o Município de Guimarães e o Laboratório de Ecologia Aplicada da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD).

Na sessão, que contou com a presença de autarcas das Juntas de Freguesia, elementos de Brigadas Verdes e escuteiros, foi apresentada a estratégia do Plano de Ação da Biodiversidade de Guimarães. Esta contará com diversas ações no âmbito da inventariação e monitorização da biodiversidade existente no concelho, que procurará contribuir para a proteção da natureza e para a mitigação da degradação dos ecossistemas. De que forma? Através da ciência-cidadã, nomeadamente com a aplicação móvel Biodiversity GO!, e eventos participativos, com a colaboração das Brigadas Verdes, das escolas, dos escuteiros e da comunidade em geral.

O Plano de Ação da Biodiversidade de Guimarães pressupõe, para além da forte componente participativa, uma vertente técnica, de investigação, que já identificou 12 unidades de amostragem em todo o concelho de Guimarães. O objetivo é mapear todo o território, envolvendo, formando e participando, para proteger, conservar e monitorizar as espécies existentes.

Este Plano será importante para os projetos das Ecovias do Ave, do Selho e do Vizela, que já estão no terreno, assim como diversos outros projetos de promoção do património natural.

Sofia Ferreira, Vereadora do Ambiente da Câmara Municipal de Guimarães, sublinhou a importância do envolvimento de toda a comunidade neste projeto, como mais um exemplo do modelo de governança “Guimarães 2030”. “Este plano é mais uma iniciativa que se enquadra no contexto da Estrutura de Missão Guimarães 2030, que é implementado com um modelo de governança onde todos participam. Este trabalho só é possível com o envolvimento de todos, cidadãos, brigadas verdes e presidentes de junta, até porque o que daqui resultar vai valorizar ainda mais todo o território concelhio.”

O Diretor Executivo do Laboratório da Paisagem, Carlos Ribeiro, revelou na sua apresentação o cronograma para as várias saídas de campo com investigadores e comunidade, reforçando que a colaboração de escolas, através de ações de educação ambiental, “terão igualmente um papel muito importante neste Plano”. Para aquele responsável, “este é um projeto determinante para adicionar instrumentos de proteção, conservação e monitorização de espécies. O que teremos será um Plano de Ação de Biodiversidade que vai permitir um levantamento dos grupos faunísticos e florísticos ao longo do próximo ano. Estarão no terreno investigadores do Laboratório da Paisagem e da UTAD e queremos muito também contar com a comunidade. Hoje mostrámos aqui um cronograma com a calendarização do período de identificação de cada uma das espécies de fauna e flora. Faremos ações de formação, com saídas de campo, onde todos os cidadãos vão poder colaborar na identificação de espécies”, concluiu.

Ao longo do próximo ano será feita uma análise e diagnóstico, ações de participação pública e de educação e sensibilização que darão origem a relatórios técnicos e posteriormente à elaboração do Plano de Ação da Biodiversidade de Guimarães.



FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P
ESTACIONAMENTO
GRÁTUITO



O NATAL CHEGOU À SOFARMA

especialistas a cuidar de si!

30%
DESCONTO



DESCONTO APLICADO EM MARCAS SELECIONADAS

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

A MAGIA DO CIRCO DE NATAL COM AQUARELA

Neste Natal, o Circo de Papel traz “Aquarela” a Vila Nova de Famalicão, num espetáculo mágico para toda a família. A tenda, instalada no Parque da Juventude, abriu este fim-de-semana as portas, acolhendo um público ávido de animação, numa estreia que superou as expectativas. Os espetáculos decorrem até 6 de janeiro.

Promovido pelo INAC – Instituto Nacional das Artes do Circo e inspirado no livro “Meninos de Todas as Cores” de Luísa Ducla Soares, o espetáculo Aquarela através da magia do circo revela-nos aquilo que nos une como seres humanos: as nossas diferenças. Guiada pela curiosidade natural de uma adolescente, Francisca segue sua viagem em busca de descobrir novos mundos de vida. Na sua jornada, ela ouve histórias encantadoras de acrobatas, equilibristas e malabaristas.

Refira-se que o Circo de Papel é um projeto dedicado ao Circo Contemporâneo e ao Novo Circo. Uma tenda destinada em exclusivo ao desenvolvimento e criação artística com o objetivo de levar a magia do espetáculo a todos os públicos. Um espaço de emoções, de imaginação e do extraordinário que surge materializado na forma de uma tenda em homenagem às origens do circo, um espaço itinerante de partilha e descoberta.

As sessões decorrem às terças, quartas, quintas e sextas, às 10h00 e 15h00, para grupos, escolas, associações e empresas. Às sextas-feiras, às 21h00, aos sábados às 10h00; 15h00 e 21h00; aos domingos às 10h00 e

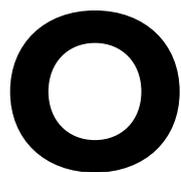


às 15h00. E aos feriados de 8 de dezembro às 10h00; 15h00 e 21h00. De 24 de dezembro às 10h00 e às 15h00; de 25 de dezembro às 17h00 e 1 de janeiro às 17h00.

Todas as informações disponíveis em <http://circodepapel.com/>



INVESTIGADORES DA UMINHO PREMIADOS PELA ACADEMIA PORTUGUESA DE HISTÓRIA



Os investigadores Marta Lobo de Araújo e José Manuel Lopes Cordeiro, da Universidade do Minho, foram pela Academia Portuguesa de História, respetivamente com o “Prémio Fundação Eng. António de Almeida – Joaquim Veríssimo Serrão” e “Prémio Lusitania”.

Marta Lobo foi distinguida pelo livro “Os usos da riqueza e do poder: Pedro de Aguiar e Maria Vieira na Misericórdia e na cidade de Braga (século XVII)”. A obra mostra aquele casal de mercadores desde a construção da sua riqueza até ao uso que dela fizeram e à sua ascensão social. Destaca ainda o exercício da caridade (sobretudo em doentes e mulheres), o universo mental de uma Igreja controladora e a vida da cidade e seus habitantes e instituições. A edição de 362 páginas é publicada pela Húmus e pela Misericórdia de Braga. “Estou feliz pelo prémio, pois reconhece a análise e a reflexão efetuadas, suportadas numa investigação séria e criteriosa”, frisa.

José Lopes Cordeiro foi galardoado por “1820. Revolução Liberal do Porto”. É o seu terceiro troféu em 2021 com o livro, após ser eleito o melhor do ano em história contemporânea pelo blogue Almanaque Republicano e merecer o Prémio do Grémio Literário de Lisboa. “É uma honra ter as distinções, que reconhecem a qualidade do livro e a investigação que o suporta”, diz. O autor parte da exposição que organizou em 2020. Esta edição do Município do Porto tem 536 páginas, 202 ilustrações (muitas inéditas) e novas revelações sobre a primeira tentativa de implantação do liberalismo em Portugal. Por exemplo, a ata camarária a aprovar a constituição da Junta Provisional do Governo Supremo do Reino, inaugurando um novo regime, tem o texto coberto com tinta preta, uma ação dos partidários de D. Miguel após a reviravolta absolutista.

MARIA MARTA LOBO DE ARAÚJO

OS USOS DA RIQUEZA E DO PODER

Pedro de Aguiar e Maria Vieira
na Misericórdia e na cidade de Braga
século XVII



ELOY RODRIGUES RECEBE PRÉMIO NACIONAL MARIA JOSÉ MOURA

Eloy Rodrigues, diretor da Unidade de Serviços de Documentação e Bibliotecas (USDB) da Universidade do Minho recebeu, em Lisboa, o prémio Maria José Moura, na categoria Reconhecimento Profissional, instituído pela Associação Portuguesa de Bibliotecários, Arquivistas, Profissionais da Informação e Documentação (BAD).

Este prémio homenageia a memória de Maria José Moura, uma profissional de excelência que foi a grande responsável pela criação da Rede de Bibliotecas Públicas, em Portugal. A nomeação para o prémio é feita por associados da BAD e a seleção por um júri, tendo o prémio duas categorias: Jovem Profissional, além do Reconhecimento Profissional. Eloy Rodrigues nasceu no Porto em 1961. Licenciou-se em História, variante em Arqueologia e concluiu o Curso de Especialização em Ciências Documentais, opção de Biblioteca e Documentação, em 1990. Desde janeiro de 1992 exerce funções na Universidade do Minho, sendo desde 2002 Diretor de Serviços dos serviços de documentação (atual Unidade de Serviços de Documentação e Bibliotecas). Na década de 1990 a atividade profissional de Eloy Rodrigues esteve focada no impacto das tecnologias de informação, em particular a Internet, nas bibliotecas, bem como na formação de utilizadores e profissionais de biblioteca. Mais recentemente tem dedicado uma parte significativa do seu trabalho à promoção do acesso aberto ao conhecimento e à ciência aberta. Em 2003, liderou a criação do RepositoriUM, o primeiro repositório institucional lusófono.



Desde Julho de 2008 lidera a equipa da Universidade do Minho que desenvolve o projeto Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal. Tem também um importante papel nesta área ao nível internacional, tendo presidido à Confederation of Open Access Repositories (COAR) de 2015 a 2021 e sendo presentemente membro do Executive Board do OpenAIRE.

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



Vinho e Paladares

Não é só a qualidade e quantidade de referências do melhor vinho nacional e também internacional, as bebidas espirituosas, espumantes e champanhes que fazem a diferença, mas a oferta que se completa com o bacalhau, os fumados e enchidos, frutos secos, compotas, conservas, mel, azeites, chocolates e bombons, chás, bolachas, enfim, tudo o que é bom e que faz um cabaz de Natal verdadeiramente tradicional!

A seleção de vinhos é impressionante, com algumas das melhores propostas das regiões demarcadas, com uma seleção de vinhos premiados e referidos nas melhores revistas da especialidade. Há espaço para os vinhos de autor e produtores reconhecidos internacionalmente, como novas propostas com imenso potencial. A oferta é complementada com uma seleção de vinhos do Porto excecional, além das aguardentes víquicas ou os licorosos. Para o Réveillon, não se esqueça de brindar com os melhores espumantes nacionais ou a champagne francesa, esperando que 2022 seja um ano cheio de coisa boas!



***A Vinho e Paladares
deseja a todos os seus
clientes, fornecedores
e amigos um Feliz
Natal e um ano 2022
em cheio!***





www.vinhoepaladares.pt
geral@vinhoepaladares.pt
Travessa do Carmo, 15-19
4700-309 Braga
253 137 798

 **VinhoPaladares**
 **Vinhoepaladares_braga**

PROXIMIDADE, INOVAÇÃO, PROFISSIONALISMO

A Farmácia Lamações, inserida no grupo Pharmc, está localizada em Lamações, em Braga, e tem como missão o bem servir. É uma farmácia dinâmica e inovadora, com uma aposta contínua em novos serviços e novas formas de acompanhar e apoiar o cliente.

HAVE A
MERRY
Christmas
★ AND A ★
HAPPY NEW YEAR



NOVOS SERVIÇOS PENSADOS PARA SI

Recentemente, respondendo às exigências que a pandemia colocou à população, lançámos um serviço que vinha a ser preparado há algum tempo - o "FarmaJá". É um serviço de encomendas via WhatsApp, que permite ao cliente agilizar a sua compra e pagamento à distância de um clique. Para melhorar ainda mais a experiência, as entregas ao domicílio são, por enquanto, gratuitas no concelho de Braga. Para além da entrega ao domicílio, sentíamos uma procura acentuada na preparação de encomendas para levantamento na farmácia e, em conjunto com a Glintt, e assim surgiu o novo e mais recente serviço - o FarmaLock!

O FarmaLock é um sistema inovador que consiste na colocação de cacifos codificados que facilitam a relação da farmácia com o consumidor, que não terá de esperar mais para levantar medicamentos, produtos de beleza ou outros. Deste modo, o cliente poderá evitar

uma segunda ida para a fila, caso efetue uma reserva no balcão para levantar mais tarde. Assim que o produto fica disponível, o cliente recebe um sms com o código que abre o respetivo cacifo. De seguida, é só dirigir-se à farmácia e, sem ter de esperar para ser atendido, nem pagar portes de envio ou outro custo, coloca o código e recolhe a encomenda.

NATAL É NA FARMÁCIA DE LAMAÇÃES!

Como é habitual, por esta altura já se vive o ambiente natalício na Farmácia Lamações! Temos vários eventos a decorrer durante o mês de dezembro, com conselheiras especializadas e campanhas especiais pensadas para si. Além disso, preparámos vários conjuntos para oferecer, de várias marcas com as quais trabalhamos e que começam nos 8,5€. Para os clientes registados no nosso cartão cliente, há ainda um presente especial. Venha viver o natal connosco!



Farmácia
Lamações



farmacialamacaes

Av. Dr. António Palha, 27
4715-213 Braga
lamacaesfarmacia@gmail.com
253 248 860

BRAGA ENTREGA DOSSIER DE CANDIDATURA A CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA 2027

Braga entregou o dossier de candidatura à fase de pré-seleção a Capital Europeia da Cultura (CEC) 2027.

Na corrida estão 12 Cidades portuguesas – Braga, Aveiro, Coimbra, Évora, Faro, Funchal, Guarda, Leiria, Oeiras, Ponta Delgada, Viana do Castelo e Vila Real – que serão agora alvo da primeira fase de avaliação do júri internacional.

O painel de peritos analisará agora os dossiers de candidatura entregues, bem como as audições presenciais com o júri, previstas para o início de 2022. É com base nestes dois momentos de avaliação que o júri decide quais as cidades que avançam para a fase seguinte de apreciação.

O dossier de candidatura de Braga reflete o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido no Concelho desde 2018, momento em que Braga iniciou o processo de candidatura a CEC com um trabalho contínuo de auscultação à população. Nas diferentes sessões de auscultação, a candidatura identificou desafios e ausências na Cidade, ao mesmo tempo que recolheu contributos e sugestões dos cidadãos como possíveis caminhos para solucionar estes desafios através da cultura.

É possível avançar que o programa artístico para o ano de 2027 conta, entre outros projetos, com propostas que surgiram da “Open Call” dirigida à comunidade local. O programa está dividido em quatro grandes eixos, que resultam das questões identificadas ao longo deste processo de escuta da cidade:

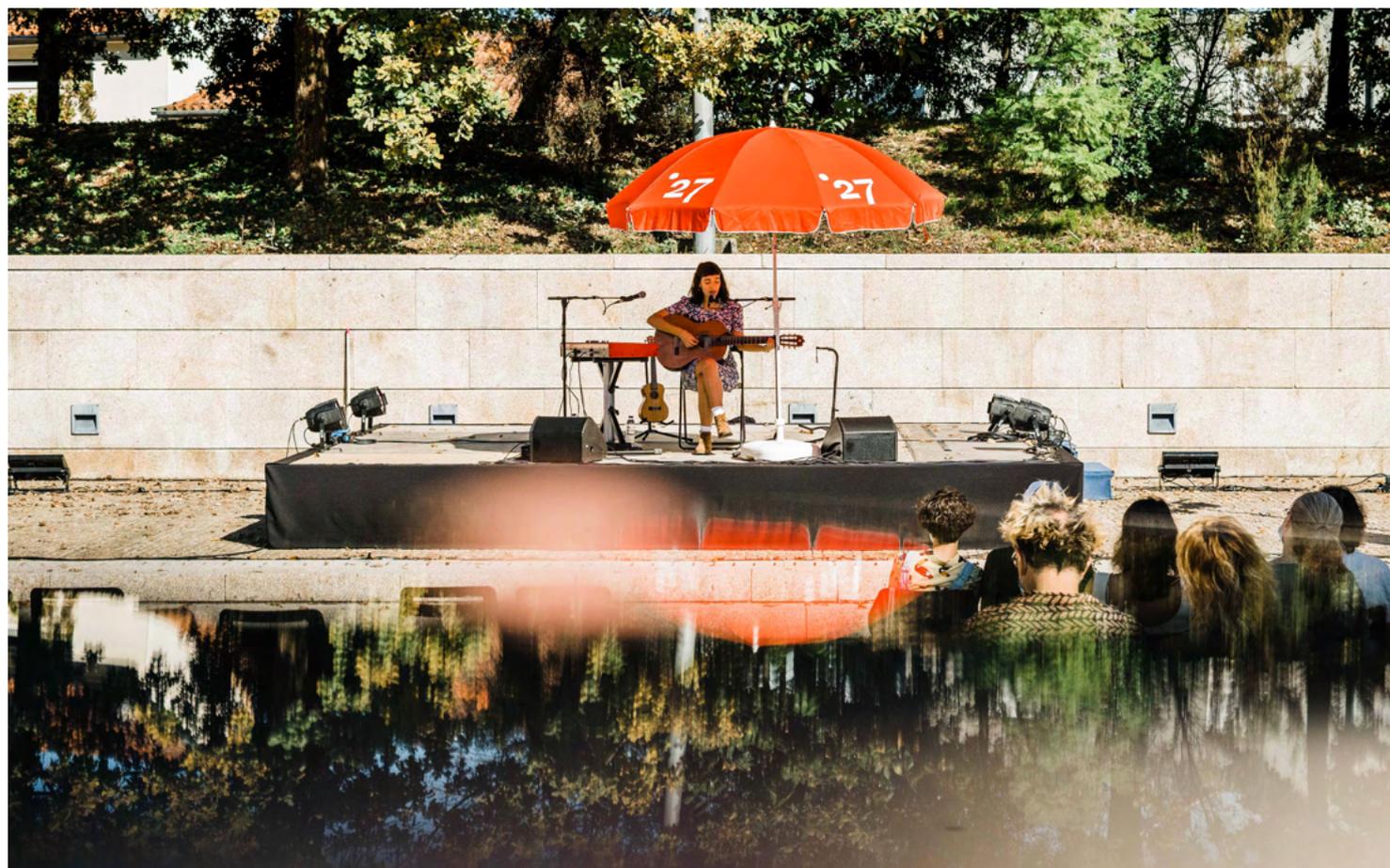
- Um dos eixos apresenta projetos que fomentam práticas colaborativas e o envolvimento de cidadãos na participação cultural. Neste eixo procura-se a integração e a dinâmica de vizinhança ou “de bairro”.

- Outro eixo está pensado para intensificar a relação entre o urbano e o rural, procurando aproximar estes dois territórios do concelho e buscando soluções através da cultura para uma maior presença da natureza e de espaços verdes num contexto de cidade.

- Outro eixo ainda reúne projetos que se focam no desenvolvimento do espírito crítico e da participação cívica dos cidadãos. Através das artes e da cultura, procura-se quebrar o apatia e desinteresse generalizados que hoje se sente não apenas em Braga, mas em toda a Europa e no mundo. Este conjunto de projetos pretende reaproximar os cidadãos do seu lugar de interveniente ativo na sociedade.

- O programa artístico inclui também um eixo de programação exclusivamente dedicado ao sector cultural e criativo, onde se delineiam projetos que visam apoiar a criação artística em Braga, criando condições de trabalho, dando formação, apoiando a internacionalização e promovendo o intercâmbio com artistas europeus e mundiais.

Caso Braga seja selecionada para a fase final, segue-se um novo ciclo de trabalho onde a candidatura deve redigir um segundo dossier, mais completo e detalhado do que o anterior, e dar continuidade aos diferentes processos de auscultação à população Bracarense, com foco no sector cultural e criativo do Concelho.



CLIDOMUS

MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIURGIA CAPILAR

ESPECIALISTAS EM:

TRANSPLANTE CAPILAR

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



Equipa Médica certificada pela Sociedade ISHRS.

www.clidomus.com



ESPECIALISTAS
NO MÉTODO FUE

FAÇA A SUA AVALIAÇÃO SEM
QUALQUER COMPROMISSO!

LINHA DIRETA ☎ 910 440 344

📍 ONDE ESTAMOS?

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

Pantera

COR DE ROSA



NOVO ESPAÇO, QUALIDADE DE SEMPRE

São quase 37 anos de existência, um crescimento sustentado desde a primeira hora e uma família que se dedica de alma e coração a este negócio. A Pantera Cor de Rosa mudou de localização, para o Liberdade Street Fashion, e, embora esteja a poucos metros da antiga loja, mudou praticamente tudo. E quem vai beneficiar com a mudança é principalmente o cliente. “Havia a intenção, já há algum tempo, de mudarmos para um espaço que coincidissem com a dimensão e qualidade da Pantera. Embora a outra loja já fosse um espaço icónico, era importante proporcionarmos uma experiência melhorada, quer ao nível do conforto, quer ao nível estético e de luz natural, quer no que diz respeito à variedade da nossa oferta. Nas antigas instalações, não tínhamos a possibilidade de ter na montra praticamente toda a gama de produtos, porque não temos apenas folhados. Esse é o produto mais conhecido da Pantera Cor de Rosa, mas a nossa oferta não se esgota aí”, explica Mário Nogueira.

Novo menu com propostas para o almoço

A Pantera Cor de Rosa é uma empresa familiar que tem no casal Mário e Maria Lisete Nogueira os percursores deste negócio, que agora tem continuidade com os irmãos Micael, Sandra e Mário Nogueira. “Temos clientes há mais de 35 anos, que já trouxeram aqui as duas gerações seguintes, ou seja, avós, filhos e netos. São pessoas que conhecemos pelo nome”, conta Sandra Nogueira, que destaca “a qualidade de serviço como um dos pontos fortes da empresa ao longo dos anos”.

Na nova loja, que prima pela luz natural, também é possível ter uma esplanada exterior, outra das necessidades apontadas pela gerência da Pantera Cor de Rosa. O conceito também muda, porque agora “conseguimos preencher o dia inteiro com soluções para os nossos clientes. Se antes éramos mais vocacionados para o pequeno almoço e lanhe, agora acrescentámos oferta para o almoço, com as sandes e tostas, as quiches, a sopa e as sobremesas, uma das nossas apostas na empresa”, garante Sandra Nogueira. “Aqui pode provar e encomendar o cheesecake, o brigadeiro ou o bolo de bolacha em formato grande para levar para casa”, acrescenta.

Uma empresa em crescimento e com variedade de produtos

Com uma unidade de fabrico na Póvoa de Lanhoso, entre indústria e loja a Pantera Cor de Rosa emprega cerca de 30 pessoas, uma estrutura necessária para fornecer a loja e dar resposta às solicitações dos clientes empresariais. “Temos produção própria de bolo rei e pão de ló, por exemplo, e trabalhamos com produção de produtos em regime de exclusividade para clientes específicos, como o Mercadona ou a Prozis. É importante que as pessoas saibam que a nossa qualidade não se resume aos folhados, mas que há uma grande variedade naquilo que fazemos. Há uma coisa que não produzimos, nem temos intenção, que é o pão. À parte isso, e dependendo do projeto, podemos desenvolver qualquer produto à medida”, garante Mário Nogueira.



Liberdade Street Fashion
Av. da Liberdade
4710-251 BRAGA
253 276 861
www.panteracorderosa.pt

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

Pantera
COR DE ROSA

Evento solidário a favor da ATACA

VILA GALÉ COLLECTION BRAGA RECEBE “SEMENTES DE AMOR”

No próximo dia 17 de Dezembro, às 19H, o Vila Galé Collection Braga será palco do evento solidário “Sementes de Amor”, organizado por Carla Luz. “Como sou de origem africana, de Angola, sinto necessidade de ter um papel ativo, na ajuda e criação de melhores condições de vida para as crianças e jovens que vivem em condições e num contexto de carências nas mais variadas áreas. Essa consciência solidária levou-me a pesquisar por associações que fizessem um trabalho sério e consolidado no continente africano e assim descobri a ATACA - Associação de Tutores e Amigos da Criança Africana. É uma ONG com 15 anos de atividade, composta por uma estrutura jovem, que apoia crianças de Moçambique e Guiné. Até ao momento, já apoiou cerca de mil crianças, fruto dos donativos de Amigos e Tutores, que têm recolhido ao longo dos anos donativos para melhorar e qualificar a vida das crianças e jovens. Por este motivo, associei-me a esta ONG e organizo este jantar de cariz solidário, em que uma percentagem reverterá a favor da ATACA”, explica a organizadora.

O evento iniciará com a apresentação da exposição “Olhares sobre o mundo”, do artista bracarense Manecas Camelo - uma percentagem de cada obra vendida reverterá para a associação. Manecas ofereceu um quadro à organização para ser leiloado durante o evento e que reverterá a 100% para a ATACA. A animação musical ficará a cargo de três grupos universitários, Tun'ao Minho - Tuna Académica Feminina da Universidade do Minho, Literatuna - Tuna de Letras da Universidade do Minho e Bomboémia.

As reservas são feitas do hotel Vila Galé, para braga@vilagale.com ou para 253 146 000, e maiores esclarecimentos sobre reservas de grupos através da Carla Luz (carlaluzconsultoria@gmail.com).

O pagamento da reserva é feito para o IBAN do hotel Vila Galé.



“SEMENTES DE AMOR”

17 DE DEZEMBRO, ÀS 19H NO HOTEL VILA GALÉ COLLECTION BRAGA.

APOIO À ASSOCIAÇÃO ATACA - AMIGOS E TUTORES DA CRIANÇA AFRICANA
VERNISSAGE DO ARTISTA BRACARENSE MANECAS CAMELO, CONVIDADO ESPECIAL.
“OLHARES SOBRE O MUNDO”

JANTAR DE NATAL COM ANIMAÇÃO!!!
RESERVA ATÉ AO DIA 12 DE DEZEMBRO.

RESERVAS: BRAGA@VILAGALE.COM, OU PARA +351 253 146 000
IBAN: PT50 0018 000352984523020 24

CARLALUZCONSULTORIA@GMAIL.COM
ORGANIZAÇÃO VOLUNTARIADO CARLA LUZ

Apoios:



RUI MIRANDA



ataca



Fashivo

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



PME líder

vergadela[®]

interiores





vergadela[®]

interiores



Vergadela Interiores

Rua de Pousada, 32
Tenões
4715-381, Braga
253 276 111
www.vergadela.pt
vergadela@vergadela.pt



OCEANIKA É PROPOSTA PARA O NATAL

Depois de Valladolid, Ferrol e Ourense, Braga é a cidade escolhida para receber o espetáculo “OCEANIKA, o tesouro de Poseidon”. O circo, com caráter didático, sensibiliza para a preservação dos oceanos através de um conjunto de histórias e performances artísticas. “OCEANIKA” estará no Parque Exterior do Altice Forum Braga até 2 de janeiro.

A obra, que é representada por artistas nacionais e internacionais, pretende servir de alerta para miúdos e graúdos, conjugando o seu caráter lúdico com o didático. Deste modo, e de forma a cumprir a missão de defesa do mar, os promotores do espetáculo irão doar a receita da estreia, que teve lugar no dia 3 de Dezembro, à organização não governamental (ONG) Loving the Planet, uma plataforma global que pretende combater o desequilíbrio causado pelas inúmeras agressões à natureza e ao clima.



De notar que a Loving the Planet pretende alertar para a urgência de juntar o melhor de cada parte, na criação de um esforço comum de salvaguarda dos recursos naturais. Apesar do elevado grau de conhecimento científico atual, da multiplicidade de ONGs e dos compromissos políticos relativamente ao ambiente e à sua sustentabilidade, falta uma comuni-

cação clara e mobilizadora de todos os intervenientes no processo, sendo essa a missão assumida pela ONG que será apoiada no dia da estreia de “OCEANIKA, o tesouro de Poseidon”. É agindo de forma concertada e holística que a Loving the Planet pretende colmatar esta lacuna e alcançar o desejado equilíbrio no Planeta.

Importa referir ainda que todas as sessões de “OCEANIKA, o tesouro de Poseidon” respeitarão as normas de prevenção e mitigação da COVID-19, sendo necessária a apresentação de certificado de vacinação, recuperação ou teste negativo antigénio ou PCR para maiores de 12 anos.

Toda a programação de eventos do Altice Forum Braga poderá ser consultada na aplicação oficial do Altice Forum Braga, disponível para android e iOS, e no site <http://www.forumbra.com>.

“VILA VERDE É NATAL” APRESENTA PROGRAMA ESPECIAL DE ANIMAÇÃO NATALÍCIA

OMunicípio de Vila Verde vai promover um programa especial de animação natalícia, com diversas atividades que decorrerão até 7 de janeiro, envolvendo diferentes instituições e parceiros. O programa “Vila Verde é Natal” junta um espaço de animação com pista de gelo e casa do Pai Natal – a Duendelândia –, um mercado de Natal, concurso de montras, exposições e concertos, em diferentes espaços do concelho. Os eventos decorrerão sempre mediante o cumprimento das orientações e normas de segurança aprovadas pela Direção Geral de Saúde, no âmbito do combate e prevenção da pandemia Covid-19.

DUENDELÂNDIA

Casa do Pai Natal, Pista de Gelo, Insufláveis, Rampas de Boias, Arvorismo Natalício e muita animação
Até 31 dezembro – Praça de Santo António, em Vila Verde
Organização: Associação Empresarial do Vale do Homem

MERCADO DE NATAL – Artesanato e Mel

17 a 24 dezembro – Praça da República, em Vila Verde
Organização: Posto de Turismo de Vila Verde



CONCURSO

Montras de Natal
Até 7 de janeiro
Local: espaços comerciais
Organização: Associação Empresarial do Vale do Homem

EXPOSIÇÕES

Montra de Natal
Complexo de Vila Verde da APPACDM de Braga
Até 7 janeiro
Local: Loja Interativa de Turismo de Vila Verde
Organização: Associação Empresarial do Vale do Homem

“Natal 2021”
Até 7 janeiro

Local: Ala da Presidência, Município de Vila Verde

CONCERTOS DE NATAL

Ensembles e Ciclo de Orquestras
Academia de Música de Vila Verde
11 dezembro (15h00)
Local: Centro de Artes e Cultura de Vila Verde

Concerto Teclas, Sopros e Canto
Escola de Música Vila de Prado
11 dezembro (21h00)
Local: Junta da Vila de Prado

Concerto de Coros
Academia de Música de Vila Verde
12 dezembro (15h30)
Local: Igreja Matriz de Vila Verde

Recital de Piano – Francisco Vilar
Academia de Música de Vila Verde
17 dezembro (19h00)
Local: Centro de Artes e Cultura de Vila Verde

Concerto de Cordas
Escola de Música Vila de Prado
18 dezembro (21h00)
Local: Auditório da Junta da Vila de Prado



★ CONFEITARIA S. ANTÓNIO ★

LUXA

BRAGA

O NATAL MAIS DOCE DE BRAGA TEM QUASE 200 ANOS!

Fundada em 1828, a apenas 7 anos de completar dois séculos, a Confeitaria Santo António u LUXA, como todos conhecemos, é uma das paragens obrigatórias no seu Natal! Na mesa dos bracarenses, está sempre uma das especialidades da LUXA! Seja o Bolo-Rei, de fabrico próprio, que pode ser trapalhão, tradicional ou de frutos secos, passando pelas Talassas, que são exclusivas do Luxa, os Massapães ou pão-de-ló da casa, as receitas que foram passando, de ano para ano, das gerações mais velhas para as mais novas, permitem obter o sabor tradicional que é uma verdadeira relíquia do receituário regional. Visitar a Confeitaria Santo António é abrir um livro vivo de histórias e receitas que devem ser preservadas no tempo!

Também pode pedir aqui o seu bolo de aniversário, de fabrico próprio e com os recheios que mais gosta, e é o espaço perfeito para tomar o pequeno-almoço. Nos últimos anos, a LUXA é também o espaço indicado para comer salgadinhos sempre a sair, como os rissóis, as chamuças ou os bolinhos de bacalhau.

O Natal é aqui!

- **TALASSAS**
- **BOLO-REI DO LUXA**
- **BOLO-REI TRAPALHÃO**
- **BOLO-REI DE CHOCOLATE**
- **BOLO-REI DE FRUTOS SECOS**

~~~~~  
*A gerência da Confeitaria Santo António  
 ("LUXA") deseja a todos os clientes e amigos  
 um Bom Natal e um próspero Ano Novo!*  
 ~~~~~

Praça Conde de Agrolongo, 85
 4700-295 Braga
 253 275 132
 confeirialuxa@hotmail.com

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!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

MIGUEL PEREIRA

961 729 254

Imcpereira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA

961 778 690

rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

MAX FINANCE
Solutions

CONNOSCO O SEU
CRÉDITO HABITAÇÃO
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

www.maxfinancesolutions.com

Intermediário de Crédito registado no Banco de Portugal com o n.º 4864 (<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/olho-financiero-unipessoal-lda>)

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

MOVE
BRAGA

MOVE ATLÂNTICA
APÚLIA

MOVE BASTUS
CABEZEIRAS DE BASTO

MOVE CAMÉLIAS
CELORICO DE BASTO

MOVE LIMIANA
PONTE DE LIMA

MOVE NÁUTICA
CAMINHA

MOVE TERRAS DE SONHO
VIEIRA DO MINHO

grupomove.pt

SOLUÇÕES CHAVE NA MÃO

CASAS MODULARES

TERRENO + PROJETO + CONSTRUÇÃO



Escolha connosco o terreno para a sua nova casa...os nossos parceiros têm a solução de construção indicada para si!

Saiba mais em...
grupomove.pt/casas-modulares/

grupomove.pt



Conforto e
Segurança



Elevada
Durabilidade



Rápida
Entrega

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

EMPREENDIMENTO EXCLUSIVO



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

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



MORADIAS T3/T4 TÉRREAS
Este (S. Pedro) - Braga
123331024-659/668

DESDE
€ 390.000



Área total desde
320 m²

Área lote desde
505 m²

Quartos
3-4



ELEVADA
SUSTENTABILIDADE



ELEVADA
EFICIÊNCIA ENERGÉTICA



QUALIDADE DE
CONSTRUÇÃO PREMIUM

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. Venha conhecer!

grupomove.pt



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.



Miguel Pereira
☎ 961 729 254

Rui Teixeira
☎ 961 778 690



Saiba +
grupomove.pt/villas-alto-da-vela



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER

SERVIÇOS

J ACADEMY

- Microblading
- Microshading
- Micropigmentação
- Eyliner
Simples Interior/Superior
Design
- Lábios
Completo · Contorno
- Tratamento Estrias
- Designer sobancelhas
- Lifting de Pestanas
- Formadora

MERRY
CHRISTMAS

&
HAPPY NEW YEAR 2022



FRANCIELLYCOSTADESIGN



J ACADEMY
WWW.JACADEMY.COM



Saiba tudo em:

www.franciellycosta.pt

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

masterfranciellycosta@gmail.com

Rua Antonio Mariz n 62. R/c

913 112 232



FRANCIELLY COSTA
J BROWS MASTER

Fashiva

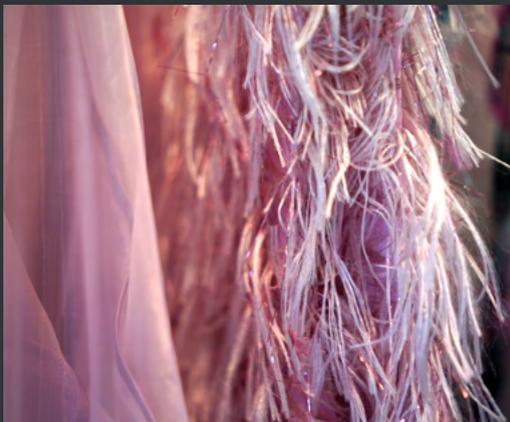
concept store



O nome deriva da junção de fashion, que significa moda, com shiva, deus hindu ligado à alegria, à luz e à beleza, assim como à energia da vida. O conceito FASHIVA é mais que uma loja de roupa. É um espaço onde a moda se funde com a arte, a cultura e o lifestyle, onde se sente verdadeiramente mulher. Gostamos de a ter conosco e, por isso, organizamos vários eventos ao longo do ano, como workshops de beleza, exposições de arte, joalheria e desfiles. A nossa coleção reflete um estado de espírito, um desejo de escolher a diferenciação, com propostas de moda arrojadas, irreverentes e elegantes.

Escolha ser diferente, escolha ser Fashiva!





Fashiva
concept store

  [fashiva.conceptstore](https://www.instagram.com/fashiva.conceptstore)

Rua Prof. Dr. Carlos Lloyd, 18 · Braga · 966 852 905 · fashivastore@gmail.com

Jantares Vínicos Vinho Verde Fest

A MELHOR PROMOÇÃO DOS VINHOS É LIGÁ-LOS COM A GASTRONOMIA



A premissa é promover o vinho verde em espaços de referência da restauração, em jantares incluídos no programa do Vinho Verde Fest e que fazem ainda mais sentido em época de pandemia. Nestes eventos, desconstruem-se ideias feitas – como aquela que diz que um vinho branco verde não é adequado a um prato de carne ou ainda que um vinho verde não tem capacidade de evolução no tempo e que essa característica é exclusiva dos vinhos tintos.

O VINHO

Desta vez a paragem foi no insuspeito Alma D'Eça, um dos espaços que melhor trata a gastronomia na região e que acrescenta mais um elemento que 'casa bem' com gastronomia e vinhos: a arte. Podia ser por acaso, mas não é, já que o produtor convidado, o Solar das Bouças, é também conhecido por promover esta ligação ao longo de todo o ano, com uma galeria aberta na casa principal e eventos artísticos, como o "Arte da Leira para a Bouça". "Harmonizar vinhos é um exercício que não é fácil. Começamos com um Solar das Bouças Loureiro 2020, para a entrada; depois escolhemos um blend, o Solar das Bouças Colheita Seleccionada; e vamos avançar o Solar das Bouças Alvarinho Premium, o nosso ex-líbris, uma colheita de uma parcela única que tem características excecionais, e perfeito para acompanhar a carne, porque é um vinho mais complexo. É um exercício

difícil, mas que funciona, porque os vinhos verdes têm evoluído muito ao longo dos últimos anos. Para o welcome drink e para a sobremesa, apresentamos um Porto Cedro, uma parceria que temos", explica responsável da marca, António Ressurreição. A ideia de que o um vinho branco não é adequado a acompanhar carne está definitivamente ultrapassada: "Hoje, é normal termos um vinho que evoluiu muito bem ao longo dos anos e com uma capacidade de guarda que até há pouco tempo era impensável. Temos vinhos com 20 anos guardados que estão com uma qualidade excepcional, principalmente, o Loureiro. Nós continuamos a tentar trabalhar o nosso vinho e estamos a fazer uma experiência em barricas de madeira de carvalho francês, que penso que irá dar um resultado interessante... Toda esta evolução permite que hoje estejamos aqui a falar de uma harmonização de uma refeição completa com vinhos verdes", completa.



Feliz Natal

*Ninguém pode voltar atrás para ter um novo presente,
mas pode começar agora a criar um novo futuro!*



LC-DESIGN®
marketing agency

www.lc-design.pt



BRAVO DESIGN®

www.bravodesign.pt



A GASTRONOMIA

Na cozinha, o chef César Veloso foi o ‘comandante’ de uma refeição inesquecível. Começou com um Funcho em três Texturas, gambas em molho de laranja e anis, sabores que combinam na perfeição com o aroma cítrico do vinho proposto. De seguida, o bacalhau fresco em esmagada de batata com emulsão de água de mexilhão, uma proposta que nos remete para a costa, com um vinho com um equilíbrio ideal a acompanhar. Para terminar, o prato de carne – Magret de pato em molho pak choi com espargos e toranja, uma sugestão rica e cheia de sabores, dos orientais aos sabores da terra, que ‘exigiu’ um vinho com mais corpo. “Esta definição do menu acabou por ser uma homenagem ao passado, um elogio ao presente e pensar o futuro da gastronomia ligado à nossa história. O primeiro prato foi uma referência aos nossos emigrantes, principalmente, os que foram para França – daí a utilização das gambas e do anis, ingredientes muito utilizados na cozinha francesa. O segundo momento é uma revisitación ao bacalhau, uma das nossas maiores riquezas gastronómicas. Depois, escolhemos o pato, um prato que requer um equilíbrio que se consegue com os vários elementos, como o molho feito a partir de aves e a toranja em duas texturas: fresca e em gel. Por fim, temos o praliné, com a framboesa para dar um toque de acidez”, explicou o chef.

A ARTE E A PROMOÇÃO

A realização destes jantares vinhos permite juntar gastronomia e vinhos, como já se disse, sendo uma excelente forma de promoção, mas também permite juntar outros elementos que casam bem com estas duas áreas. A arte é uma delas. Durante o jantar, foi apresentada uma exposição do pintor Puskas, que estará patente no Alma D’Eça. Vítor Sousa, proprietário do espaço, destaca uma iniciativa como “a junção perfeita de vinho, gastronomia, arte, convívio e partilha. Tivemos a felicidade de encontrar um produtor, o Solar das Bouças, que partilhasse das mesmas preocupações no que diz respeito à promoção de artistas portugueses. O Puskas é um artista do Minho, que tem imensa qualidade. Por tudo isto, considero que estas noites são momentos excecionais de promoção e todas as entidades, públicas e privadas, estão de parabéns”, defendeu o empresário.

A organização destas iniciativas está a cargo da Associação Empresarial de Braga e Câmara Municipal, que foi representada no jantar por António Barroso. “É um desafio lançado aos empresários, que depois podem replicar estes eventos durante todo o ano. E o desafio a produtores e chefs, de conseguirem a harmonização entre gastronomia e vinhos. Estes jantares são um excelente momento de promoção, para quem nos visita sim, mas acima de tudo para os locais e residentes na região”, afirmou o responsável.



GRUPO MOVE

grupomove.pt



+11

Com mais de 11 anos de existência somos uma referência no norte de Portugal.

7

agências estrategicamente localizadas para uma total cobertura da região do Minho.

+50

Uma equipa premiada composta por mais de 50 agentes especializados.

+3.000

A nossa estratégia aliada ao nosso empenho, já nos proporcionaram a venda de mais de 3.000 imóveis.

7 AGÊNCIAS AO SEU DISPOR NO MINHO!

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

RECRUTAMENTO GRUPO MOVE

ESTAMOS A RECRUTAR!

925 753 055



ENVIA-NOS JÁ A TUA CANDIDATURA!

startup.grupomove.pt
recrutamento.grupomove@remax.pt



A melhor hora para MUDAR é AGORA! Junta-te ao grupo líder no Minho!

grupomove.pt



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

NOVO ANO, DECORAÇÃO NOVA!

2022 pode muito bem ser o ano em que vai mudar a sua casa, dar-lhe uma nova decoração, uma nova vida! No Adorno Perfeito, estamos preparados para responder aos seus desejos e sonhos que tem para a sua casa, que vai desde os cortinados às roupas de cama, passando pelos estofos ou tapetes, peças de decoração e muito mais.

No nosso showroom, apresentamos algumas ideias de decoração e mostramos o que somos capazes de fazer e temos o nosso atelier, onde acontece a magia, com um trabalho cuidado, manual e personalizado. É lá que damos forma às suas ideias, onde desenvolvemos o seu projeto com o cuidado que nos merece. Mais que criar peças de decoração, nós criamos harmonia, damos alma à sua casa!





Adorno Perfeito



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

DEIXAR IR...

E

stamos a aproximar-nos de mais um ano. Os finais de ano são tempo de balanço e de desejos. Com o fim de dezembro a aproximar-se, começamos a pensar na forma como correu o ano que finda, naquilo que poderíamos ter feito melhor, nos sonhos que não se concretizaram, no que ganhamos e perdemos...

Com o Novo Ano a aproximar-se começamos também a pensar no que queremos que seja diferente. Talvez a maioria de nós, neste momento tão desafiador que vivemos, esteja a pedir saúde, para si e para os seus. Outros pedirão certamente amor, trabalho e outras coisas mais que farão sentido para cada um de nós.

Olhar para 2022 e pensar no que queremos é um exercício muito profícuo. É importante que mantenhamos os olhos no futuro sempre com a esperança de que este nos trará aquilo que mais desejamos e precisamos. É importante sonhar, acreditar, desejar, pois é assim que trazemos o futuro até nós...

É bom querer que a vida nos traga mais, melhor e diferente daquilo que temos. Para que isso aconteça acredito que é importante criamos espaço para acolher o que o futuro nos reserva e nos quer trazer. Precisamos de acolher as dádivas desse futuro com espaço e sobretudo com a atitude certa para que isso aconteça.

Isto quer dizer que quando queremos algo que nunca tivemos, podemos perguntar-nos: por que razão isso aconteceu dessa forma? Por que razão nunca consegui alcançar isso que tanto queria?

É preciso perceber que se queremos algo que nunca tivemos, provavelmente, teremos que fazer algo que nunca fizemos. Talvez possamos ainda ir mais longe... Se queremos algo que nunca tivemos, talvez tenhamos que ser algo que nunca fomos.

Aqui, nesta situação, talvez seja caso para perguntar: haverá algo que guardo em mim que me impede de alcançar aquele futuro que desejo? Haverá algo que guardo na minha vida que não permite ter o que quero?

É importante fazermos uma introspeção e tentar perceber o que nos está a impedir de alcançar esse algo que queremos ou de ser o que desejamos. Às vezes o motivo que nos impede de lá chegar não é tanto o que nos falta, mas sim o que temos a mais e não queremos libertar.

À medida que a vida avança vamos fazendo aprendizagens que em determinada altura são importantes, mas mais tarde na vida podem ser impeditivas de avançarmos e alcançarmos aquilo que tanto desejamos. Há também questões de feitio e personalidade que muitas vezes são demais, que causam bloqueios, conflitos, situações que nos impedem de chegar onde queremos.

Certamente todo nós, por orgulho, feitio, preguiça, rancores, velhos hábitos... vimos um sonho fugir da nossa frente sem que o pudéssemos alcançar. Todos nós por termos algo a mais, destas coisas que mencionei, ficamos aquém de alcançar algo que muito queríamos.

Pois bem, nesta fase do ano é também tempo de libertar o velho, não só aquilo que guardamos nas nossas casas,



mas também tudo aquilo que guardamos em nós. É tempo de libertar o que não nos faz falta, que nos condiciona e nos leva por caminhos que não desejamos. Todas as velhas aprendizagens que já não nos ajudam, todos os vícios que nos desviam do caminho, todas as emoções que nos prendem ao passado, todos os pensamentos que nos aprisionam a um mundo que já não existe.

Nesta fase de limpeza e libertação podemos perguntar-nos: o que guardo dentro de mim e já não me serve? O que aprendi e já não faz qualquer sentido? Que emoções carrego como peso? Que pensamentos alimento e me aprisionam? Que crenças limitantes tenho? Que traços da minha personalidade não servem o propósito da minha alma? O que posso deixar ficar para me sentir mais eu? Para ser mais feliz?

Estas podem ser perguntas muito desafiadoras, questões que levantam outras questões e deixam a nu algumas das nossas fragilidades. Mas a verdade é que são sobretudo perguntas construtivas, que nos permite edificar um Novo Eu, construir uma nova vida em função daquilo que hoje queremos, mais ajustado a quem hoje somos.

Sem dúvida que estas perguntas podem fazer-nos sentir vulneráveis, mas é preciso não esquecer que a vulnerabilidade é o que permite estabelecer verdadeiras conexões entre os humanos. Enquanto andarmos aí com capas e máscaras, vivemos uma vida de faz-de-conta onde não sabemos quem somos nem conseguimos ver os outros tal como são.

Quando temos a coragem para nos interrogarmos, para auto-indagarmos a nossa própria existência, podemos sim estar a expormos de forma vulnerável, mas temos a possibilidade de encontrarmos a nossa essência, de nos conectarmos com um Eu mais íntimo e de ter relações mais saudáveis com os outros.

Percebemos então que em vez de pensar no que queremos e nos faz falta, talvez seja importante percebermos o que temos a mais, o que nos sobra, o que temos que deixar ir... Estará então criado o espaço para acolher tudo o que merecemos e desejamos. Que 2022 seja um Ano de grande desenvolvimento pessoal para todos nós!



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

— ROUPA, CALÇADO & ACESSÓRIOS FEMININOS —

LOJA ONLINE



resdochao.com 



20% VALE DE
DESCONTO
Código: **RESCHAO21**
DIGITAL 

Usufrua já do seu **Primeiro Desconto** em compras Online no nosso Site!*

Tem **até ao dia 31 de Dezembro/21** para usufruir de 20% de desconto na compra de qualquer valor no nosso site. Basta introduzir o código promocional no ato final da sua compra.

RÉS-DO-CHÃO

  LOJA FÍSICA:

Praça D. Maria II, Galerias Centrais, Lj 1
4760 - 111 Vila Nova de Famalicão

 MB WAY

 MasterCard

 VISA

*Vale de desconto digital aplicável apenas em compra realizada através do nosso site. Com data limite de 31/12/21.



MINHO JANTES
REPARAÇÃO E PERSONALIZAÇÃO

17° ANIVERSÁRIO

A MINHO Jantes, agradece a todos os que, ao longo destes 17 anos, nos deram a sua preferência.

Continuaremos a empenharmo-nos para obter a satisfação dos nossos clientes, em Portugal e além fronteiras.



MINHO JANTES

REPARAÇÃO E PERSONALIZAÇÃO



minhojantes



DEIXE-SE CONTAGIAR PELOS PRAZERES DA CAFETARIA EUROPEIA!

Esta história é deliciosa como as pepitas de chocolate do muffin que chega à mesa fofo por dentro, mas que não pode estar lá sozinho: a acompanhar um moka cheio de alma, para fazer companhia nos dias frios de outono e inverno. Os segredos do café estão presentes em cada criação, mas é a forma como se trabalha o leite que faz toda a diferença.

Do cappuccino ao latte, passando pelo moka que já lhe falámos, pelo maravilhoso chocolate, pelo café americano ou pelos chás, qualquer um vai bem a acompanhar com a oferta doce, com as cookies ou os também já referidos muffins. Na parte dos salgados, as deliciosas sandwiches feitas na hora, com alternativas vegetarianas e muita variedade – sugerimos a Tosta Francesa!

Situado na Rua do Souto, mesmo em frente à Reitoria da Universidade do Minho, o Columbus Café & Co é um daqueles espaços que nos transporta para uma qualquer cidade europeia, com uma decoração minimalista mas acolhedora. No interior, tem um espaço onde é possível trabalhar e onde vão acontecer regularmente exposições, destacando artistas da região. Atrás, um pátio com uma esplanada extraordinária, um recanto na zona mais central da histórica Bracara Augusta, que foi alvo de uma reabilitação que respeita a história do edifício

e onde encontramos um momento de paz, como se pegasse no seu cappuccino e desligasse da cidade por uns minutos.

COLUMBUS: TODO O DIA CONSIGO!

Seja de manhã, porque pode tomar o pequeno almoço ou escolher o copo de café especialmente preparado para levar para a rua ou para o seu escritório; seja ao almoço, onde pode incluir a sopa como complemento à sua sandwich; seja ao lanche, que – aconselhamos – é perfeito o moka com um dos muffins à sua escolha, o Columbus é uma escolha para todo o dia!

E não é só para o tempo frio, porque no verão a oferta adapta-se aos seus gostos, com os Frappés, Smoothies, frapuccinos ou chás gelados!

Mais do que falar sobre o quão deliciosa é a oferta do Columbus, convidamos qualquer amante de chocolate e café ao número 6 da Rua do Souto, em Braga e comprovar por si. E nem é só pela comida, mas também pelo serviço e pelo gosto que cada funcionário tem em recebê-la(o) e fazer coisas verdadeiramente deliciosas para si!





**PET
FRIENDLY!**



columbuscafeandcobraga

www.columbuscafe.com/boutique/braga-rua-do-souto

968 137 637

Rua do Souto (Largo do Paço), 6

4700-314 Braga

Aberto todos os dias das 09:00 às 20:00



**columbus
CAFÉ & CO**



CASA MEDEIROS

interiores

É na composição entre cores, linhas e formas que transmitimos a nossa ideia de decoração. A criatividade é colocada ao serviço de uma ideia: criar ambientes que cada família possa chamar lar.

Deixe-se contagiar pelo espírito natalício. Boas Festas!





Av. Alfredo Barros, 1
4715-213 Braga
Cristina Medeiros: 965 381 767
Loja Online:
www.casamedeirosinteriores.com



Casa Medeiros Interiores



CASA MEDEIROS
interiores

PASTELARIA BRÍGIDA



SABOR DE NATAL!

Dois espaços, a qualidade que já conquistou os bracarenses! Apostando na melhor pastelaria francesa, com destaque para os famosos Éclairs ou as tartes de fruta, os folhados especiais ou recriações do cheesecake original, entre muitas outras especialidades, a Pastelaria Brígida destaca-se pela criatividade e inovação, apostando nos melhores ingredientes do mercado. O projeto tem o cunho pessoal da gerente Patrícia Cardoso, que assume este projeto juntamente com o marido Nuno Cardoso, e oferece um conceito cosmopolita e urbano, nas suas propostas, que conjuga com as criações típicas regionais. Neste Natal, temos para si o melhor Bolo-Rei, feito com muito carinho e respeito pelas receitas que nos chegam das nossas avós, ou as Galettes des rois (especialidade francesa) mas com o nosso toque especial! Venha visitar-nos e encomende os seus doces de Natal nas Pastelarias Brígida!





Rua do Castelo,11
4700-314 Braga
253 102 048

Rua Bernardo Sequeira, 205 R/C
4715-010 Braga
253 614 038

Segunda a Sábado: 7h30 às 19h30 · Domingo: 8h às 19h
brigidapastelaria@gmail.com

PASTELARIA
BRÍGIDA 

 PastelariaBrigida  Pastelariabrigida_braga

NATAL SAUDÁVEL.. É POSSÍVEL?!

C

hegou o tão esperado mês de dezembro! E com ele os jantares de empresa, com os amigos, a véspera e dia de Natal e a semana que se segue com sobras e preparativos para a passagem de ano!

O Natal é a época do ano que mais se associa ao ganho de peso, pelos excessos alimentares, as horas infinitas à mesa e pelas iguarias tradicionalmente calóricas.

É importante não esquecer que exige algum balanço para que não se cometam exageros alimentares, mas também não deixemos de comer aquilo que mais gostamos. Há sempre uma maneira de contornar a situação e ter um equilíbrio entre ambas as partes: uma quadra repleta de tradição e ao mesmo tempo saudável!

O desafio passa por fazer as escolhas certas no que diz respeito à alimentação e não deixar de lado a atividade física, de forma a conseguir desfrutar das tentações de Natal sem perder a linha.

Se é daqueles que não resiste às tentações, siga os seguintes conselhos:

- Nunca chegue com fome a uma festa ou convívio. Caso as comemorações sejam fora de casa ou tenha um jantar da empresa/amigos, antes de sair de casa faça um lanche saudável e equilibrado, poderá comer uma peça de fruta ou uma sopa de legumes. Em casa, opte por ter como entrada sopa de legumes para todos, desta forma será mais fácil resistir e controlar o consumo das restantes tradicionais entradas. Também não se esqueça de ter sempre presente os hortícolas e em maior quantidade face ao acompanhamento (arroz, batata, castanhas ou outro tipo de

hidratos de carbono). Nesta época, as couves e a cenoura são dos hortícolas mais utilizados e característicos, podendo sempre optar por diferentes formas de as confeccionar.

- As bebidas também contribuem para que a ceia seja mais calórica. Deverá ter um consumo moderado de álcool. Pode também substituir os tradicionais refrigerantes por águas aromatizadas com fruta ou infusões ou sumos de fruta sem adição de açúcar.

- Moderação com as sobremesas! Antes de “atacar” as verdadeiras tentações calóricas, sirva-se de uma taça de salada de frutas saborosa e bem colorida. Se não conseguir optar por provar apenas um doce, opte por servir-se sempre de pequenas doses dos que mais gosta e que caibam num prato de sobremesa. Assim consegue provar de tudo e ficar com sensação de saciedade.

- Depois das festas, não fique com as sobras da sua ceia, distribua-as pelos familiares e amigos, assim não terá de resistir à tentação sempre que abrir o frigorífico.

- Não descure a atividade física nestes dias, principalmente se abusar um pouco mais. Assim, se tem como tradição ir à missa do galo, aproveita para ir a pé, ou dê simplesmente um passeio diário com toda a família.

Sem dúvida que a melhor prenda de Natal que pode dar a si e à sua família é uma vida mais saudável. É na moderação que está o segredo para se manter saudável e ter muitos Natais felizes!

Boas festas!



Mariana Briote

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





WINE AND SPIRIT



CONGRESSO

das

garrafas



Já escolheu o seu presente de Natal?

As melhores marcas nacionais e internacionais, com sugestões excecionais!
O Natal sabe melhor com o Congresso das Garrafas!



MERRY
CHRISTMAS
& HAPPY NEW YEAR

Rua Professor Dr. Carlos Lloyd Braga,
Nº.23, loja B, Nogueiró
4715-319 Braga · Portugal

Tel.: 253 258 393
E.mail: geral@congressodasgarrafas.com
Web: www.congressodasgarrafas.com



RAFAEL OLIVEIRA



“Só com recursos humanos qualificados poderemos valorizar o nosso turismo e gastronomia”



Apostar na valorização do território é o ponto de partida para a mudança que aconteceu na FEEL, a agência de comunicação e marketing liderada por Rafael Oliveira que se especializou na promoção e divulgação de três produtos âncora: turismo, gastronomia e vinhos. O conhecimento que adquiriu ao longo dos últimos anos nestas áreas, na região do Minho, permitem-lhe conhecer por dentro o potencial que existe e de que forma acredita poder ser trabalhado.

Qual o trabalho da agência Feel?

Existe a Feel Agency, que trabalha na área da consultoria de turismo, gastronomia e vinhos, em que desenvolvemos planeamento estratégico e investigação dos territórios para empresas públicas e privadas, e a Feel Travel, que é especializada em comunicação, criação de conteúdos, eventos e marketing territorial.

Qual a vantagem de existir um plano estratégico, desenvolvido em conjunto com a FEEL?

É importante definir, desde logo, o posicionamento e o público alvo que quer trabalhar, se é local, regional, nacional, se estrangeiro de proximidade – por exemplo, espanhol – ou se turistas de zonas mais afastadas; qual o seg-

mento médio ou alto. Depois, é necessário perceber qual as reais potencialidades que o território ou a área geográfica a promover tem realmente. Apesar de termos uma região rica, são territórios com muitas especificidades. Num espaço reduzido, temos montanha, rio, mar, ou seja, uma grande diversidade na oferta turística e de gastronomia. É verdade que existe um promotor mais abrangente, que é o Turismo Porto e Norte, mas muitas vezes este promotor promove um destino mais alargado; nós pretendemos fazer uma promoção de forma mais profunda, localizada e pormenorizada.

Porquê que a FEEL mudou a forma de trabalhar?

Em 2017, éramos uma empresa de marketing global, mas decidimos que devíamos especializar-nos nestas três áreas. Tem a ver com a evolução do posicionamento deste território: se, há 10 anos, falássemos num destino “Minho”, havia dúvidas que essa ideia pudesse ter sucesso, parece que – e não quero ser mal interpretado – havia uma certa vergonha, mas hoje é uma realidade inquestionável. Quando as regiões de turismo do Verde Minho e Alto Minho terminaram, houve aqui um vazio e a ligação à região perdeu-se, por um período bastante longo, até. O que tem acontecido nos últimos anos é a recuperação deste posicionamento do território como destino que se promove autonomamente.

A pandemia atrasou este processo?

Com esta questão da pandemia, houve um reforço da procura pelo turismo em zona de baixa densidade, pelas características que têm, nomeadamente, a oferta de atividades ao ar livre. Por exemplo, a utilização da bicicleta elétrica como meio de transporte para conhecer o território cresceu imenso. Temos trabalhado em vários projetos deste género, como a travessia do Gerês em bicicleta elétrica, ou da região do Alto Minho que tem apostado nesta nova forma de conhecer o território. Há um aumento exponencial na procura por atividades desportivas e lazer na natureza como o canyoning, por exemplo. São visitas de grupos pequenos, muitas vezes famílias, que permite o distanciamento social. Eu penso que a pandemia acelerou o processo em alguns anos, de uma tendência crescente de procura de territórios de baixa densidade para férias, algo que já registávamos nos últimos alguns anos. Se em 2019 se falava em excesso de camas no alojamento local em zonas rurais, hoje fala-se do contrário.

Esta massificação turística pode desvirtuar o destino...

Sim, em algumas zonas corre-se esse risco, principalmente na época alta, algo que já registámos em alguns territórios. Temos de trabalhar no sentido de manter a originalidade e ruralidade, criando mais oferta e mais dispersa geograficamente.

O poder local também está alinhado com essa estratégia?

Há uma nova geração de autarcas que tem uma sensibilidade diferente para este tipo de promoção. Trabalham mais 'para fora' e isso ajuda a perceber melhor do potencial que cada um tem dentro do território que administra.



Podem dar-nos alguns exemplos do trabalho que a FEEL desenvolve?

Trabalhamos a Carta Gastronómica do Minho, que será lançada em papel em breve. Estamos a falar de um livro com mais de 600 páginas, feito em conjunto com o IPVC [Instituto Politécnico de Viana do Castelo]. É um projeto com a chancela do Amar o Minho, um projeto que une as três CIMs da região, Cávado, Ave e Alto Minho, e que reúne o receituário da região. Temos, também, um programa de rádio chamado na Antena Minho "Vai dar uma Curva", que dá a conhecer vários projetos no Minho, projetos inovadores, faz sugestões de visita e fala sobre iniciativas que vão acontecendo na região. Estamos, ainda, ligados a eventos gastronómicos como o EYCA - European Young Chef Awards, que junta vários jovens chefs das regiões gastronómicas da Europa. É algo que nós também defendemos, porque acreditamos que deve haver uma divisão por regiões e não por países. A forma de comunicar de uma região é mais genuína: nós somos diferentes dos transmontanos ou dos algarvios, é natural que assim seja. Em 2016, o Minho foi eleito Região Europeia da Gastronomia, juntamente com a Catalunha e, a partir daí, começaram a fazer-se alguns projetos de valorização e promoção da gastronomia. Temos um evento regional anual, o MYCA - Minho Young Chef Awards, ou seja, elegemos o jovem chefe do Minho, que depois vai representar a região no evento internacional.

Temos o "Lourear a Pevide" à Moda de Ponte de Lima que fazemos em parceria com o município, e outros projetos de valorização da gastronomia, turismo e vinhos, não só na

região do minho como no resto do país.

Em 2022 gostávamos de voltar a organizar o Tapas do Mundo com Vinho Verde assim como outros projetos gastronómicos que colocamos na "gaveta" com a pandemia.

Quando será a edição de 2021?

Este ano, estava previsto que decorresse na primeira semana de Dezembro, mas as limitações impostas pelas autoridades de saúde levaram-nos a adiar para o início do próximo ano. Localmente, vamos mais além que o que se faz no projeto europeu, que apenas elege o jovem chef de cozinha; no MYCA, também introduzimos as competições de Chef de Sala e Bar e também chef de pastelaria. É uma aposta estratégica, porque são profissões que precisam ser valorizadas, com mais jovens a estudar estas áreas de conhecimento e mais profissionais qualificados para dar resposta à procura que existe na restauração.



"É fundamental valorizar o produto local"



É com essa valorização que fará aumentar os salários no setor?

Eu penso que os empresários já estão mais sensíveis à questão da atualização dos vencimentos, mas, talvez mais importante, à valorização das profissões. Por outras palavras, nós não podemos permitir que um jovem que estudou durante três anos numa escola profissional e tem formação especializada, chegue ao mercado de trabalho e ganhe o mesmo que um indiferenciado. O trabalho que fazemos tem como intuito mostrar que há uma grande qualidade na formação nas escolas da região. O projeto “Amar o Minho” tem feito um trabalho fantástico para a valorização destas formações. Este ano, temos 13 escola a candidatarem-se ao MYCA, o que demonstra que há muita oferta e de muita qualidade. No entanto, se depois não houver uma valorização dos jovens profissionais, eles vão fugir destas profissões. Outra coisa que me parece importante – e penso que deve ser alvo de uma discussão – tem as profissões ligadas à restauração e hotelaria. Um dos aspetos que é importante debater tem a ver com o tempo livre. Hoje, os jovens querem ter fins de semana livres, querem tempo durante a semana. Parece que está assumido que quem está num restaurante deve trabalhar 12 ou 14 horas e que é normal... mas não pode ser, porque não o é noutra profissão qualquer. Repara: há jovens que perderam o emprego durante a pandemia, que tentaram outras áreas de trabalho, por exemplo, na indústria, e conseguem melhores condições. Não vão voltar, se se mantiver tudo como está.

Se os quadros forem mais qualificados, a qualidade gastronómica e de serviço sobe também. É essa a ideia?

Sim, é esse o caminho. Temos uma região com muita tradição gastronómica, somos conhecidos por receber bem. Repara: a nossa restauração é maioritariamente tradicional e quem trabalha lá? A família. Naturalmente, havia uma predisposição para receber bem. Hoje, abrem restaurantes todas as semanas e não são empresas familiares, por isso é tão importante ter jovens qualificados, felizes e que conheçam bem as tradições. E porquê que é importante a qualificação: nós não podemos ter um cardápio igual o ano inteiro, tem de haver sazonalidade na oferta, como há dos ingredientes. Só assim se eleva a qualidade da oferta, porque são os ingredientes de qualidade que fazem uma excelente gastronomia, e só assim se valoriza a produção local. Até por isso dou os parabéns ao Município de Braga, por escolher a Praça para organizarmos o EYCA, porque é aqui que se valoriza a produção local, o produto sazonal. Penso que as associações comerciais podem ter uma palavra a dizer, promovendo ações de capacitação aos seus associados, para fazer alterações no seu cardápio, por exemplo, com um cardápio de verão e outro de inverno. Há muitos pormenores que podem ser melhorados para o resultado final ter ainda mais qualidade.

Esta questão do consumir local está na ordem do dia.

Sem dúvida. Se tu forneces uma refeição em que contas que a batata que está no prato é de um

produtor que mora a dois quilómetros daqui, se o cabrito é de um produtor do Gerês, se os vegetais são de um produtor de Amares ou de Ponte de Lima, há uma história por detrás do prato. É uma nova experiência, é uma forma de valorizar aquilo que fazemos e o nosso receituário. Esta questão da experiência vai ganhar uma importância maior nos próximos anos. Nós temos a capacidade de nos saciar, ‘matar a fome’, em casa e nós percebemos isso durante a pandemia, porque os restaurantes estavam fechados. E acredito que, no futuro, vamos valorizar mais a ida ao restaurante, estarão predispostas a pagar mais pela refeição e vão querer uma experiência cada vez melhor. O que não podemos sentir é que estamos a pagar muito e a experiência não acompanha o valor.

Quando falas em ações de capacitação das associações comerciais, poderiam ser ações de formação direcionadas ou iniciativas que fizessem interface, por exemplo, entre o empresário e escolas de formação? Deve haver mais apoio?

As associações têm um grande trabalho no apoio aos seus associados, seja no apoio aos comerciantes em épocas de dificuldade, como aconteceu na resposta à pandemia; seja na promoção de ações que possam gerar mais valor para as suas empresas. Sei que há questões difíceis de trabalhar, em contextos complicados como o que se viveu na pandemia. Eu sou vice-presidente da Associação Comercial – Empresarial agora – de Braga e sinto que, numa ou noutra situação, não estivemos ao nível que poderíamos ter estado e que deu origem a outros movimentos e outras associações. Penso que poderíamos ter dado uma resposta melhor, principalmente, aos empresários da restauração. Não fiquei confortável com esta situação. Longe de mim criticar o trabalho do Dr. Macedo Barbosa, que fez um trabalho fantástico na Associação Comercial de Braga. Pegou nela numa fase complicada, reabilitou-a e deu-lhe credibilidade, juntamente com a sua direção. E também o Dr. Rui Marques, que fez um trabalho excepcional nesse ponto. Penso que não tivemos a mesma disponibilidade em tempo de pandemia. O Dr. Domingos Barbosa já demonstrou intenção de não prosseguir e que este seria o seu último mandato. Em breve teremos eleições e penso que há várias pessoas na atual direção ou mesmo nos associados que podem fazer um bom trabalho. É uma associação com muitos anos e tem de ter uma voz importante na recuperação económica da região, nomeadamente, dos comerciantes, e tem de se reaproximar da restauração e trabalhar para a sua valorização. Criaram-se, entretanto, novas estruturas, como a CONFIMinho ou a AEMinho, o que demonstra a vitalidade associativa do Minho. Estamos a viver uma época de mudança e reorganização que será importante e beneficiará as empresas.

Mas achas que as associações devem ser mais interventivas na vida das empresas, por exemplo, na questão do acesso a fundos europeus ou estruturais, como o PRR?

As associações devem ter um papel de dar a conhecer oportunidades aos seus associados e ca-

pacitá-los para terem uma boa gestão, seja económica, seja dos recursos humanos. Não acho que as associações devam ser promotoras ou gestoras de fundos. Por outro lado, considero essencial que as associações tenham total conhecimento dos reais problemas dos seus associados, ouvindo-os, para tentar encontrar soluções e definir estratégias, porque é nos momentos difíceis que isso deve suceder.

Ponderas uma candidatura à direção da Associação Empresarial de Braga?

Não coloco essa hipótese de parte. Mas posso também apoiar uma eventual candidatura de alguém com maior disponibilidade de tempo, desde que garanta alguns aspetos que me parecem essenciais como presença de mulheres na direção, uma estratégia sustentável de futuro, continuidade do atual diretor geral e acima de tudo, preservação da cultura associativa ligada ao comércio, restauração e hotelaria. É um cargo que honrará qualquer um que se apresente a eleições, pelo prestígio que tem e pela abrangência que consegue ter no nosso território. Como disse, não coloco de parte essa candidatura, tenho recebido alguns apoios nesse sentido, que me desafiam a avançar... vamos ver. As eleições serão no primeiro trimestre de 2022 e, até lá, terei tempo de tomar uma decisão.



Quem é Rafael Oliveira?

Trabalhou vários anos na área de comunicação e marketing estratégico, sendo responsável por várias agências e assumindo posições de gestão em diferentes sectores de negócio. Há cerca de 12 anos, fundou a Agência FEEL, inicialmente com um espectro de ação mais abrangente, mas que nos últimos anos se tem especializado em Turismo, Gastronomia, Vinhos e sustentabilidade. A empresa tem implementando vários projetos internacionais e nacionais para autoridades privadas e regionais/locais de governação pública, tais como os Prémios Chef Jovem do Minho (MYCA), Qualificação & Valorização do Projeto “Minho Gastronomia”. Rafael Oliveira é, ainda, vice-presidente da Associação Empresarial de Braga, faz parte da direção da Confraria dos Gastrónomos do Minho e é curador para a área da Gastronomia para a Carta do Turismo Sustentável do Alto Minho



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



galardões "A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

XXIV edição | 2021



Aplauso a Braga!

Altruísmo

Vera Vaz

Artes e Cultura

Diana Sá Carneiro

Associação Cultural e Recreativa

Grupo de Cantares Mulheres do Minho

Associação Desportiva

Braga Rugby

Associativismo

Carlos Barbosa

Ciências e Educação

João Manuel Duque

Desporto

Vítor Hugo

Empresa Setor Comércio e Serviços

Galeria Mário Sequeira

Empresa Setor Industrial

AOF - Augusto de Oliveira Ferreira

Empresa Setor Restauração/Pastelaria/Hotelaria

Chave D'Ouro Caffé



The We-Rhythm & Blues



Margarida Moreira



Bracara Team Royal Street



Grupo Desportivo de Rope Skipping André Soares



Ai Braguesa



Galardoados da XXIV Edição



Representantes de Carlos Carvalhal (Galardão Personalidade) e Ricardo Rio (Câmara Municipal de Braga)



Arquidiocese de Braga (Galardão Entidade) e Hortense Santos (Ass. Municipal de Braga)



Alberto Bessa Peixoto (Galardão Carreira) e Nélson Fernandes (New Hope-Invest. Imobiliários)



Familiar de Eurico Sá Fernandes (Galardão Saudade)



A.P.A.V. (Galardão Instituição de Solidariedade Social) e João Ferreira (Centro Dist. Braga do Inst. da Seg. Social)



Braga Noivos (Galardão Evento) e Marco Sousa (Turismo Porto e Norte de Portugal, Entidade Regional)



Diana Sá Carneiro (Galardão Artes e Cultura) e Altino Bessa (Câmara Municipal de Braga)



João Duque (Galardão Ciências e Educação)

Entidade Área Ensino

EB1 de Gualtar

Evento

Braga Noivos

Instituição Solidariedade Social

APAV - Gabinete de Apoio à Víctima de Braga

Junta de Freguesia

Padim da Graça

Juventude

Sofia Sousa

Música

Budda Power Blues Band

Organismo Serviço Público

ACES Braga

Carreira

Alberto Bessa Peixoto

Entidade

Arquidiocese de Braga

Personalidade

Carlos Carvalho

Saudade

Eurico de Sá Malheiro



ACES Braga (Galardão Org. de Serviço Público) e José Coutinho (InvestBraga)



Representante de Sofia Sousa (Galardão Juventude) e Vítor Baltazar Dias (Inst. Portug. Desporto e Juventude)



Braga Rugby (Galardão Associação Desportiva) e Carlos Matos (ABC de Braga)



Representante de Vítor Hugo (Galardão Desporto) e Carla Sepúlveda (Câmara Municipal de Braga)



Vera Vaz (Galardão Altruísmo) e José Lima (Lab. Hilário de Lima | Grupo Unilabs)



AOF - Augusto Oliveira Ferreira (Galardão Emp. Setor Ind.) e Maria Luísa Sampaio (Banco BPI)



Café Chave D'Ouro (Galardão Empresa Setor Rest./Past./Hotel.) e Cláudia Serapicos (Centro de Emprego/IEFP Braga)



Junta Freg. Padim da Graça (Galardão Junta Freg.) e Luís Carlos Gomes da Silva (Reg. Cav. de Braga)



Carlos Barbosa (Galardão Associativismo) e José Ferreira (Diretor)



Rep. de Budda Power Blues Band (Galardão Música) e Teresa Sousa (Steelnor)

Patrocinador oficial



Organização





ABBA

BANDA DE TRIBUTO AOS ABBA

GOLD

CASINO ESTORIL
11 MARÇO - 22H
SALÃO PRETO E PRATA

ALTICE FORUM BRAGA
12 MARÇO - 22H
GRANDE AUDITÓRIO

BILHETES À VENDA WWW.TICKETLINE.SAPO.PT | LOCAIS HABITUAIS | CASINO ESTORIL
INFO E RESERVAS 1820 (24H) | WWW.CASINO-ESTORIL.PT | INFO.CESTORIL@ESTORIL-SOL.COM | 214 667 700

PROMOTOR



RÁDIO OFICIAL



PARCEIRO DIGITAL



APOIO



ALMA
EÇA



Cada peça de sushi, representa
a **ALMA** de quem o cria!

253 251 081 963 029 268
Rua Eça de Queiroz nº28, Braga

 
almadecabraga

MERCADO BACALHOEIRO



MUITO MAIS QUE O MELHOR BACALHAU!

Na mesa de Natal, não pode faltar o melhor bacalhau, o vinho e os digestivos, as bolachas e biscoitos em caixa de metal, ou as compotas e o mel. No Mercado Bacalhoeiro, somos reis da tradição e só escolhemos o melhor do mundo para lhe oferecer.

Aqui vai encontrar muito mais, desde o sal aos chás; aos enchidos certificados de grande qualidade, aos queijos ou aos congelados de categoria superior (peixes, mariscos, carnes certificadas ou os salgados) ... Para os amantes de doçaria tradicional, acha que consegue resistir a um pão-de-ló, às

(já famosas) bolas-de-berlim ou ao pudim Abade de Priscos?

No Mercado Bacalhoeiro, a tradição ainda é o que era! Também temos vinho e espumantes, com uma seleção excepcional do melhor que se faz em Portugal e também referências selecionadas das melhores propostas internacionais. E claro, preparamos os melhores cabazes para oferecer a quem mais lhe é querido.

Natal? No Bacalhoeiro, pois claro!"



DESEJAMOS A TODOS OS
CLIENTES E AMIGOS
FESTAS FELIZES!



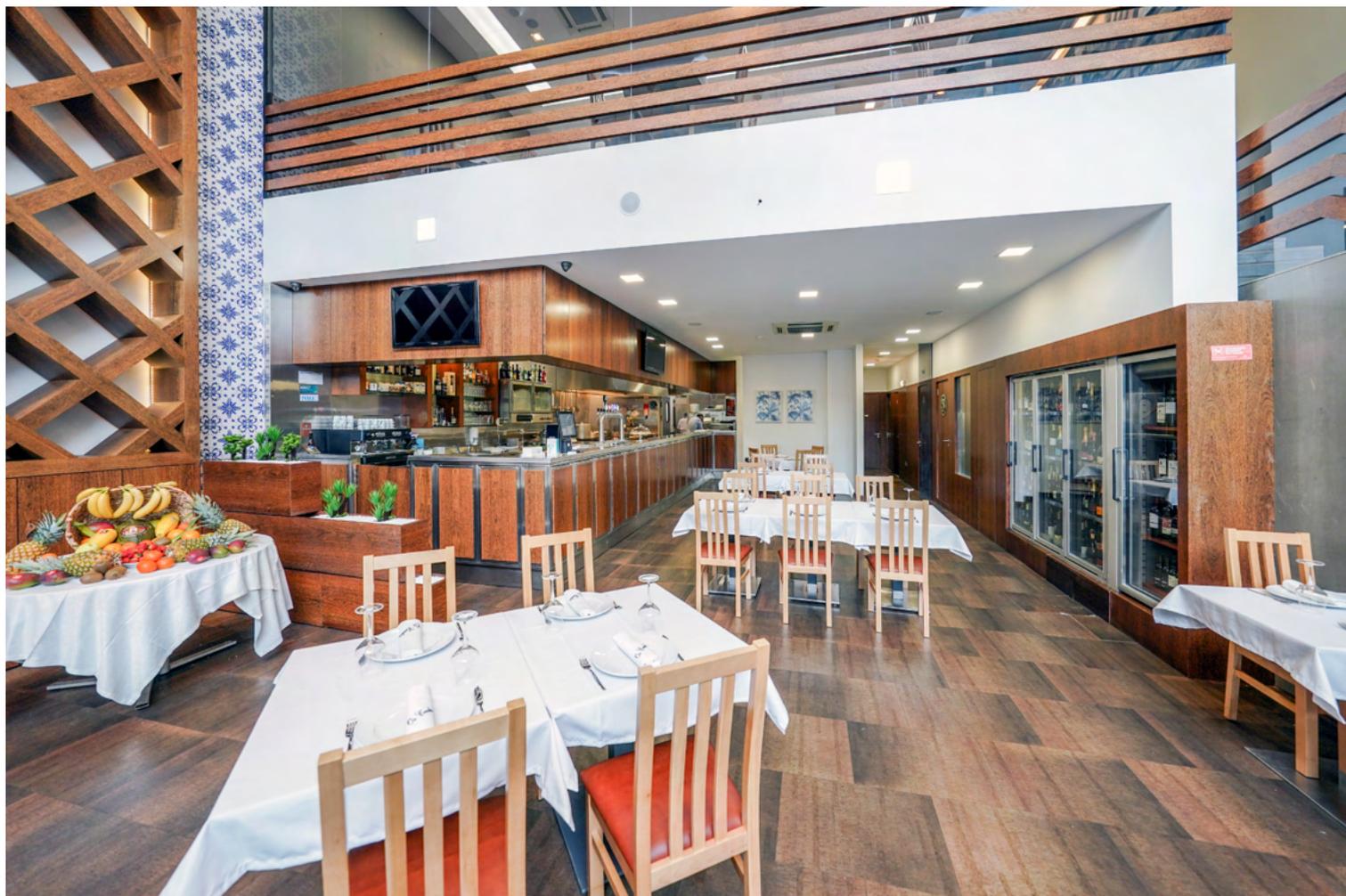
**MERCADO
BACALHOEIRO**

A Praça
Praça do Comércio
4700-370 Braga

Rua Dr. Carlos LLOYD Braga 47,
4715-363 Braga
253 216 007
www.bacalhoeiro.pt



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

SORTIDO DE MARISCO
22,50€ p/pessoa

MISTO DE CARNE
14€ p/pessoa

**TAMBÉM PODE SELECIONAR
AS NOSSAS MARISCADAS**

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 3

Entradas :

Sapateira, gambas,
percebes, salgados e
mexilhão

Sopa:

Creme de marisco ou
legumes

Prato principal:

Arroz de marisco
45€ 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 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



marisqueiraoscarlosbraga

Avenida D. João II, 135
4715-303 Braga
933 834 338

marisqueira.oscarlos@hotmail.com

**Estimados Clientes, informamos que a partir do mês de
Dezembro fechamos aos Domingos e 2 feira à Noite**

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

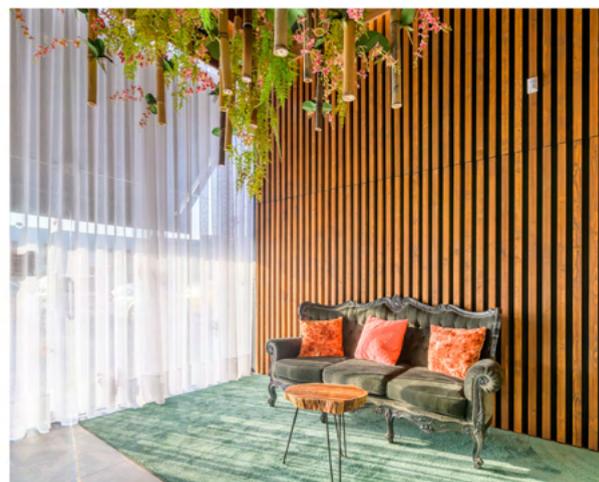
www.fut7.pt



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



/francesinha_portuguesa



/afrancesinhaportuguesa



Rua Cidade do Porto, 139, 4705-084 Braga

PRÉMIO REGIOSTARS 2021

O PROJETO PORTUGUÊS “TRANSPORTE A PEDIDO” É UM DOS PREMIADOS NA “ESCOLHA DO PÚBLICO”**A**

Comissão Europeia anunciou os vencedores da edição de 2021 dos prémios REGIOSTARS que recompensam projetos financiados no âmbito da política de coesão da UE, que apresentam abordagens inovadoras e inclusivas no domínio do desenvolvimento regional.



A comissária responsável pela Coesão e Reformas, Elisa Ferreira, afirmou: «Quero felicitar calorosamente os dez vencedores dos projetos da política de coesão da UE de 2021. Eles são modelos de referência para todos aqueles que querem contribuir para melhorar a vida das pessoas com a utilização dos fundos da UE. Espero que inspirem muitas outras iniciativas em todo o continente. Graças aos REGIOSTARS, ficamos a saber que os projetos de excelência e inovação estão em todo o lado na Europa.»

• No âmbito do prémio «Europa INTELIGENTE: aumentar a competitividade das empresas locais num mundo digital» (primeira categoria), foi galardoado o projeto belga Integration 3D metal printing. O projeto apoia a implementação da tecnologia de impressão 3D de metais em pequenas e médias empresas (PME) através de uma abordagem integrada e inovadora do conhecimento e da tecnologia.

• Quanto ao prémio «Europa VERDE: comunidades ecológicas e resilientes em contextos urbanos e rurais» (segunda categoria), venceu o projeto ICCARUS (Gent knapt op) que criou um regime financeiro único de renovação de habitações para 100 proprietários vulneráveis de habitações em Gante, na Bélgica. Este projeto tem uma forte componente social e é facilmente transferível para outros locais, incluindo regiões menos desenvolvidas, bem como para outros setores.

• O prémio «Europa JUSTA: promover a luta pela inclusão e contra a discriminação» (terceira categoria) foi para o projeto TREE - Training for integrating Refugees in the E-region, que facilita a integração dos refugiados através do desenvolvimento de um programa de formação baseado nas necessidades para profissionais que trabalham com refugiados e migrantes e de um programa de qualificação para intérpretes sociais. Os vencedores são dos Países Baixos, da Alemanha e da Bélgica.

• O Travelling Solidary Cannery recebeu o prémio na quarta categoria, «Europa URBANA: promover sistemas alimentares ecológicos sustentáveis e circulares em áreas urbanas

funcionais». O projeto proporciona a pessoas desfavorecidas o acesso a alimentos saudáveis e justos a preços acessíveis durante todo o ano. O vencedor é da Bélgica.

• No que diz respeito ao tema do ano: «Reforçar a mobilidade ecológica nas regiões – Ano Europeu do Transporte Ferroviário 2021» (quinta categoria), o vencedor é o projeto North-West Multimodal Transport Hub, do Reino Unido e da Irlanda. Este projeto oferece uma maior capacidade ferroviária e apresenta um bom equilíbrio de serviços a quem se desloca de bicicleta e usufrui da mobilidade ativa e aos utentes dos transportes públicos de Londonderry, incentivando igualmente a transferência modal em detrimento do automóvel para os transportes públicos.

• Por último, o prémio do público é atribuído ao BEGIN, um projeto que une as cidades, os cidadãos e as partes interessadas através da cocriação de projetos de infraestruturas «azuis e verdes» em dez cidades nos Países Baixos, no Reino Unido, na Suécia, na Bélgica, na Noruega e na Alemanha. O projeto tem por objetivo reduzir o risco de inundações até 30% e melhorar a qualidade de vida. Outros favoritos do público incluem os projetos Balkan Road (na primeira categoria), Baltazar (terceira categoria), Digital Farming Specialist (quarta categoria) e Transporte A Pedido (quinta categoria) «Reforçar a mobilidade ecológica nas regiões – Ano Europeu do Transporte Ferroviário 2021»

O projeto “Transporte a Pedido”, promovido pela Comunidade Intermunicipal (CIM) do Médio Tejo, criou uma rede de transportes com mais de 70 rotas, mais de 1300 paragens e serviços frequentes no Médio Tejo, uma parte escassamente povoada da região Centro de Portugal e com poucas opções de transporte público. Os passageiros reservam com antecedência, quer online quer por telefone, e os itinerários e horários são ajustados diariamente. Os veículos, na sua maioria táxis de 30 operadores locais, servem apenas as paragens com reservas. As taxas de pagamento são baseadas na distância percorrida, até um máximo de 4 EUR por viagem – mais barato do que as viagens de táxi normais.



“O Transporte a Pedido no Médio Tejo provou a sua sustentabilidade ambiental e económica, contribuindo significativamente para a inclusão social. Tais resultados têm levado à sua replicação noutras regiões de Portugal.”

Miguel Pombeiro, secretário executivo da Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo



Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais

TRYBO®

ESCOLA DE DANÇA

Deseja um óptimo Natal
e um Próspero Ano Novo,
a todos os seus alunos,
parceiros e amigos.

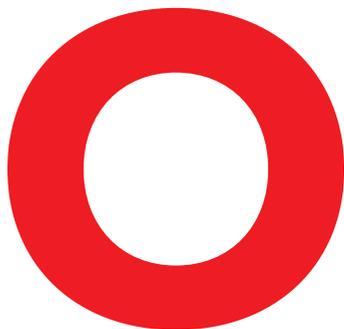
Contactos:
912 230 308 • 918 888 911
geral@trybo.pt


tryboescoladanca



Sou o Pedro (nome fictício), um rapaz de 15 anos que vive no meio de uma guerra familiar. Os meus pais estão a divorciar-se e não conseguem entender-se; as discussões acontecem a toda a hora e a situação piora todos os dias. Acho que não faz sentido vivermos assim, e gostava de saber se há alguma coisa que os possa ajudar a conversar e a terminar este inferno que é a nossa vida.

MÃE-ME-QUER, PAI-ME-QUER



Olá Pedro,

Muitos pais têm dificuldade em perceber que a existência de um conflito conjugal não implica que exista também um conflito parental. Em muitos casos, o sofrimento que estão a sentir enquanto casal impede-os de perceber o sofrimento dos filhos.

Conversa com os teus pais. Diz-lhes como te estás a sentir e sugere-lhes pedir a ajuda de um mediador. Acredita que o desejo maior dos teus pais é que os filhos sejam felizes, por isso não cales o teu sofrimento. Se o divórcio for gerido de forma equilibrada e os vínculos parentais não forem quebrados, o que é perfeitamente possível, terás seguramente uma vida feliz, com a mãe e com o pai, embora em casas separadas.

O divórcio é, sem dúvida, um processo de reconstrução familiar no qual, muitas vezes, nenhuma das partes está preparada para a transformação que necessariamente vai acontecer na vida de todos, inclusivamente dos filhos.

Assim, é natural que ao longo de todo o processo de separação dos teus pais sintas muitas coisas dentro de ti, e que também tu precisas de ajuda para atravessar este momento de tantas mudanças e assimilar todas as emoções que sentes.

É natural que inicialmente tenhas vivido uma fase de negação, seguida de uma fase de raiva (porque é que eles me fizeram isto). Podes passar também por uma fase da culpa e negociação (se eu me portar bem e não criar problemas vocês voltam a ficar juntos?).

Pode ainda surgir a fase de depressão (pela dúvida de como vai ser daqui para a frente; será que vão continuar a gostar de mim?), mas por fim virá a fase da aceitação (até

é bom ter duas casas) e a fase da cura (quando percebes que continuas a ter uma família que te ama, uma mãe e um pai, que vivem em espaços separados).

Para que consigas passar por estas fases de forma harmoniosa, é importante tu e os teus pais entendam que a responsabilidade do conflito não é tua, e que é um direito de todas as crianças “não serem agredidas ou violentadas, física e verbalmente por pais, avós, parentes, ou até a sociedade”, como dita a Declaração dos Direitos da Criança.

O divórcio exige uma nova forma de olhar para a família, e a mediação pode ajudar muito na reconstrução desta nova realidade familiar. Aos olhos dos filhos, o pai e a mãe serão sempre a sua família. Se os pais souberem ocupar o seu (novo) lugar, os filhos seguramente encontrarão o seu. É sob este olhar sistémico no qual todos dão as mãos em prol do superior interesse da criança, da igualdade parental e, ainda, em prol da manutenção dos laços afetivos, que encontramos o verdadeiro equilíbrio nas relações interpessoais e familiares.

O nosso sistema reconhece a mediação familiar como um dos meios de resolução de conflitos eficaz para a resolução de um divórcio pautado pelo conflito emocional e pessoal entre as partes. Através da mediação as partes conseguem ter voz e expressar os seus medos, as suas inseguranças e as dúvidas, incluindo os filhos do divórcio, encontrando no mediador um facilitador na busca de uma solução eficaz e pacífica.

“Quando duas partes estão em conflito, é mais rápido, carrega menos traumas e, em geral, deixa mais satisfeitos os envolvidos, quando se recorre a um Mediador Familiar”, como diz Sofia Salter Cid.



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

VENHA CONHECER
A MELHOR
Francesinha
"é o que dizem!"

MENUS DESDE **16€**
de Grupo

OFERECEMOS O
espumante
PARA
BRINDE NATALÍCIO

Ohlala

À GRANDE E À FRANCESA



Reserve Já!
253 695 053



ABERTOS
todos os dias

f @ /ohlalabraga

AV. DOM JOÃO II 97, 4715-303 NOGUEIRÓ

MAXI-RACE MADEIRA

Beleza e dureza na costa norte da “pérola do Atlântico”

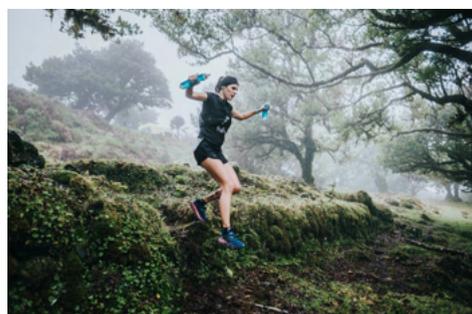
Por: Trail-Running.pt

Fotos: João M.Faria



A Madeira foi palco de mais um evento internacional de trail-running. O município do Porto Moniz acolheu, nos dias 4 e 5 de dezembro, a 3.ª edição da etapa madeirense do circuito MaXi-Race.

O evento incluiu 4 provas competitivas: Mini (15KM; D+ 1000; D- 1420), Média (25KM; D+ 1870; D- 1870), Longa (55KM; D+ 3550; D- 3550) e Ultra (100KM; D+ 5890; D- 5890). Os exigentes percursos levaram os cerca de três centenas de atletas a um sobe e desce por algumas das paisagens mais espetaculares que a



Madeira tem para oferecer, incluindo a floresta laurissilva, levadas, escadas, faixas, túneis e caminhos.

Bruno Sousa, atleta da Furfor Running Project e melhor português na 18.ª edição do UTMB® Mont-Blanc, terminou a época em grande, ao vencer categoricamente a prova principal do evento, com o tempo de 12 horas e 58 minutos. O francês Benjamin Fequant cortou a meta passadas 3 horas e 8 minutos. Soreini Rodríguez, atleta da Merrell Colombia, foi a primeira mulher e terceira classificada, com a marca de 18 horas e 13 minutos.

Na prova de 55 quilómetros, Julien Chorier e Audrey Tanguy, atletas franceses da HOKA, foram os grandes vencedores. Julien necessitou de 6 horas e 46 minutos para completar o exigente percurso. Audrey garantiu o 2.º lugar da classificação geral absoluta e 1.º da geral feminina, com a marca de 6 horas e 59 minutos.

José Ferreira do CDES e Cristina Arreiol da Furfor Running Project venceram a prova de 25 quilómetros. Na prova mais curta, Humberto



Gomez e Sónia Quelhas, ambos do CDC Porto Moniz, foram os grandes vencedores.

Os atletas estrangeiros ficaram conquistados pela beleza e dureza dos trilhos da costa norte da ilha e prometeram um regresso em força para a edição de 2022.

Patrício Fernandes, responsável da entidade organizadora, fez um balanço extremamente positivo do evento. Segundo o CEO da Madeira Way, a MaXi-Race Madeira nasceu com a filosofia do circuito, criou um espaço próprio, evitou as redundâncias com outras provas e obteve um excelente feedback dos participantes.



Boas Festas

A gerência do Manjar do Mar deseja a todos os clientes e amigos Festas Felizes!

Visite a nossa pagina em
www.manjardomar.pt



BOCA MALDITA

FINGER FOOD & DRINKS

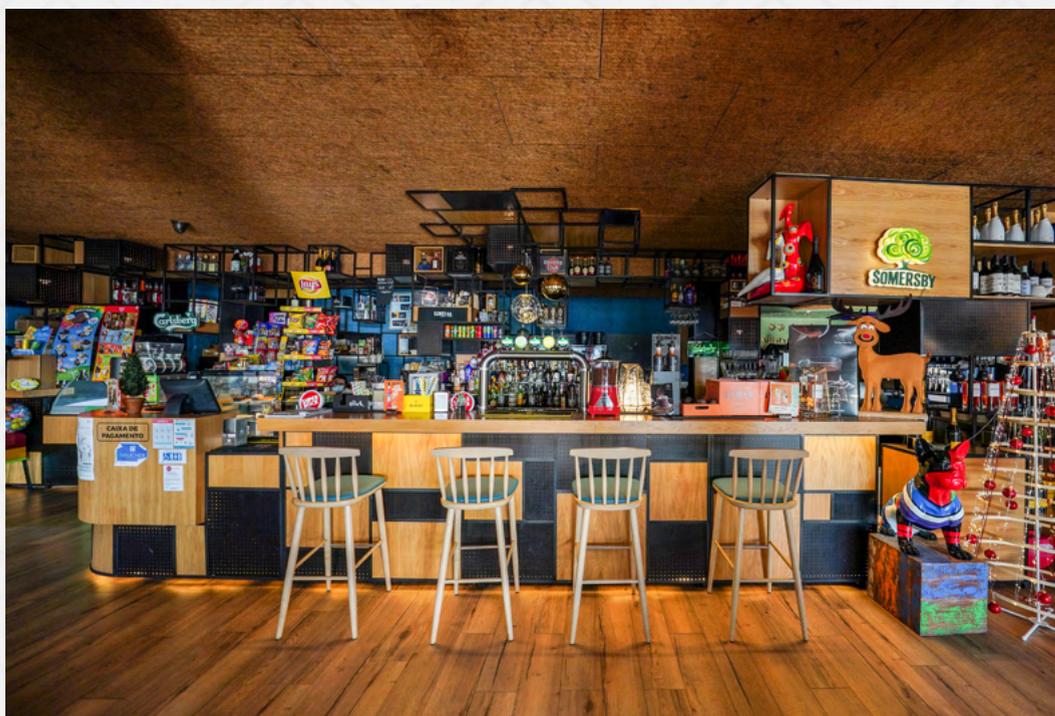


VAI QUERER CONHECER ESTE ESPAÇO!

Tem pouco mais de um ano e é um dos projetos de restauração mais surpreendentes de Vila Verde! Com uma paisagem natural incrível a servir como pano de fundo, em que a Ponte de Prado e o Rio Cávado se destacam, surge um espaço despretensioso, urbano e com muita alma. O Restaurante & Esplanada Boca Maldita apresenta um menu que varia entre propostas mais tradicionais, como o Bacalhau com crocante de broa ou o polvo salteado com gambas, até à cozinha moderna, com o linguine de camarão, o peru refresh (com molho de hortelã), o tomahawk maturado ou o tornedor ao poivre (lombo de boi com pimentas).

Nos vinhos, tem uma oferta muito equilibrada de vinhos Verdes, do Douro e Alentejo. Diariamente, pode escolher as nossas propostas para o menu executivo, de terça a sexta feira – siga as nossas redes para saber qual o prato em cada dia.

É, sem dúvida, uma oferta cheia de sabor e propostas diferenciadas, num conceito que também inclui música ao vivo regularmente e a área de esplanada, um dos locais obrigatórios quando o tempo permite.



Venha passar o **RÉVEILLON** no "Boca Maldita"

Jantar com
animação até às
tantas!

RESERVAS:
253 031 890



Rua 1, no3 Lugar do Portelo
Prado, Vila Verde
253 102 120
restaurantebodeguilla@gmail.com

 **Restaurantebodeguilla**

BOCA MALDITA
FINGER FOOD & DRINKS

 **malditaboca**
 **boca_maldita**

Avenida do Cávado (junto ao Clube Náutico de Prado)
4730-460 Vila Verde
253 031 890
bocamaldita.pt · geral@bocamaldita.pt
TERÇA-FEIRA - DOMINGO: 10h00 - 01h00

A ALIENAÇÃO PARENTAL, O MONSTRO QUE ARRUÍNA OS SONHOS DO(S) FILHO(S)

A

alienação parental ocorre numa situação de separação ou divórcio e sempre que está em causa a regulação das responsabilidades parentais do(s) filho(s). Trata-se de um processo doloroso, inevitavelmente penoso que envolve sentimentos negativos, rejeições que culminam em conflitos incessantes entre os progenitores que, inconscientemente ou não, instrumentalizam o(s) filhos(s) movidos pelas suas emoções, sem sequer pensarem no superior interesse e bem-estar dele(s), nem do sofrimento que lhe(s) estão a causar.

Para o psiquiatra infantil Richard Gardner a alienação parental é definida como um “transtorno caracterizado pelo conjunto de sintomas que resulta no processo pelo qual um progenitor transforma a consciência dos seus filhos, mediante diferentes estratégias, com o objetivo de impedir, obstruir ou destruir os seus vínculos com o outro progenitor, até torná-la contraditória”, isto é, numa situação de divórcio um dos progenitores tenta prejudicar o outro denegrindo a representação que os filhos têm do outro progenitor e através do distanciamento físico impedem, em muitos casos, a convivência e a relação afetiva existente antes da separação.

Não obstante, o(s) filho(s) numa situação de divórcio são os que mais sofrem, mas mais ainda quando se trata de uma separação conflituosa, na qual sentimentos de vingança, ódio e raiva pelo outro progenitor predominam e vale tudo com o intuito de o/a prejudicar. Por norma o progenitor alienador é quem fica com a guarda e assume-se como vítima para que o(s) filho(s) considerem que o outro progenitor é um agressor. Contudo, a alienação parental também pode ser exercida por ambos os progenitores ou por algum familiar próximo (ex.: avós).

A alienação parental é uma espécie de “jogo” no qual a estratégia utilizada consiste na manipulação do(s) filho(s), fazendo-lhe(s) uma “lavagem cerebral” contra o outro progenitor. Neste “jogo” de manipulação as crianças são confrontadas com incertezas, que põem em causa, por exemplo: o amor do outro progenitor por ele (s); culpabilizam-na por se relacionar bem com o outro progenitor; forçam-na a escolher entre a mãe ou o pai; incutem-lhe o sentimento de abandono por parte do outro progenitor de forma a que sintam traída; atribui-lhe a responsabilidade por não querer estar com o outro progenitor; etc.

Para além disso, o progenitor alienador vitimiza-se culpabilizando o outro progenitor, incumprindo com o regime de visitas e faz com que as comunicações com o(s) filho(s) sejam escassas. Outra estratégia utilizada é designado por “purga emocional” que

consiste na eliminação das recordações de momentos felizes passados com o progenitor que se deseja afastar.

Estes atos são considerados maus-tratos infantis comprometendo o desenvolvimento psicológico e de autonomia, contudo, difíceis de provar porque todo este esquema hediondo acontece entre quatro paredes e estas crianças acabam por padecer também da “síndrome de órfãos de mãe ou pai vivos”.

O que deveria prevalecer num divórcio ou separação deveria ser o equilíbrio emocional, o amor incondicional, o superior interesse e bem-estar biopsicossocial do(s) filho(s).

Não arruinem os sonhos dos vosso(s) filho(s) disputando-os e envolvendo-o(s) num “jogo” que não é dele(s) porque eles amam a mãe e o pai e só os querem ver felizes e serem felizes!

No dia 25 de abril assinala-se o Dia Internacional da Consciencialização para a Alienação Parental.

Se conhece alguma situação de alienação parental, sensibilize o progenitor ou familiar a solicitar apoio psicológico.

Se considerar que necessita de algum esclarecimento sobre esta temática pode fazê-lo à Associação Portuguesa pela Igualdade Parental e Direitos dos Filhos ou através de um advogado.



Fátima Torres de Campos
Assistente Social





ALLMED
— CLÍNICA —

Merry
Christmas

geral.clinicaper@gmail.com
Facebook.com/Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues
Telef. 253 141 460/253 087 085
Avenida da Liberdade, 747

🅑 Disponemos de estacionamento gratuito

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
Amor: Dê mais atenção ao seu par. Procure satisfazer os seus desejos e fomenta o romantismo.
Saúde: É possível que se sinta enfraquecido. É aconselhável que tire umas férias.
Dinheiro: Seja firme mas justo. Procure avaliar todos os comportamentos de um subordinado antes de adotar uma atitude drástica.
Números da Sorte: 11, 25, 26, 38, 44, 49
Pensamento Positivo: Estou atento às oportunidades que surgem.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 31

TOURO

Carta Dominante: O Dependurado, que significa Sacrifício.
Amor: Faça os possíveis por estar perto de um amigo muito querido. Não permita que esta amizade acabe.
Saúde: Proteja-se do sol.
Dinheiro: Inscreva-se num curso online que lhe dê boas perspectivas de futuro.
Números da Sorte: 1, 5, 17, 22, 36, 40
Pensamento Positivo: Concentro-me mais no presente!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 32

GÉMEOS

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.
Amor: O seu par poderá estar demasiado exigente, o que fará com que se sinta irritado.
Saúde: Não abuse das gorduras e consulte um especialista em cardiologia de modo a prevenir futuros problemas.
Dinheiro: Evite gastos supérfluos.
Números da Sorte: 9, 11, 22, 36, 44, 47
Pensamento Positivo: Sossego o meu coração através da Fé.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 33

CARANGUEJO

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio
Amor: Evite deixar-se abater por uma discussão familiar. Faça todos os possíveis por manter a calma.
Saúde: Tendência para a ansiedade.
Dinheiro: É possível que não consiga terminar um projeto dentro do prazo estabelecido. Não desanime e esforce-se por finalizá-lo o mais depressa possível.
Números da Sorte: 2, 29, 31, 36, 44, 49
Pensamento Positivo: Empenho-me com trabalho na conquista dos meus objetivos.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 34

LEÃO

Carta Dominante: 2 de Paus, que significa Perda de Oportunidades.
Amor: Poderá ter uma acalorada discussão com o seu par. Não guarde rancor.
Saúde: Sem grandes dificuldades.
Dinheiro: Período pouco favorável.
Números da Sorte: 8, 17, 19, 25, 33, 39
Pensamento Positivo: Sei que tenho o poder de concretizar os meus sonhos.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 35

VIRGEM

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.
Amor: Seja corajoso e não tenha medo de assumir um compromisso.
Saúde: Regular.
Dinheiro: É possível que receba um convite de trabalho muito aliciente.
Números da Sorte: 18, 11, 29, 36, 44, 49
Pensamento Positivo: O Amor ilumina o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 36

BALANÇA

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade.
Amor: Procure conversar com o seu par e esclarecer assuntos que estão a prejudicar a vossa relação.
Saúde: Cuidado com os movimentos bruscos.
Dinheiro: O sector financeiro está protegido.
Números da Sorte: 3, 6, 19, 35, 47, 48
Pensamento Positivo: A minha intuição é a mais sábia conselheira!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 37

ESCORPIÃO

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada.
Amor: Faça planos em família, todos precisam de motivação.
Saúde: Evite pegar em pesos e adote uma postura correta pois a humidade poderá fazer com que sinta fortes dores na coluna.
Dinheiro: Com muito esforço pessoal vai conseguir liquidar as dívidas.
Números da Sorte: 2, 11, 19, 26, 29, 34
Pensamento Positivo: Eu acredito nos meus sonhos!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 38

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 4 de Copas, que significa Desgosto.
Amor: Será necessário ter muita calma e paciência para conseguir superar os pequenos contratempos.
Saúde: Tenha cuidado, terá maior risco de infeções.
Dinheiro: Finalmente poderá conseguir um aumento.
Números da Sorte: 4, 10, 15, 22, 29, 36
Pensamento Positivo: Eu sei dar valor a tudo o que tenho!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 39

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Ás de Copas, que significa Princípio do Amor, Grande Alegria
Amor: Esteja atento aos sinais pois pode conhecer um novo amor.
Saúde: Altura ideal para deixar de fumar e para seguir rotinas mais saudáveis.
Dinheiro: Antes de tomar alguma decisão avalie as consequências que ela terá.
Números da Sorte: 1, 4, 17, 21, 29, 33
Pensamento Positivo: O meu coração ajuda-me a escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 40

AQUÁRIO

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça.
Amor: Poderá ter chegado o momento de decidir mudar a sua vida. Tenha coragem e arrisque.
Saúde: Estável.
Dinheiro: Seja competente e não deixe escapar as oportunidades.
Números da Sorte: 9, 26, 28, 31, 39, 47
Pensamento Positivo: Encontro as respostas de que preciso dentro do meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 41

PEIXES

Carta Dominante: Rei de Copas, que significa Poder de Concretização, Respeito.
Amor: Imponha-se e não se deixe intimidar pelas ameaças de uma pessoa que pensava ser sua amiga.
Saúde: Consulte o seu médico para diagnosticar a causa do seu mal-estar.
Dinheiro: Seja tolerante e compreensivo com um novo colega de trabalho, ajude-o a adaptar-se.
Números da Sorte: 12, 13, 19, 25, 33, 44
Pensamento Positivo: Sei que posso realizar os meus projetos, eu acredito em mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 42

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



Centro
Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

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



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



MAIS DE 30 ANOS NA VANGUARDA!

SERVIÇOS DA VIDEONORTE

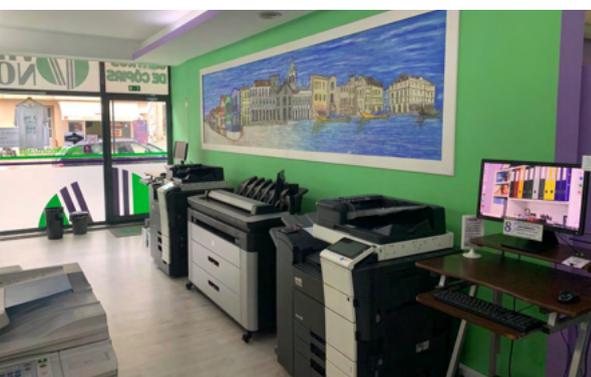
- Impressão
- Cópia
- Digitalização
- Encadernação em espiral ou tipo livro (térmica)
- Plastificações
- Ajuda na edição, reprodução e pedidos de ISBN (trabalho de editora)
- Horários mais alargados: até às 24h

A VideoNorte Centros de Cópias tem mais de 30 anos a operar no mercado, iniciando atividade com os antigos clubes de aluguer de vídeo. A gerência decidiu fazer evoluir a empresa para a área da impressão, apostando forte na componente tecnológica para apresentar os melhores resultados aos seus clientes.

Qualidade a preços competitivos é a nossa forma de estar no mercado, com a utilização do melhor papel do mundo (80 gr Navigator), que permite obter o melhor resultado final, acabamento de excelência e satisfação do cliente.

Apesar da proximidade com a Universidade do Minho, a VideoNorte Centro de Cópias de Braga (tem mais duas unidades em Aveiro) aposta na inovação tecnológica para responder a outros públicos, nomeadamente, aos arquitetos. Recentemente, a empresa adquiriu tecnologia que permite digitalizar e fotocopiar plantas de arquitetura, em grandes formatos.

A nossa intenção é continuar a investir na capacitação tecnológica dos nossos centros, assim como na evolução dos nossos profissionais, oferecendo um serviço de grande qualidade aos nossos clientes.



CENTRO DE CÓPIAS DE BRAGA

Rua Nova de Santa Cruz 49
4710-409 Braga
253 051 420
915 410 533
braga@videonorte.pt

CENTRO DE CÓPIAS DE AVEIRO 1

Rua S. Sebastião, 120
3810-187 Aveiro
234 428 382
915 660 021
aveiro1@videonorte.pt

CENTRO DE CÓPIAS DE AVEIRO 2

Rua Mário Sacramento, 163
3810-106 Aveiro
234 061 918
932 568 187
aveiro2@videonorte.pt





MARIA CORREIA

CABELEIREIROS



A experiência de mais de duas décadas em cabeleireiro, aliado ao profissionalismo da equipa e utilização dos melhores produtos cosméticos são garantia de um serviço de excelência em todas as áreas da beleza. Mude o seu visual connosco e entre em 2022 com um espírito renovado!

SERVIÇOS

- Corte senhora e homem
- Coloração
- Coloração sem amoníaco
- Nuances
- Permanente
- Alisamento
- Botox
- Hidratação profunda
- Decapagem
- Corte de Criança
- Penteados
- Penteados de Noiva
- Brushing, cor e madeixas
- Ampolas
- Máscara Kérastase
- Shampoo Kérastase
- Máscara L'Oréal
- Shampoo L'Oréal
- Shampoo Silver
- Serum Kérastase
- MakeUp
- Reiki

Rua Eça de Queirós
4700-312 Braga
maria.correia.cabeleireiros@hotmail.com
919 064 515

MERRY
Christmas
— & HAPPY NEW YEAR —



MICHA RUDOWSKI

Amante de Blues, cidadão do Mundo



Contamos-lhe a história de Micha Rudowski, um israelita que se radicou em Braga há 40 anos e que é um exemplo de como a idade não é impeditiva de fazer coisas novas, principalmente, se isso acontecer depois de se reformar. “Prefiro pensar no hoje e no amanhã, não perco tempo com o passado, com notícias negativas”, refere.

Viveu em Israel até 1967 e saiu uns dias depois da Guerra dos Seis Dias, porque o pai estava doente e precisava de tratamentos. Tinha 17 anos. “A ideia inicial era sempre voltar para Israel, a minha coleção de Beatles que tinha desapareceu... acabei por não voltar. E mais: como não fiz a tropa, não poderia voltar nos 30 anos seguintes, uma situação que acabei por resolver mais tarde. Agora, volto lá várias vezes, levo amigos”. Acabou por ficar no Luxemburgo durante 14 anos, onde conheceu a esposa Laura, uma portuguesa que estava a caminhos dos Estados Unidos. “Gostámos um do outro e assim estamos há 48 anos”, conta Micha. Mais tarde, ela veio para Portugal, ele veio atrás. “Não conhecia nada de Portugal, mas gostei logo, foi uma coisa quase imedia-

ta. O problema foi mesmo o que fazer, onde trabalhar. Há mais de 40 anos, não havia nada para investir, pouco mercado”, refere.

De Israel guarda as memórias de Telavive, a “cidade que não dorme. Está tudo aberto tudo 24 horas. Eu não consigo explicar às pessoas o que é, porque quando se fala da cidade e do país é sempre por motivos políticos”, lamenta. E o Micha, qual a sua opinião sobre isso? “Não sou pro um nem contra o outro. Estou-me ‘marimbando’! Sou pacífico, a maioria dos israelitas são pacíficos. Há muitos radicais que nada têm a ver comigo e que criam estes problemas, depois há retaliações... não quero ter nada a ver com isso”, assegura. Com 40 anos em solo nacional, como se considera: português ou israelita? “Cidadão do mundo. Sinto-me bem em qualquer lado, onde tenho amigos, onde estou bem. Sem amigos não faço nada!”



REDESCOBRIR O GOSTO PELA MÚSICA EM PORTUGAL

Quando chegou a Portugal, entrou na área da importação e exportação ligada ao mercado têxtil, uma área que acabou ir de encontro aos seus gostos: viajar, conhecer o mundo, pessoas diferentes, fazer amigos. Mais tarde, abriu a sua própria empresa e foi aí que conheceu António Ressurreição. “Ele era um dos industriais com quem eu trabalhava. Acabámos por ficar amigos, porque viajávamos para alguns países em trabalho em conjunto. Quando me reformei, passei a empresa para o meu filho e reformei-me. O problema é que eu não consigo não fazer nada e acabei por ir parar ao Station Blues. Comecei a organizar uma jam session, porque conheci o Budda Gedes e ele deu-me uma grande energia para voltar a tocar. O bichinho voltou a aparecer”, conta. Em jovem, ainda em Israel, tinha uma banda, depois de três anos de formação em piano, mas não conseguiu dar seguimento nos países por onde passou a seguir, nem em Portugal. “Com o trabalho e as viagens era difícil continuar. Estive mais de 40 anos sem tocar”. Quando se reformou, com mais tempo e menos viagens, Micha acabou por ser mais recetivo a novo convite de Pedro Braz. “Assim surgiram os WE, Rhythm and Blues, que agora conta comigo, o José Marques e o João Costa. Começámos por covers e as pessoas começaram a gostar daquilo que nós fazíamos, pediam para voltarmos. Atín-gimos um nível bastante interessante e agora já gravamos temas nossos”.

Mas não ficou por aqui, porque precisava de te uma atividade com que se ocupar e foi aí que surgiu uma nova oportunidade. Conhecendo a capacidade de Micha para trabalhar a exportação e sabendo que se havia reformado, António Ressurreição convidou-o para trabalhar com a marca Solar das Bouças. “Um dia ele disse-me que estava a pensar dedicar-se à produção de vinho. Trouxe-me aqui e cá estou eu. Vou para todo o mundo, para promover esta marca. Infelizmente, os vinhos portugueses são muito mal promovidos lá fora, não tem controlo nem qualidade. Penso que já há mais cuidado, embora as grandes marcas continuem a vender algo a que chamam vinho, a um preço baixo, e eu pergunto: como produzem, armazenam, transportam? Não pode ser vinho, é uma coisa de pouquíssima qualidade”, lamenta Micha. “Temos de nos destacar pela qualidade do vinho, esse é o caminho”.

INSPIRAÇÃO E CRIAÇÃO

No Solar das Bouças, tem o ambiente certo para se inspirar. “Penso que é preciso encarar a vida com a atitude certa. Para mim, o passado existiu, ok, mas prefiro viver hoje e pensar no amanhã. Fizemos um disco, estou a pensar no seguinte... é assim que me mantenho ativo. Adoro o que faço profissionalmente, adoro o que faço com os WE, adoro o que faço no Braga Blues, sentir-me-ia um parasita se não estivesse a fazer nada. Se podia viver só com a música? Sim, penso que sim, mas teria de haver outras condições”. E porquê o Blues? “Uma das razões porque parei de aprender piano em Israel foi que

a professora só ensinava os clássicos. Tive sempre discos dos Beatles, do Cliff Richard, eu gostava que ela ensinasse outras coisas, mas isso não acontecia [risos]. Porquê o blues... eu gostava do hard blues, dos negros. Gostava do ritmo, da música, simplesmente. Quando voltei a acompanhar a cena musical, tomei conhecimento de outros estilos de blues, um pouco inspirado pelo Budda Guedes, que também me acompanha na organização do Nova Arcada Braga Blues”.

Para terminar, um desejo: que se invista mais na educação para a arte dos mais novos. “É importante levar as crianças para o museu, explicar quem é que fez as obras de arte, quem são os pintores, quem compôs aquela música. Temos de fazer mais pela cultura junto das crianças”, finaliza.



SINTETY



MERRY
CHRISTMAS

& HAPPY NEW YEAR





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 COCCINELLE
jewellers since 1920

f SINTETY

Where there is
TEA



2015



2016



2017



2018



2019



2020



TEA 4 NINE
guest house & bistrô

There is
LOVE



TEA 4 NINE
guest house & bistrô

JOY!



Praça Conde Agrolongo, 49
4700-312 Braga
914 004 606
[facebook.com/Tea4Nine.pt](https://www.facebook.com/Tea4Nine.pt)





INTERIORISMO
ELIAS PACHECO



OBRA EM
FELGUEIRAS
PORTUGAL



INTERIORISMO
ELIAS PACHECO



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



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

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.

C O S C I A

LA VERA PERLA DAL 1919



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

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