

sim[®]

REVISTA DO MINHO



266

revistasim
JANEIRO

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



UMA PARCERIA, SORRISOS NO OLHAR!

A Dr.ª Joana Parente e a Dr.ª Andreia Soares
trabalham em conjunto para cuidar
da beleza e saúde da região periocular



A Dr.ª Andreia Soares trabalha em vários locais no norte do país, nomeadamente, Hospital de Braga, Hospital Lusíadas – Braga, Iberoftal – Clínica oftalmológica de Braga e Hospital Fernando Pessoa – Gondomar.

Saiba mais na página do Instagram @draandriasoares, onde poderá conhecer melhor o trabalho da profissional.



PARCERIAS QUE FAZEM TODO O SENTIDO!

Andreia Soares e Joana Parente conheceram-se em 2002 e são amigas desde então. Lado a lado desde o ensino secundário, concluíram juntas o curso de Medicina na Escola de Medicina da Universidade do Minho, em 2011. A partir daqui o trajeto profissional de ambas divergiu. Atualmente, Andreia Soares é Oftalmologista e Joana Parente está dedicada à Medicina Estética. A amizade, essa, manteve-se e continuou a crescer.



Dr.ª Andreia Soares, especialista em oculoplástica, vias lacrimais e neuroftalmologia

A Dr.ª Andreia Soares é médica-cirurgiã e dedica-se especialmente à área da oculoplástica e vias lacrimais, bem como neuroftalmologia. A oculoplástica aborda várias patologias desde a dermatocalásia (“excesso de pele nas pálpebras”), mau posicionamento palpebral (ptose palpebral, ectrópio, entrópio), retração palpebral (presente maioritariamente em doentes com orbitopatia tiroideia), paralisia

facial e patologia tumoral palpebral. Dedicar-se, de igual forma, à reconstrução de cavidades anoftálmicas, bem como ao tratamento do blefaroespasm.

O gosto por esta subespecialidade levou a Dr.ª Andreia a fazer formações e estágios internacionais em diversos hospitais como Hospital Ramon y Cajal, Moorfields Eye Hospital, Clínica Moreiras, Bascom Palmer Eye Institute, Instituto de Microcirurgia Ocular e Clínica Perfect Eyes. Participou em vários cursos internacionais de oculoplástica e num curso certificado de Medicina Estética, creditado pela Academia Americana de Estética. Fez parte da organização de alguns cursos e realiza regularmente apresentações em congressos e reuniões científicas. Também é autora de publicações em revistas científicas nacionais e internacionais.

A blefaroplastia é uma cirurgia que se destaca na oculoplástica. Durante o normal envelhecimento, surge um excesso de pele nas pálpebras, bem como o prolapso de bolsas de gordura (“papos”), produzindo um aspeto cansado do olhar. A blefaroplastia consiste na correção destas alterações próprias da idade, devolvendo um aspeto mais jovem ao paciente, não alterando não alterando a expressão do olhar do paciente.

A blefaroplastia superior e inferior são cirurgias definitivas e pouco agressivas, com uma rápida recuperação, que se realizam em regime de ambulatório. A planificação destas cirurgias deve ser realizada de forma pessoal e individualizada, para que se consiga obter um melhor resultado estético e funcional. Relativamente à blefaroplastia superior, esta elimina fundamentalmente o excesso de pele na pálpebra superior. No entanto, frequentemente surgem outras alterações, cujo tratamento é imprescindível para que se obtenha um bom resultado: prolapso das bolsas de gordura superiores (“papos”), assimetria do sulco, ptose palpebral (“pálpebra caída”), ptose do supracílio (“ptose da sobrancelha”), entre



outras. A blefaroplastia inferior tem como objetivo fundamental a remoção ou a transposição das bolsas de gordura da pálpebra inferior, podendo ainda associar-se a este procedimento a remoção de pele. Associado ao envelhecimento podem, também, surgir outras transformações que condicionam as variações desta técnica: laxidez palpebral, aparecimento do sulco nasojugal marcado (“olheiras”), bem como a descida da região malar, podendo ser necessário a realização de um lift do terço médio da face. As cicatrizes das blefaroplastias superior e inferior não são visíveis porque são realizadas nos sulcos anatómicos já existentes.

Para um resultado estético aprimorado, a blefaroplastia pode ser associada a procedimentos estéticos não cirúrgicos que melhoram a qualidade e tónus da pele periocular, bem como a atenuação das rugas. E é neste ponto que surge a necessidade de existir uma parceria com a Dr.ª Joana.

O trabalho desenvolvido pela Dr.^a Joana Parente é documentado na sua página do Instagram @drajoanaparente, onde explica os procedimentos que executa no seu consultório, a sua forma de trabalhar, demonstrando que os processos e tratamentos que realiza obedecem ao máximo rigor, transparência, segurança e higiene.

Se quiser saber mais sobre o seu trabalho e sobre a evolução da Medicina Estética, visite a página da profissional!

JOANA PARENTE
MEDICINA ESTÉTICA



JOANA PARENTE, UMA REFERÊNCIA EM MEDICINA ESTÉTICA

A Dr.^a Joana Parente começou o seu trajeto profissional pela Medicina Geral e Familiar, área em que se tornou especialista em 2018. Todavia, cedo percebeu que o seu caminho passava pela Medicina Estética, à qual está dedicada desde 2015. Realizou várias formações e cursos nacionais e internacionais na área, nomeadamente cursos certificados e acreditados pela Academia Americana de Medicina Estética. Fez parte da organização de cursos nacionais na área da Medicina Estética e é presença assídua em congressos e reuniões científicas. Paralelamente, concluiu a pós-graduação em Gestão em Saúde, pela Universidade Católica, em 2016 e, em novembro de 2019, decidiu abrir o seu consultório de Medicina Estética. A Dra. Joana sabia que a sua visão sobre a Medicina Estética apenas poderia ser aplicada num espaço próprio. Ali segue a sua filosofia de trabalho, dedicada, atenta aos pormenores e completamente personalizada a cada paciente, a cada história. A

visão holística da Medicina, em que se considera o paciente como um todo, é aquela em que se revê. O estudo de cada paciente deve ser global e o plano de tratamentos proposto deve considerar também o estilo de vida do paciente. Diariamente, trabalha tendo em vista resultados harmoniosos e naturais, respeitando a beleza individual de cada paciente. A beleza é uma arte e a Medicina é uma ciência, que a Dr.^a Joana Parente conjuga de forma clara nos resultados que apresenta.

Entre os procedimentos que mais realiza, destacam-se a aplicação de toxina botulínica (para tratamento de rugas), o preenchimento com ácido hialurónico (para repor volumes perdidos, hidratar e harmonizar a face) e o uso de bioestimuladores de colagénio (para tratamento da flacidez e qualidade da pele). A Dr.^a Joana Parente considera que a Medicina Estética é atualmente cada vez mais aceite pela sociedade em geral,



tendo rompido o estigma dos resultados artificiais a que no passado estava associada. É uma área médica que se dedica a cuidar dos adultos, recuperando auto-estimas e permitindo a cada um ser a sua melhor versão. Atenta aos hábitos de vida saudáveis como pilares da saúde estética, a Dr.^a Joana acredita que a Medicina Estética deve ser entendida como uma forma médica e científica de auto-cuidado.

A atualização científica constante faz parte do dia-a-dia da Dr.^a Joana Parente. No consultório dispõe de aparatologia de última geração e de alta qualidade, com destaque para o ulthera e, para a mais recente aquisição, o laser de picosegundos, ambos aparelhos exclusivos do consultório, na zona norte. São aparelhos que visam, respetivamente, o tratamento da flacidez e o tratamento de manchas, remoção de tatuagens, cicatrizes, rugas e rejuvenescimento, com um tempo de recuperação muito curto, permitindo um regresso ao trabalho imediato. Estes aparelhos juntamente com uma seleção cuidada de produtos, permitem à Dr.^a Joana Parente oferecer aos seus pacientes os melhores tratamentos.



NA CAPA ■

UMA PARCERIA, SORRISOS NO OLHAR!

Como na vida e na Medicina em geral, o reconhecimento que nenhuma área é suficiente por si e que em conjunto, Oculoplástica e Medicina Estética, poderiam chegar a resultados otimizados, fez com que a Dr.^a Andreia e a Dr.^a Joana estudassem sobre a melhor forma de potenciarem o seu trabalho e obterem resultados mais completos. Ambas sabiam que isso se poderia traduzir em maior satisfação dos seus pacientes.

No fim de 2019, Andreia Soares e Joana Parente perceberam que os seus caminhos profissionais

poderiam voltar a encontrar-se no que diz respeito à região periocular, reservando a parte médico-estética para a Dr.^a Joana Parente e a parte médico-cirúrgica para a Dr.^a Andreia Soares. A Dr.^a Joana Parente, ciente que alguns dos resultados pretendidos apenas são possíveis de atingir cirurgicamente, e a Dr.^a Andreia Soares, consciente que nem todos os problemas perioculares precisavam de intervenção cirúrgica, começaram a pensar numa parceria além da amizade. Após mais de 1 ano de estudo, inter-referenciação e tratamen-

tos conjuntos, estabeleceram protocolos precisos com vista a uma abordagem multidisciplinar, mais completa, de cada paciente que apresente patologia periocular. Hoje, com uma parceria estabelecida, trabalham em conjunto com a certeza que os seus pacientes apresentam melhores resultados e um grau de satisfação muito superior àquele que seria se não cooperassem. Andreia e Joana, parceiras no trabalho e na amizade, vão continuar a trabalhar para ver um sorriso no olhar de cada paciente no fim dos seus tratamentos.



Construímos relações seguras



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

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

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

 **SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.**

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

N

este número da Revista Sim, trazemos-lhe alguns artigos sobre uma área da saúde que por vezes é descurada, mas à qual se dá cada vez mais importância: a saúde mental.

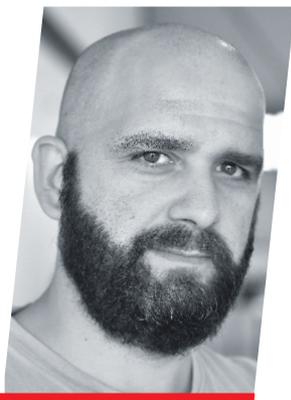
Se antes já era difícil gerir todas as questões relacionadas com a nossa vida, familiar, profissional e social, a pandemia veio agravar esse cenário, razão pela qual há o apelo para que as pessoas que sintam desconforto emocional procurem ajuda. Temos tendência a desvalorizar a doença – até pela desvalorização social de quem nunca a experienciou e, pior, pelo estigma baseado em pressupostos arcaicos.

Não é só a comunidade médica que alerta para esta realidade; as instituições públicas e empresas privadas já perceberam o quão importante é que os colaboradores estejam bem emocionalmente, para produzirem mais, de forma mais eficiente e para serem mais felizes.

O desgaste provocado pelas funções no local de trabalho e o acumular de situações mal resolvidas podem levar ao colapso. Por isso, é importante encontrar ajuda profissionais médicos se for caso disso, mas pode ir mais além e encontrar novas perspetivas em espaços como o Affectum ou a Academia de Fitness Emocional, cujos artigos costumamos publicar na nossa edição. São locais que ajudam a trabalhar as questões emocionais, a procurar o equilíbrio emocional e adotar uma nova postura para enfrentar os desafios. Não há aqui magias, exoterismos ou poções, mas um trabalho sério e totalmente transparente.

Cuidar da saúde mental e emocional agora poderá evitar males maiores no futuro.

Com o ano a começar, espero sinceramente, em nome da Revista Sim, que 2022 seja de serenidade e de recuperação. Que seja um ano de família e de recuperar o tempo perdido. Que seja um ano de aprendizagem, de nós mesmos e dos outros. Que seja um ano de experiências e de criar coisas novas.



Manuel Costa



sim

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

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**

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



FAMALICÃO MANTÉM-SE COMO MUNICÍPIO MAIS EXPORTADOR DO NORTE E TERCEIRO NO PAÍS

A pesar de um ano marcado pela pandemia da Covid 19, que atirou a economia portuguesa e os seus principais parceiros comerciais para a estagnação e retrocesso, o concelho de Vila Nova de Famalicão conseguiu manter, em 2020, a posição de município mais exportador da região Norte, e o terceiro lugar como município mais exportador do país, logo a seguir a Lisboa e Palmela.

A última edição do Anuário Estatístico da Região Norte, editado no final do ano, pelo Instituto Nacional de Estatística, confirma a posição de Vila Nova de Famalicão ao nível do comércio externo do país, mostrando ainda um saldo da balança comercial muito positivo, tendo em conta o contexto nacional e internacional.

A saúde da balança comercial continua assim a ser um dos fatores que merecem maior destaque, com Famalicão a conseguir o feito de apresentar um saldo positivo de 765 milhões de euros (m€), resultado de uma diferença entre as exportações (1.746.464 m€) e as importações (981.278 m€). O concelho é, desta forma, um dos municípios que mais contributo líquido dá para a economia nacional.

“Apesar da tendência de queda da economia devido à pandemia, Vila Nova de Famalicão conseguiu manter-se como um dos municípios que mais contribui para a economia nacional. Somos um território que produz, que trabalha, que não baixa os braços”, refere a propósito o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos.

Para o futuro o autarca mantém o otimismo e acredita que “com a capacidade de resiliência e empreendedorismo dos famalicenses vamos conseguir ultrapassar as adversidades provocadas por esta pandemia e continuar no rumo da inovação e do pioneirismo industrial do país”.

No que diz respeito ao peso dos vários setores nas exportações do município, o têxtil e vestuário continua a representar a maior fatia das exportações, seguindo-se o setor dos componentes setor automóvel, metalomecânica e por fim o agroalimentar.

Entretanto, de acordo com os dados mensais preliminares do Instituto Nacional de Estatística (INE), as exportações das empresas famalicenses acumularam até novembro de 2021 um crescimento de 23,86% face ao mesmo período de 2020 e de 4,12% face a 2019, o que vem trazer um novo alento ao tecido empresarial. A nível nacional e o no que diz respeito ao setor têxtil e vestuário, as exportações acumularam até outubro um crescimento de 15,2% face ao mesmo período de 2020 e de 1,5% face a 2019.

Refira-se que a força exportadora do município famalicense é conhecida e reconhecida há várias décadas, sendo o município sede de algumas das maiores empresas nacionais. Aquela que é a principal economia do Norte de Portugal tem nas suas fileiras perto de 15 000 empresas, que representam um volume de negócios na ordem dos cinco mil milhões de euros. Destas, perto de duas mil sociedades são da indústria transformadora que dão um contributo líquido importante para as contas nacionais e para a empregabilidade do país.





LIBERDADE
STREET
FASHION

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

PRÉMIO VIDA LITERÁRIA VÍTOR AGUIAR E SILVA ATRIBUÍDO A JOÃO BARRENTO

O Prémio Vida Literária Vítor Aguiar e Silva, instituído pela Associação Portuguesa de Escritores (APE) com o patrocínio da Câmara Municipal de Braga, dotado de 20 mil euros foi atribuído, na primeira edição, relativa ao biénio 2020/2021, a João Barrento, docente universitário, ensaísta, tradutor e promotor de singular iniciativa cultural.

A Direção, constituída em júri como desde sempre nesta iniciativa, deliberou por unanimidade, considerando o percurso notável do Autor, seja nomeadamente enquanto académico e cronista no espaço mediático ao longo de muitos anos, seja pelo brilho incomum das suas traduções de grandes poetas (Hölderlin, Goethe, Walter Benjamin, entre outros) e da ação no Espaço Llansol, a todos os títulos modelar. João Barrento é uma personalidade maior da cultura portuguesa contemporânea. Recorde-se que, no passado, foram distinguidos Miguel Torga, Sophia de Mello Breyner Andresen, José Saramago, Óscar Lopes, José Cardoso Pires, Eugénio de Andrade, Urbano Tavares Rodrigues, Mário Cesariny de Vasconcelos, Vítor Aguiar e Silva, Maria Helena da Rocha Pereira, João Rui de Sousa, Maria Velho da Costa e Manuel Alegre.



PROGRAMA “OLH’Ó TEATRO” REGRESSA ESTE MÊS DE JANEIRO

A programação do ‘Olh’Ó Teatro – Convocatória Aberta de Projetos Artísticos no âmbito da Descentralização Cultural’, promovido pelo Município de Braga, regressa no último fim-de-semana de janeiro com mais dois momentos. No dia 28 de janeiro, pelas 21h30, no Auditório da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, a MalaD’Arte apresenta o documentário que deu origem à dramaturgia do espetáculo “Rio Este”, que teve a sua estreia em novembro de 2021, na freguesia de Este São Mamede.

Nos dias 29 e 30 de janeiro, será a estreia da Companhia Teatro de Braga com o espetáculo “TARANTATA” a ser apresentado na Sala das Cavalariças, no Mosteiro de Tibães, com sessões às 18h00. Nesta convocatória do ‘Olh’Ó Teatro’, os projetos foram convidados a refletir sobre o território, o património material e imaterial, os usos, os costumes e as tradições locais, reflexão sobre o presente, mas também, sobretudo, propostas que ajudassem a pensar o futuro da Cidade e dos seus habitantes.

Todos os momentos possuem entrada gratuita, com marcação prévia de bilhetes em <http://cmbcultura.eventbrite.pt>

2022
Olh'Ó
Teatro

28 janeiro, 21h30
Auditório da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva
DOCUMENTÁRIO “Rio Este” - MalaD’Arte | M/6

29 e 30 janeiro, 18h00
Mire de Tibães | Mosteiro de Tibães
TEATRO “TARANTATA”

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
911059 623



Caetano Auto

CENTROS LEXUS | 808 250 220

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



Foto: Hugo Delgado



ROSÁLIA PASSINHAS

DIRETORA DA BACKSTAGE

Quem é Rosália Passinhas?

Tenho 46 anos e dediquei toda a minha vida ao movimento e à atividade física. Fui ginasta desportiva quando era nova, até aos 15 anos, de forma federada, e foi aí que adquiri a paixão (e vício) pelo movimento. Fiz aparelhos – o meu favorito eram as paralelas assimétricas, o que até é irónico, porque tem alguma ligação com o que estou a fazer agora na área dos aéreos. Depois da ginástica, experimentei a dança e descobri uma paixão. Decidi escolher o curso de Comunicação Social, para fazer a formação superior, numa altura em que estavam a surgir as televisões independentes. Eu não sou de cá [Braga], sou do Barreiro, mas fiquei apaixonada pela cidade. Estava muito entusiasmada com o curso, mas acabei por perceber que queria voltar às minhas origens, à dança e à ginástica. Tirei cursos de fitness e fui fazendo formação em dança em Portugal e no estrangeiro. Fui-me especializando na área da Dança Jazz e quando ingressei na UM percebi que em Braga não podia continuar a fazer aulas e a praticar pois no Norte do país não havia praticamente aulas na área e a oferta de aulas de dança para Adultos era muito limitada. Após uma performance informal académica tive um convite para dar um workshop de Dança Jazz no Instituto Português da Juventude. Foi um sucesso tal que acabei por ficar a dar aulas de forma regular. Mais tarde, comecei a trabalhar no Porto, como professora de Dança Jazz e performer e coreógrafa de teatro musical, estando também ligada a projetos de moda, fotografia e vídeo. Há cerca de 12 anos, fui convidada para ser diretora artística da Backstage, uma marca criada por mim, num projeto que nasceu através de uma parceria com mais sócios. Passados 2 anos

acabei por assumir o projeto a solo apenas com algum apoio do meu companheiro.

Considera que foi um percurso difícil?

Sim, sem dúvida. O ensino de dança no Norte do País estava muito concentrado no ballet clássico, para as crianças (para as meninas pois para os meninos ditava o preconceito e a tradição que a atividade indicada seria o futebol). E para Adultos a oferta quase que se cingia a aulas de danças de salão, mais ligadas aos hábitos sociais do norte do país. Tendo em conta este panorama, imaginei que seria difícil implementar um conceito tão diferente, com o qual convivi de perto em Londres. Lá, encontrei espaços com aulas para crianças, adultos e seniores, amadores e profissionais, a partilharem um mesmo espaço numa oferta variada de estilos de aulas de dança. Quando pegámos neste projeto, pensámos criar algo similar, que ainda não existia em Braga, nem no Norte. A verdade é que fomos surpreendidos por uma grande vontade das pessoas de dançar. Não é um projeto de vida fácil e como negócio, não permite nem estabilidade nem lucro fácil, mas não temos pretensões de enriquecer – pretendemos sim ter um projeto de valor e com futuro. No entanto os tempos que vivemos mudaram o foco para a sobrevivência. Quando começou a pandemia, estávamos a fazer 10 anos e foi muito complicado aceitar esta rutura no nosso crescimento. O nosso trabalho anterior ainda assim permitiu que nos aguentássemos – mantivemos o projeto e a atividade e mudamos de instalações [atualmente, a Backstage está instalada no edifício da Estação de Comboios, em Braga, no andar inferior], para ir de encontro àquilo que necessitávamos nesta fase – insta-

lações mais amplas e com condições e acessos melhorados. Estamos, neste momento, a transformar o espaço para criar mais condições e apostar em áreas nas quais sabemos que nos podemos destacamos relativamente à oferta existente.

De que forma uma escola, que está num espaço comercial, que tem despesas e contas para pagar, pode criar projetos mais focados na vertente artística e colaborações externas, mantendo o equilíbrio financeiro?

Este projeto não foi pensado com o objetivo de lucro... Se houvesse essa pretensão, teríamos escolhido outra área de negócio. Eu costumo dizer que, quem abre uma escola de dança, não espera ficar rico. Quem está ligado às artes, não o faz por questões financeiras – não por ser impossível nos sustentarmos com uma vida dedicada à arte, mas porque é um trabalho inconstante e pleno de sacrifício. Quem trabalha nesta área fá-lo por paixão, porque é algo que está no sangue, uma necessidade. Queremos ensinar pessoas, passar a nossa paixão; queremos que as próximas gerações tenham gosto pelo movimento e contacto com a arte e que os adultos invistam mais no seu bem-estar físico e emocional através de uma valorização do movimento. Neste âmbito da criação de novos públicos e da divulgação da Dança como arte transversal apresentamos ao Município a proposta que se viria a transformar no atual B de Dança – comemoração do Dia Mundial da Dança, que surgiu para assinalar o Dia Mundial da Dança, e que hoje se estende por uma semana de celebração desta arte maior envolvendo todas as escolas do concelho de Braga graças aos esforços continuados do município.

A woman in a black lace top and white shorts is performing a pole routine in a grand theater. She is holding onto a vertical pole with both hands, one above the other, and is in a dynamic pose with one leg raised and bent. The theater has ornate balconies with gold railings and red seats. The lighting is warm and focused on the performer.

“Não
faltam
palcos, mas
sim apoios
à produção
artística”



“A participação nos programas televisivos permite-nos dar a conhecer o nosso trabalho ao grande público”



Foto: Marco Mendez Photographer

Explique-nos o trabalho que fazem aqui.

O nosso trabalho desenvolve-se em três vertentes: a área da escola/ensino, para qualquer pessoa, de qualquer nível, desde a iniciação até ao nível avançado e pré-profissional; a área de competição com a criação da Companhia Júnior Backstage, com a qual representamos a escola, a nossa cidade e o nosso país com resultados de excelência a nível nacional e internacional; e a área de produção, na qual trabalhamos com bailarinos residentes e convidados mediante os projetos que temos em mãos. Nesta área as criações são muito diversificadas. Fazemos criações regulares para eventos locais como por exemplo Braga Romana ou Braga é Natal encomendadas pelo Município de Braga e outros projetos que não têm tanta visibilidade porque são criados para entidades privadas. Ainda área de produção fazemos

regularmente parcerias com artistas de várias áreas, como aconteceu recentemente com a Carla Gaspar [fotógrafa 3D] e regularmente com Marco Mendes em projetos artísticos de fotografia de dança. Estas parcerias permitem que os bailarinos da companhia e do corpo docente tenham a oportunidade de fazerem criação com artistas de diversas áreas e num registo de partilha mútua que é extremamente enriquecedor.

A Backstage já participou no Got Talent Portugal e sei que não coloca de parte voltar a participar neste formato de programas de talentos. Porquê?

É importante por várias razões. Damos a conhecer o trabalho da Companhia Júnior Backstage. A área da Dança de Competição nos estilos que desenvolvemos não é ainda conhecida do grande público, não tem uma federação associada e

por muito importantes que sejam os resultados conquistados, não chegam ao conhecimento geral. Encontramo-nos numa lacuna, numa área que não sendo desporto federado ainda assim representamos Portugal ao mais alto nível. Somos campeões mundiais em várias categorias e os próprios bracarenses desconhecem estes títulos, para não falar na falta de reconhecimento público das entidades competentes. Ficamos qualificados para as finais de 2020 do Dance World Cup (DWC) nas quais participamos por vídeo devido ao contexto pandémico e, surpreendentemente, apesar de termos estado parados por causa da pandemia e à data apenas com um mês de trabalho presencial, a Companhia Júnior Backstage conseguiu três medalhas de ouro, duas medalhas de prata, um quarto, um quinto, um oitavo lugar e ainda um prémio especial dos jurados do DWC para melhor dueto da categoria júnior - resultados de excelência tendo em conta que é a maior competição de Dança a nível mundial. Houve algum reconhecimento, mas a maior dos bracarenses e dos portugueses desconhece estas conquistas.

Os artistas costumam queixar-se disso.

Não é uma realidade que nos afeta apenas a nós: temos bailarinos de grande qualidade no nosso país, mas que não são reconhecidos. Por outro lado, a falta de informação e também de apoios faz com que haja alguma retração da parte dos pais e das famílias especialmente nas camadas mais jovens em aceitar as exigências de um treino/formação mais séria a nível competitivo ou de preparação para via profissional. Eu fui atleta de competição desde pequena e sei o gosto e a paixão que eu sentia, que camuflavam o que agora sei que foi o mais importante da minha formação - a prática do desporto a este nível desenvolve a parte física, mas também emocional, fortalecendo a autoestima e melhorando a capacidade de trabalho, concentração e resiliência tão necessários nos tempos que correm. Ao apresentarmos o nosso trabalho em televisão e darmos a conhecer a excelência do trabalho desenvolvido com os nossos jovens bailarinos, pretendemos passar também esta mensagem. Estivemos no Got Talent em 2020 e temos intenção de voltar à televisão, até para mostrar outros estilos de dança, que não são tão conhecidos no nosso país, tanto na área do ensino como da performance, como por exemplo, a Dança Jazz ou o Pole Dance.

Acha que falta palco?

Eu acho que não falta palco... faltam apoios. Se tivermos apoios, também temos mais produção e podemos levar espetáculos a palco. Continuam a ser as companhias ou as associações mais tradicionais que absorvem os apoios que existem: as companhias de dança contemporânea ou companhias de ballet clássico. Não há abertura para outros estilos, que acabam por não ser conhecidos /reconhecidos.



“Já apresentámos dois projetos para integrar a programação da Braga Capital Europeia da Cultura 27”



Foto: Hugo Delgado

Estamos a falar de apoios do Ministério da Cultura?

Sim, exatamente. Mas também de outras entidades privadas que tem que assumir maiores responsabilidades na área da cultura.

Mas qual o problema, enquadramento?

Falta enquadramento, sem dúvida. Os apoios que existem são afunilados para as áreas e entidades que já são apoiadas há muitos anos. Esta pandemia veio demonstrar que há muita desigualdade nos apoios - não chegam a todos ou são direcionados apenas para algumas áreas. É um problema real, com o qual temos de nos debater.

A alteração que reconheceu os professores de dança como “Professores ou educadores artísticos”, incluindo-os no Estatuto dos Profissionais da Área da Cultura através do Registo dos profissionais da área da cultura é pequeno passo para essa evolução necessária? Até agora, eram considerados prestadores de serviços indiferenciados...

Conseguiram-se algumas vitórias, coisas básicas que já deveriam ser um dado adquirido, mas ainda falta muito para que a situação seja pelo menos aceitável. Esta alteração no estatuto só veio salvaguardar que não voltem a existir situações graves como as que foram acontecendo durante a fase crítica da pandemia, com profissionais ligados à arte a passar por dificuldades extremas. A maioria dos profissionais, como técnicos ou professores de dança, artistas e criadores, por exemplo, não tinham um CAE [classificação de atividade] específico. De repente, tínhamos pessoas em casa sem receber nada, totalmente abandonados. Eu também já fui uma dessas pessoas: trabalhava todos os dias, dava aulas todos os dias,

mas no caso de incapacidade para trabalhar não tinha sequer direito a uma baixa, por exemplo – um direito considerado adquirido para a maioria dos trabalhadores. Esta alteração é apenas uma pequena - importante, no entanto, continuamos com o mesmo problema estrutural. Basta ver o valor de investimento na cultura... Ainda assim, eu considero que a cultura deve ser autossustentável – mas esse assunto daria mais uma entrevista.

Ainda temos um longo caminho para isso. Acha que já há uma valorização do público para se chegar a esse patamar?

Não há tradição de ver espetáculos ou ir ao teatro. O problema também está no nosso método e estrutura de ensino – com planos curriculares e estrutura dos cursos a não dar a devida relevância ao ensino artístico e ao desporto. Se se pretende formar adultos ativos, criativos, conscientes, responsáveis e equilibrados, temos que repensar como valorizar estas e as demais características do desenvolvimento humano que não são valorizadas na formação dos jovens.

Braga quer ser Capital Europeia da Cultura em 2027. De que forma é que a Backstage quer participar nesse evento, caso se concretize esta intenção?

Nós queremos contribuir, naturalmente. Apresentámos duas propostas para integrar no programa, que vão de encontro ao trabalho que temos vindo a desenvolver desde 2010: demonstrar que a dança é para todos e que (deveria) acessível a todos. Que a riqueza de estilos e vertentes nesta área é imensa. Que a dança não é para uma elite, para um género ou para uma faixa etária: é para todos!

Quais são os projetos para o futuro?

Nós tentamos definimos o calendário de projetos anualmente. Esta pandemia mostrou-nos que é sensato pensarmos assim, mas claro mantendo sempre uma linha condutora. Os nossos objetivos continuam a ser os mesmos desde o início: ter uma formação de qualidade, para todas as pessoas. Seja para quem quer apenas fazer exercício e gosta de dança, como para aqueles que querem seguir esta área na formação superior e vida profissional.

Temos neste momento o orgulho de ter uma aluna numa das melhores universidades do mundo de artes performativas, Institute of the Arts of Barcelona, a Inês Lozano. Fez formação na nossa escola, fez parte da Companhia Júnior Backstage e fez trabalhos em produções profissionais como convidada da Companhia Backstage. Em 2020 fez uma audição e entrou no Curso de Commercial Dance nesta conceituada universidade considerada uma das melhores do mundo na área das artes performativas. Provavelmente alguns diriam que começou demasiado tarde pois iniciou a sua formação apenas aos 13 anos, mas ela conseguiu chegar onde queria e neste momento está a viver o seu sonho. No fundo, o que pretendemos é que todos se sintam confortáveis na nossa escola, sintam que é a sua segunda casa e abracem a dança nas suas vidas.

Quantos alunos tem a Backstage?

Levámos um grande ‘rombo’ com a pandemia. Perdemos metade dos alunos neste período... Tivemos de reformular muitas coisas para poder continuar, mas já conseguimos recuperar quase a totalidade dos alunos. Acreditamos sempre na capacidade do trabalho quando é sério e apaixonado – acreditamos num futuro risonho!

BRAGA INTEGRA ESTRATÉGIA DE VALORIZAÇÃO E PROMOÇÃO TURÍSTICA DA ESTRADA NACIONAL 103

Braga integra um conjunto de 12 municípios, uma Região de Turismo, duas áreas protegidas e cinco Comunidades Intermunicipais, com objetivo de implementar uma estratégia comum com vista à valorização e promoção turística de todo o território atravessado pela Estrada Nacional 103 (N103).

Nesse sentido, o Município de Braga marcou presença na reunião provida ontem pelo Município de Bragança, em parceria com o Turismo do Porto e Norte, e que decorreu na Sala de Atos do Teatro Municipal de Bragança, juntando os municípios de Barcelos, Boticas, Chaves, Esposende, Montalegre, Póvoa de Lanhoso, Valpaços, Viana do Castelo, Vieira do Minho e Vinhais.

“Queremos ser uma voz ativa no desenvolvimento de uma estratégia comum que una todos os territórios de forma a valorizar e promover o vasto património que é atravessado pela mítica N103. A criação de uma ‘road trip’ por todo este território singular será uma mais-valia que certamente trará muitos visitantes, criando riqueza para todos os agentes da região”, referiu António Barroso, que participou no encontro em representação do Município de Braga.

Com a extensão de 274 quilómetros, a N103 liga o litoral minhoto, a partir da localidade de Neiva (Viana do Castelo), a Bragança e abrange, entre outros, territórios únicos como o Parque Nacional da Peneda-Gerês, o Parque Natural de Montesinho, Reservas da Biosfera Transfronteiriças e a Barragem dos Pisões, agregando uma riqueza ímpar ao nível da gas-



tronomia, raças autóctones e produtos endógenos, património histórico, religioso e arqueológico ou da cultura.

Luís Pedro Martins, presidente do Turismo do Porto e Norte, destacou que “a região quer colocar no mapa internacional das “Road Trips” um conjunto de estradas que considero das mais belas do mundo. Demos, finalmente, um passo muito importante para a estruturação e futura promoção da N103, é um dia feliz para a região.

É ambição deste grupo de trabalho, ter este novo produto turístico pronto antes do próximo Verão.

SABER-FAZER DIRIGIDO AOS AGENTES CULTURAIS

Durante o mês de Fevereiro, o ciclo de formações SABER FAZER, dirigida ao sector cultural e criativo Bracarense, vai promover três novas ações de capacitação.

Duas das ações serão dinamizadas pela advogada Suzana Fernandes da Costa, especialista em direito fiscal: “Fiscalidade e segurança social dos artistas e associações culturais”, com a duração de 8h, distribuídas pelos dias 1, 3 e 7 de Fevereiro e também a ação “Crowdfunding para projetos culturais”, a decorrer nos dias 14 e 16 de Fevereiro, num total de 4h. As duas ações serão em modalidade presencial, no gnraton.

O curso “Marcas Culturais: da identidade à estratégia”, que contará com o formador João Campos da Academia Gerador, terá a duração de 15 horas e iniciará a 8 de Fevereiro. Decorrerá todas as terças e quintas-feiras, até ao dia 22 de Fevereiro, através da plataforma zoom.

O SABER FAZER é uma iniciativa promovida pelo Município de Braga e pela Braga’27 e pretende apoiar a capacitação de artistas e agentes do sector cultural e criativo do concelho. Resulta da implementação da Estratégia Cultural de Braga 2020-2030 e do processo de candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura, em 2027.

Formação
Fiscalidade e segurança social dos artistas e associações culturais
Formação do Setor Cultural e Criativo
MODALIDADE PRESENCIAL
INSCRIÇÃO GRATUITA



Transformamos a Pedra para podermos acrescentar valor à sua cozinha

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



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

www.alpstone.pt



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

4 ANOS GARANTIA TOTAL



 **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.



Visite-nos

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/AutoFixIda  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

PARQUE DE CAMPISMO E CARAVANISMO DE BRAGA REGISTOU TENDÊNCIA DE RECUPERAÇÃO EM 2021

2 021 foi mais um ano muito marcado pela pandemia e pelas medidas restritivas aplicadas para conter a Covid-19. Ainda assim, o balanço do Parque de Campismo e Caravanismo de Braga é bastante melhor do que em 2020, sendo que inclusivamente o 4.º trimestre superou o período homólogo de 2019 (pré-pandemia).

O ano de 2021 encerrou com um total de 3697 campistas, mais 51,77% em relação a 2020. O primeiro trimestre foi o mais afetado pelas medidas restritivas, com uma redução de 86,51% face a 2020. Já o segundo trimestre teve um aumento face ao período homólogo do ano transado de 467,39%, o terceiro trimestre de 38,97% e o quarto trimestre de 159,57%. A nível de entradas, o mercado nacional contribuiu com 1127 campistas, o que representa 30,48% do total, enquanto o mercado estrangeiro contribuiu com 2570 campistas, o que se traduz em 69,52%.

Em relação aos mercados mais relevantes, o mercado nacional foi o que mais contribuiu, com 1127 entradas, ou seja 30,48%, seguindo-se o mercado espanhol com 979 entradas, que corresponde a 26,48%. Já o mercado francês, com um total de 526 entradas, totalizou 14,23% dos visitantes. O mercado holandês ficou-se por 337 entradas, 9,11%, e o mercado alemão fecha o 'top 5' com 302 entradas, correspondendo a 8,16%. Os outros mercados juntos correspondem a 11,54%, com 426 entradas. Já no que se refere a dormidas, o ano encerrou com um total de 8596 dormidas, o que se traduz numa estada média de 2,30 por pessoa. Registou-se uma subida em relação a 2020 de 62,52% (mais 3220 dormidas). O mercado interno contribuiu com 2788 dormidas o que perfaz 32,43% do total, tendo o mercado externo contabilizado 5808, traduzindo-se num total de 67,56%.

Relativamente à receita, registou 55095,01€ de receita, o que totaliza,



em relação a 2020, em aumento de 19403,13€ (acréscimo de 64,78%). Apesar da recuperação dos valores registados pré-pandemia ainda estar longe, os sinais de retoma estão à vista e são encorajadores para o futuro. É ainda de notar que o Parque de Campismo e Caravanismo de Braga apresenta níveis de recuperação (41,9% nas entradas e 38,2% nas dormidas) bem acima da média nacional (19,2% nas entradas e 14,8% nas dormidas). Os visitantes apontaram como principais características positivas do Parque de Campismo e Caravanismo de Braga a simpatia e bom acolhimento com que são recibos, a limpeza dos locais (sobretudo dos blocos sanitários), a facilidade de comunicação e simpatia dos colaboradores, a proximidade do centro da cidade, o serviço WIFI e a área de serviço para as autocaravanas.

INICIATIVA “TRATAR O CANCRO POR TU” ACONTECE EM FEVEREIRO

O Centro de Juventude de Braga recebe, no dia 3 de Fevereiro, às 18h30, a iniciativa “Tratar o cancro por tu”. Numa altura em que um em cada cinco doentes oncológicos viu o seu tratamento ser atrasado por causa da pandemia e cerca de 100 milhões de rastreios foram cancelados em toda a Europa, o Ipatimup avança com um ciclo de sessões sobre literacia de cancro.

O objetivo passa por discutir as terapias mais recentes no combate ao cancro, simplificar conceitos, alertar para a necessidade do diagnóstico precoce, e colocar os doentes no centro da discussão.

A sessão de dia 3 de Fevereiro será direcionada para o cancro da mama. Presentes estarão Manuel Sobrinho Simões, diretor do Ipatimup, e Joana Paredes, investigadora. Cristiana Lopes e Paulo Costa são os especialistas convidados e Rui Barbosa Batista, escritor de viagens, fará uma participação especial.

IPATIMUP
TRATAR O CANCRO POR TU
 TRATAMENTO DO CANCRO DA MAMA
 3 DE FEVEREIRO **BRAGA**
 AUDITÓRIO DO CENTRO DE JUVENTUDE 18H30
 JOANA PAREDES
 MANUEL SOBRINHO SIMÕES
 ESPECIALISTAS CONVIDADOS
 CRISTIANA LOPES
 PAULO COSTA

Roma

ITÁLIA

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

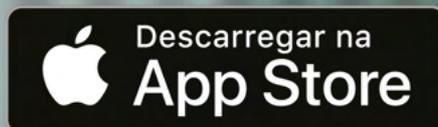
Caravela
agência de viagens

Tenha a agenda do **ALTICE FORUM BRAGA** na palma da sua mão!

- ✓ Consulte a agenda e defina quais os seus eventos favoritos.
- ✓ Ative notificações à sua medida e receba atualizações e novidades do Altice Forum Braga.



App Oficial disponível em



A app do Altice Forum Braga é compatível com qualquer smartphone com Android 5.0 ou superior e iOS 8.0 ou superior.

vergadela[®]

interiores



PROJETOS DE ARQUITETURA & DESIGN DE INTERIORES



vergadela[®]
interiores



Vergadela Interiores

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

CASA DOS SABERES E SABORES POPULARES É O NOVO PROJETO DO MUNICÍPIO

A Câmara Municipal de Vila Verde vai avançar com a criação de um novo espaço para estimular e valorizar a transmissão de saberes e tradições das gerações mais velhas para os mais novos. A gastronomia e os conhecimentos mais típicos na preparação dos “alimentos que vêm da terra” são a área nevrálgica de intervenção da futura Casa dos Saberes e Sabores Populares.

As receitas mais antigas – seja nos doces e compotas, nos pratos mais típicos ou nos caldos à lavrador, no pão ou até nos licores – são o novo alvo da aposta estratégica do Município de Vila Verde, que procura “valorizar marcas da sua identidade através da inovação, de forma a potenciar novas oportunidades de negócio no contexto global”, como aponta a presidente da Câmara, Júlia Rodrigues Fernandes.

Projetada para um edifício em reconstrução na sede de concelho, a Casa dos Saberes e dos Sabores Populares vai dar espaço à exposição de bens agroalimentares, assim como a pequenas demonstrações de produtos transformados, como compotas e vinagres, entre outros. O objetivo é ainda albergar palestras temáticas dirigidas a públicos mais jovens sobre costumes e práticas ancestrais.

ALAVANCA ECONÓMICA

Júlia Fernandes destaca o potencial efeito de alavanca da futura estrutura para investimentos empresariais e a criação de novos micro negócios no concelho, apontados como “grandes potenciadores de mais emprego” e reconhece ainda o impacto para reforçar a dinamização dos setores de atividade agroalimentar e turístico: “A Casa dos Saberes e Sabores Populares será um contributo importante para a valorização económica e sustentável do património do concelho, especialmente dos recursos turísticos, um eixo basilar do desenvolvimento do nosso território”, perspetiva a presidente do Município.

A confiança da autarca assenta na “aliança entre as tradições e a mo-

dernidade”, uma aposta que tem garantido reconhecidos sucessos na afirmação do concelho, como mostram os Lenços de Namorados e a marca Namorar Portugal. “A capacidade de inovar, aliando as tradições e a modernidade, garante hoje uma marca de diferenciação e criação de valor que é crucial na estratégia de desenvolvimento do concelho e na progressiva qualidade de vida das populações em todo o território do concelho de Vila Verde”, reforça Júlia Fernandes.

INVESTIMENTO DE 170 MIL EUROS

Representando um investimento global superior a 170 mil euros, a Casa dos Saberes e Soares Populares de Vila Verde vai ocupar o edifício de uma antiga cadeia – e posteriormente usado como sede de diversas instituições locais –, onde se preservam ainda marcas como a zona de cela, a ser transformada em área de exposição. Terá ainda espaços distribuídos pelos dois pisos para demonstração dos saberes locais associados aos produtos agroalimentares e eventos representativos da vida quotidiana e atividades culturais.

A recuperação do edifício, que deverá estar concluída até ao final do próximo Verão, é financiada pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER), ao abrigo do Programa de Valorização Económica dos Recursos Endógenos (PROVERE), no âmbito do projeto Qualificação das Experiências de Touring Cultural no Minho.

Centrada no objetivo de promover a transmissão dos conhecimentos e tradições das gerações mais velhas para os mais novos, a Casa dos Saberes e Sabores funcionará em interação com outros espaços do concelho, como Museu do Linho, Aliança Artesanal, Espaço Namorar Portugal, Museu das Terras de Regalados, a Casa do Brinquedo e da Brincadeira, a Loja Interativa de Turismo, a Biblioteca Municipal e a Biblioteca Comendador Sousa Lima.



FEVEREIRO 2022

MÊS DO ROMANCE



ESPAÇO NAMORAR PORTUGAL
CENTRO DE DINAMIZAÇÃO ARTESANAL - ALIANÇA ARTESANAL

SABORES
DO ROMANCE

EXPOSIÇÕES
LENÇOS DE NAMORADOS

PRODUTOS
NAMORAR PORTUGAL

XVIII CONCURSO INTERNACIONAL
DE CRIADORES DE MODA


namorar Portugal®
all about love
by Vila Verde

vila verde onde o amor acontece

www.namorarportugal.pt | www.cm-vilaverde.pt | facebook.com/namorarportugal

PROMOTORES



Cooperativa de
empresas públicas de
responsabilidade limitada

APOIO

TURISMO DE
PORTUGAL



porto enorte



aeb

ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA



PARCERIA



fotofelicidade
momento que não pode ser esquecido

GUIMARÃES VENCE “PRÉMIO CIDADE” E “MELHOR ESPAÇO COMÉRCIO E SERVIÇOS”

O Município de Guimarães foi distinguido com dois prémios na 14.ª edição do Prémios Jornal Construir, numa cerimónia que decorreu na noite desta segunda-feira no Cine-Teatro Capitólio, Parque Mayer, em Lisboa, com o objetivo de homenagear e celebrar o esforço e talento de empresas, instituições e profissionais dos diversos sectores da Construção. A Câmara de Guimarães esteve representada pela Vereadora do Urbanismo, Ana Cotter, que recebeu os dois prémios atribuídos a Guimarães.

O projeto de reabilitação da antiga Fábrica Freitas & Fernandes no espaço que agora acolhe a Universidade das Nações Unidas foi considerado o “Melhor Espaço Comércio e Serviços” na área de Imobiliário, pela autoria de Pitágoras Group. Na área de Construção, o “Prémio Cidade” foi atribuído a Guimarães, superando outras cidades nomeadas como Fundão, Ponte de Sor e Viseu.

Os Prémios Construir 2021 destinam-se a ateliers de arquitetura, gabinetes de engenharia, construtoras, promotores imobiliários e consultoras imobiliárias, promovidos pelo Jornal Construir.

A lista de nomeados reflete a transversalidade dos prémios, e distingue empresas, obras, promotores, profissionais que, pela sua atividade, pelo seu trabalho, pelo resultado da obra, se destacam de forma significativa dentro da sua área. São nomeadas empresas, ou obras, que representam



algo de diferenciador para as envolventes, que reflitam uma lógica de trabalho própria, o respeito pela reabilitação e pelo existente, a importância para a zona, a sustentabilidade e eficiência energética ou o rasgo com o existente, e naturalmente o mediatismo, próprio de quem tem de fazer do acompanhamento do sector uma ferramenta de trabalho.

EMPRESA “GUIMARÃES MARCA” VENCE CATEGORIA TÊXTEIS LAR DO FASHION FILM FESTIVAL

“Presenting Vidda Royale” foi o filme vencedor na categoria de Têxteis Lar, da 8ª Edição do Fashion Film Festival no concurso de “Guimarães Marca Fashion Festival”, cujos resultados foram anunciados numa cerimónia que decorreu no passado sábado, nas instalações da Fábrica ASA. Apresentaram-se a concurso 109 filmes de autores nacionais e internacionais, divididos nas seguintes categorias: Filmes de Moda Nacionais de Autor Independentes, de Marca, de Têxteis Técnicos, Filmes de Moda Internacionais e a categoria Têxteis-Lar. Os trabalhos inspiraram-se no contraste da onda cinematográfica com as novas tecnologias, o tema desta edição. Com o objetivo de colocar em relevo o filme de moda como linguagem audiovisual privilegiada para promover e difundir o trabalho de criadores nacionais e internacionais da indústria da Moda, realizou-se a terceira edição do Fashion Film Festival (FFF), coorganizada entre o Município de Guimarães e Seletiva Moda, premiando os melhores trabalhos realizados no contexto internacional da moda, da criatividade, do design e da produção multimédia.

Integrado na programação do Guimarães Marca Fashion Festival, decorreu ainda o “Desfile & Showcase Guimarães Marca”, através da afirmação e promoção do tecido económico e cultural do concelho, com trabalhos



realizados pelos alunos do curso de Design e Marketing de Moda, que tiveram como inspiração os “lixos têxteis”, sob o tema “Vida para além do lixo”.



NOVO S-CROSS



CROSS THE LINE

- Electrificado com tecnologia Mild Hybrid
- Tração 4x4 com controlo de descidas
- Écran multifunções de 9"
- Teto solar panorâmico
- Design SUV completamente renovado
- 4 modos de condução selecionáveis
- Integração Smartphone
- Múltiplos sistemas de segurança avançada

Consumo combinado WLTP (l/100 km): de 5,3 a 6,1. Emissões CO₂ WLTP (g/km): de 120 a 139.

www.suzukiauto.pt

Suzuki recomenda
MOTUL

5 ANOS
DE GARANTIA



Stand de Vendas e Serviço Após-venda Guimarães
Rua 25 de Abril, 25. 4835-400 - Guimarães
Telefone 253 413 745 / 910 361 932

www.guimadiesel.pt



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 nº4864 (<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/olho-financieiro-unipessoal-lda>)

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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

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

grupomove.pt





GRUPO MOVE

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



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

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

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

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

Mário Passos destaca “enorme relevância das obras”

OBRAS DE RENOVAÇÃO E RESTAURO DA CASA DE CAMILO SERÃO INAUGURADAS NO 197º ANIVERSÁRIO DE NASCIMENTO DO ESCRITOR

1 6 de março de 2022 é a data prevista para a inauguração das obras de renovação e restauro do novo conjunto camiliano que está a nascer em S. Miguel de Seide, Vila Nova de Famalicão, constituído pela Quinta e Casa dos Caseiros, à traça original do edificado. A data, em que se assinalam os 197 anos do nascimento do romancista, foi anunciada pelo presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, na passada sexta-feira, durante uma visita de trabalho realizada às obras.

Visivelmente satisfeito com o resultado da intervenção arquitetónica, o autarca salientou “a enorme importância deste investimento, que espelha bem a aposta cultural do município na preservação e valorização do património camiliano”.

Com um investimento de cerca de 320 mil euros, as obras visaram a remodelação, ampliação e arranjos exteriores da Casa de Camilo. “O restauro da casa dos caseiros e a renovação da quinta irá permitir, não só oferecer aos visitantes um cenário tão semelhante quanto o que Camilo viveu, mas também permitir que com essas novas infraestruturas possamos diversificar ainda mais a oferta educativa e pedagógica”, como explicou o diretor da Casa de Camilo, José Manuel de Oliveira. Segundo explicou o responsável, a Casa dos Caseiros terá duas valências essenciais: uma dedicada aos serviços educativos e outra composta por uma cozinha que possibilitará servir refeições com ementa camiliana. Haverá, ainda, um novo espaço constituído por um sequeiro e logradouro para o

desenvolvimento de atividades do quotidiano oitocentista.

A empreitada está inserida na candidatura «Rota Camilo: Valorização da Casa-Museu e Cemitério da Lapa», recentemente aprovada no âmbito do programa operacional Norte 2020, sendo cofinanciada através Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER).

Refira-se que Camilo Castelo Branco residiu na casa de Seide cerca de 26 anos. Aqui chegou por amor, aqui escreveu, viveu com a família e aqui pôs termo à vida. Considerada a mais emblemática memória viva do maior escritor do romantismo português, a Casa de São Miguel de Seide ganhou um significado histórico de fundamental importância para o conhecimento profundo de todas as temáticas camilianas.

Para além deste projeto, a candidatura apresentada em conjunto com a Venerável Irmandade da Lapa, no Porto, prevê ainda a qualificação do Cemitério da Lapa, um monumento de interesse público, onde se encontra o jazigo que guarda os restos mortais de Camilo Castelo Branco. A Câmara Municipal viu ainda aprovada ao Norte 2020 a candidatura «Rota Camilo: Qualificação e Divulgação Territorial». No conjunto, a autarquia famalicense irá beneficiar de um investimento de mais de 700 mil euros, contando com uma comparticipação FEDER de cerca de 500 mil euros. Os projetos envolvem, para além do município, um conjunto de instituições parceiras, com ligações importantes à vida e à obra do romancista.



Criamos os sites
MAIS RÁPIDOS
da atualidade

com um
DESIGN INOVADOR

a um preço muito
menor do que imagina!



CHEF ÁLVARO COSTA QUER VALORIZAR A HISTÓRIA E ORIGENS GASTRONÓMICAS DE FAMILIÇÃO



O Chef Álvaro Costa assumiu no último sábado, 15 de janeiro, a direção da cozinha experimental da Praça – Mercado Municipal de Famalicão. A passagem da jaleca da Lúcia Santos para o Álvaro Costa, decorreu durante a realização de um showcooking dedicado ao coelho e às hortícolas da época, presença habitual na mesa dos famalicenses. Em 2021, a Lúcia Santos foi a primeira chef a assumir a direção anual da cozinha experimental do novo Mercado Municipal de Famalicão. Assume este ano o cargo o chef Álvaro Costa, que, em 2023, passará o testemunho ao Chef Renato Cunha.

“Somos conhecidos como um concelho em que se come bem”, destaca o Chef Álvaro Costa. “Se convencer uma pessoa a vir (comer) a Famalicão, serei um homem feliz”, afirma.

“Famalicense convicto”, como o próprio se define, Álvaro Costa pretende utilizar o seu ano como curador da Cozinha Experimental da Praça para “cozinhar com a nossa história e origens, respeitando a sazonalidade dos produtos, o microcircuito de vida de cada produto (...) e tirar o máximo de partido deles”, tendo como referência, “a história e comportamentos à mesa, dos famalicenses”.

Álvaro Costa desenvolve, atualmente, a função de Chef executivo na equipa principal do F.C. Porto, e possui um projeto ligado a consultoria e apoio ao desenvolvimento gastronómico na área da hotelaria, restauração e indústria alimentar. Participa regularmente em eventos ligados à gastronomia e enologia, como orador, e leciona, como formador externo, na Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo.

A Cozinha Experimental da Praça é um espaço dedicado à promoção de workshops, degustações, showcookings, entre outras iniciativas, servindo como uma ferramenta para uma programação gastronómica atrati-



va, constituindo um lugar de experimentação e aprendizagem, no qual se valoriza a missão do Mercado Municipal, não só como um espaço de negócios (mercado de trocas), mas também como um local de socialização (mercado de encontros), que incentiva aprendizagens abertas e transversais (mercado de saberes).

O programa «Chef Residente» consiste numa colaboração ao longo de um ano com um chef de renome da região, com uma ligação profunda à sua gastronomia e ao território famalicense, que fará o acompanhamento e consultoria na programação anual do Mercado Municipal de Famalicão, sendo o principal rosto do programa de animação e o curador principal.



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!

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

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

grupomove.pt

Nos próximos anos a empresa vai apostar forte nas seguintes áreas:

- **Projetos de engenharia eletrotécnica**
- **Instalação de unidades fotovoltaicas de produção de energia**

INAUGUROU NOVAS INSTALAÇÕES

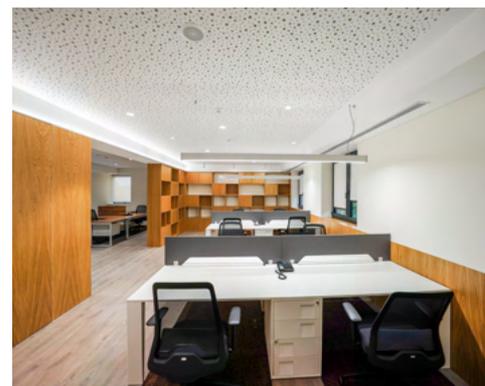
Manuel Nune e Eusébio Nunes, irmãos e sócios da Corrente Rosa, acabam de inaugurar as novas instalações da empresa, que trabalha nas áreas da eletricidade, telecomunicações, redes estruturadas, domótica e energias renováveis, nomeadamente, os painéis fotovoltaicos. “Era importantes fazermos esta evolução. Os fundos europeus dos programas de recuperação da economia estão muito vocacionados para as áreas em que atuamos e era importante estarmos na linha da frente. Os custos de energia, principalmente da indústria, são muito elevados e os empresários procuram soluções para reduzir a fatura energética e fazer com que as suas empresas sejam mais competitivas”, explica Manuel Nunes.

As antigas instalações, na Avenida Dom João II, já não correspondiam às necessidades, nem conseguiam acompanhar o crescimento.

“Já temos vários projetos em andamento e muitas solicitações para os próximos anos. Achámos que era o momento certo para fazermos esta evolução. Acompanhamos o cliente desde a fase de projeto até à produção”, garante Eusébio Nunes.

CENTRO DE FORMAÇÃO É MAIS VALIA

Com um trabalho de mais de 25 anos e 14 com a denominação atual, a Corrente Rosa emprega 19 funcionários, mas está aberta a integrar nos seus quadros novos trabalhadores. “Temos dificuldade em encontrar novos profissionais, quadros técnicos, para trabalhar na área. Quando há interesse do colaborador, nós investimos na formação e damos-lhe ferramentas para crescer profissionalmente. Temos funcionários que não sabiam o que era um disjuntor e agora são chefes de equipa, porque demonstraram gosto pelo trabalho e vontade de evolução”, explicam os empresários. “Nas antigas instalações, não tínhamos espaço para formação, o que obrigava a que todos saíssemos para ir fazer a formação a outro lugar. Agora, temos a nossa sala de formação, que vai permitir-nos evoluir de forma mais rápida”, finalizam.



NOVAS INSTALAÇÕES:
Rua de Moimenta, n.º 3
4705-565 Priscos - Braga
253 281 145
geral@correnterosa.pt
correnterosa.pt





LA
LuzAmérica
Iluminação

O SEU ESPAÇO DE ILUMINAÇÃO

Criada em 2004, a Luz América é uma empresa dedicada à iluminação interior e exterior. A aposta em grandes marcas nacionais e internacionais permite criar uma oferta de excelência, com destaque para os cristais e para as propostas modernas.

Com presença em Braga e Vila do Conde, a Luz América disponibiliza, também, uma área de iluminação técnica e exteriores, permitindo ao cliente desenvolver o seu projeto em conjunto com a nossa equipa, não só na seleção de materiais, mas também com a máxima eficiência.

Qualidade e garantia do artigo, profissionalismo e seriedade são os pontos fortes da nossa empresa, que está de portas abertas para a(o) receber!



LA
LuzAmérica
Iluminação

CENTRO DE NEGÓCIOS DE SEQUERIA - Rua do Pinheiro | 4705 - 629 Braga | 253 624 136

VILA DO CONTE - Avenida António Oliveira Ramos | 4480-494 Touguinha | 252 010 831

geral@luzamerica.com · www.luzamerica.com

 LuzAmericalluminacao

 Luz_america_2018

FAMALICÃO É O EPICENTRO DAS COMEMORAÇÕES DOS 400 ANOS DO NASCIMENTO DE MOLIÈRE EM PORTUGAL

No âmbito da celebração, a 15 de Janeiro, dos 400 anos do nascimento de Molière, dramaturgo francês, além de ator e encenador, considerado um dos mestres da comédia satírica, França está mobilizada para assinalar a efeméride a nível mundial e, em Portugal, Vila Nova de Famalicão é o centro destas comemorações, com a realização do Festival de Teatro «400 anos do nascimento de Molière», iniciativa que decorre de 5 a 7 de maio de 2022.

O projeto, que está a ser preparado desde setembro de 2021, arrancou com uma ação de formação, na Casa do Território, que se prolonga por 2022, dirigida a professores de Francês e ministrada pelo formador Jan Nowak («Drameduction – dispositivo 10 sur 10»). Nesta ação estão a ser preparados cerca de duas dezenas de professores do ensino básico, de instituições de ensino da região Norte, que vão encenar com os seus alunos do 3.º ciclo uma das peças de teatro de Molière, na língua francesa, para o Festival de Teatro.

Para além das Escolas do Ensino Básico, também os alunos do Curso de Teatro da ACE Famalicão estão mobilizados para estas comemorações, e vão apresentar um espetáculo baseado numa peça de Molière, nos dias 5 e 6 de maio, na Casa das Artes de Vila Nova de Famalicão. Estes mesmos alunos terão oportunidade de participarem, previamente, numa masterclass com um ator da Comédie Française.

No dia 7 de maio, decorre no Teatro Narciso Ferreira, com a presença da comunidade escolar, a representação em francês, pelos alunos do 3.º ciclo, das peças selecionadas no âmbito da ação de formação, e onde serão eleitas as três melhores representações pelo júri do festival. Nesse mesmo dia, à noite, terá lugar o encerramento da iniciativa na Casa das Artes de Famalicão com a representação a solo de um ator da Comédie Française, seguida da atribuição dos prémios às turmas vencedoras,

numa cerimónia com representação diplomática e a presença dos parceiros envolvidos.

As comemorações dos 400 anos do Nascimento de Molière em Portugal são uma iniciativa que envolve o Município de Vila Nova de Famalicão, o Instituto Francês de Portugal/Embaixada de França em Portugal, a Alliance Française de Guimarães-Braga, o E.Leclerc Famalicão (Cultursissimo France), a ACE Famalicão – Escola de Artes, a APPF – Associação Portuguesa de Professores de Francês, o «Drameduction – dispositivo 10 sur 10», o Agrupamento de Escolas D. Sancho I, o Agrupamento de Escolas Padre Benjamim Salgado e o Agrupamento de Escolas de Gondifelos.

Refira-se que, paralelamente a esta iniciativa, com o objetivo de dinamizar a internacionalização das artes e da cultura portuguesa, através do fomento da presença de projetos internacionais no território nacional, a Casa das Artes de Famalicão associa-se à «Temporada Cruzada França-Portugal 2022», projeto desenvolvido pelos dois países entre fevereiro e outubro do corrente ano.

Desta forma, a Casa das Artes de Famalicão promoverá duas estreias nacionais na área da dança contemporânea, ambos em coprodução com o Centro Coreográfico Nacional Malandain Ballet Biarritz: «A Bela Adormecida» de Fábio Lopez da Cie. Illicite - Bayonne e INTRANZYT Cia.® a 4 e 5 fevereiro; e «Triplo» de Kale Companhia de Dança a 18 março, com coreografias de Daniela Cruz (PT), Hamid Bem Mahi (FR) e Igor Calonge (ES).

A Temporada Portugal-França 2022 é organizada em Portugal pelo Camões, Instituto da Cooperação e da Língua, I.P. – Ministério dos Negócios Estrangeiros, e pelo Gabinete de Estratégia, Planeamento e Avaliação Culturais (GEPAC) – Ministério da Cultura, com o apoio da Presidência do Conselho de Ministros e da Embaixada de Portugal em França.



FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P
ESTACIONAMENTO
GRATUITO



10 A 31 DE JANEIRO

MARCA DO MÊS AVÈNE



20%
desconto

especialistas a cuidar de si!

*LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES EM LOJA. CAMPANHA VÁLIDA DE 10 A 31 DE JANEIRO DE 2022.

Jovem de Amares, participa no The Voice e chegou à final a contar ópera e músicas clássicas

DANIEL FERNANDES, UM ESPÍRITO LIVRE



Desconcertante e surpreendente são, talvez, os adjetivos que melhor definem Daniel Fernandes, amarense de 22 anos, que participa no The Voice. Integrado na equipa de Diogo Piçarra, o jovem tem sido um dos preferidos do público, que gosta da sua irreverência e voz angelical. No próximo Domingo vai bater-se com mais quatro jovens pelo título. Conheça Daniel Fernandes, um promissor talento minhoto que encontramos no Migaitas Champagne, onde trabalhou até começar a participar no The Voice.

Quando começaste a cantar?

Em pequeno, ia muitas vezes à missa, com as minhas tias e até sozinho, porque a minha casa era perto. Num domingo, ouvi alguém a cantar a solo no altar e cheguei a casa à noite e disse à minha tia que queria ir para o Grupo Coral. Assim foi. Estive lá vários anos, mas nunca fiz um solo, porque tinha muita vergonha e a voz não saía. No grupo coral infantil, depois da catequese, é que comecei a contar a solo e a minha tia mais velha percebeu que havia ali alguma coisa, que eu precisava de evoluir. Inscreveu-me na Academia de Música de Vila Verde e, a partir daí, pelos 13/14 anos, comecei a ter aulas de canto. Ainda continuo lá.

Depois, foste para a universidade.

Sim, cheguei a fazer um semestre do curso de Teatro, em Guimarães, mas estava com outras ideias para mim. Decidi mudar para Filosofia.

A forma como cantas é sui generis, tens um estilo muito próprio. Como desenvolveste este estilo?

A determinada altura, a minha professora da Academia de Música de Vila Verde percebeu que eu tinha um gosto muito particular. Il Divo, Andrea Bocelli, mas também Whitney Houston, Lady Gaga... ela por me ajudar a seguir uma linha, porque era importante eu definir-me como cantor e que tipo de música me agradava mais. Eu preferi enveredar pelo registo mais clássico, pela ópera, porque me obriga a ter muita disciplina no corpo, mas é algo que me desafia. Tem de haver um equilíbrio muito grande nos pulmões, na garganta, na zona abdominal, para a nota sair perfeitamente afinada.

O que vai acontecer a seguir à participação no The Voice, ganhes ou não o concurso? Estás convencido que vais ter uma carreira musical no final do programa?

Eu não estou convencido de nada, nem sequer estava que ia passar a prova cega [risos], quanto mais ir à final – ainda mais com ópera. Acreditava que ia chegar até às batalhas, eventualmente.

ORTOPEDIA COM EQUIPA REFORÇADA

BRAGA ESTÁ EM BOAS MÃOS

Os especialistas em Ortopedia e Traumatologia que cuidam da cidade de Braga há vários anos estão agora no grupo Lusíadas Saúde.

Consultas de Especialidade
Atendimento Sem Marcação | 8h - 24h



lusiadas.pt

253 079 579

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DR. TIAGO FRADA | C.P. 46913
DR. TÁLIA PINTO FREITAS | C.P. 50294
DR. NUNO VIEIRA FERREIRA | C.P. 44214
DR. LUIS MIGUEL SILVA | C.P. 47069
PROF. DR. BRUNO PEREIRA | C.P. 49580

CLÍNICA MÉDICO CIRÚRGICA DE SANTA TECLA, S.A. | ERS E149134 - 19330/2020

Lusíadas
Hospital Braga



“Não vou mudar o meu registo, nem como pessoa, nem como cantor, só porque estou na televisão”



Atualmente, já não se veem tantos cantores de música ligeira, rock ou comercial.

É verdade. No ano passado, tivemos o cante alentejano a vencer, com Luís Trigacheiro... as coisas têm mudado, há mais abertura a novos estilos. Estou esperançado que este ano possa ser a ópera a ganhar.

Quais são os teus sonhos?

O que eu quero é cantar. Não é frase bonita ou cliché, porque tenho noção que é preciso algumas condições para viver da música. Não posso ser como a cigarra, porque depois chega o inverno e é um problema. Pretendo melhorar, evoluir, reinventar-me neste segmento da ópera, que me agrada. Adoro o Andrea Bocelli, talvez nos encontremos um dia... talvez quando formos para o cemitério, depois cantamos os dois juntos ‘lá em cima’ [risos].

Tens um perfil de músico reggae, mas cantas ópera.

Isso é bom, gosto de reggae também. Não vale a pena programar muito a nossa vida, as coisas vão acontecendo naturalmente. Que me adianta estar a programar, a sofrer por antecipação se depois na hora as coisas acontecem de forma diferente?

Na tua participação, também estás a promover uma região: tens um fato da estilista Marta Serrão, joias da criadora Sylvie Castro... Porquê?

No final da Prova Cega, disseram-me que agora deveria falar melhor, não falar “à parolo”, porque iria ser melhor para o público que estava em casa. Eu disse que ainda ia fazer pior, vou ser como na rua, como quando estão em Amares. Não vou tirar o sotaque, porque é meu. É assim que me sinto bem a falar. Em relação à promoção dos sapatos ou das joias, é importante valorizar o que é nosso. Não só de quem é de fora, mas também de quem é de cá: temos de nos valorizar. Há dias, uma amiga ligou-me a dizer que o pai, que é camionista internacional e não conseguia seguir o programa, estava todo empolgado para chegar a Portugal para me ver cantar, porque era um amarense a cantar e a falar como um minhoto na televisão. São estas coisas que as pessoas procuram na televisão, uma certa verdade e genuinidade. Quem está do lado de lá são pessoas como nós e não poderemos fingir coisas que não somos.

Tens visto os comentários às tuas atuações?

Sim, algumas coisas. A maior parte são positivo, os negativos dizem que eu

sou brejeiro e que canto no mesmo registo... e eu pergunto: e os outros participantes? Não cantam no mesmo registo? É verdade que não canto músicas comerciais, mas é mesmo assim. Casa um tem o seu registo e é nele que me quero destacar.

O que esperas que este programa mude na tua vida? Já apareceram oportunidades na área?

Já surgiram algumas coisas, em Braga e no Algarve... coisas esporádicas, nada que me permita ter uma continuidade, mas uma coisa puxa a outra. Temos de começar por algum lado.

Por exemplo, o vencedor do ano passado lançou um álbum que não teve muito sucesso. Os passos seguintes são difíceis serão difíceis.

Tudo é difícil... na nossa vida também, aprender a andar é difícil, entrar no programa é difícil, passar as fases é difícil. Temos de persistir, aproveitar as oportunidades, não podemos dizer que temos 100% de certeza de nada. Posso dizer que um dos sonhos que eu tenho é fazer um álbum com músicas de Natal e espero concretizá-lo em breve. Além disso, não tenho nada definido na minha cabeça a não ser aprender mais, aproveitar as oportunidades e evoluir.



Daniel Fernandes com Fernando Migaitas: o jovem trabalhava no restaurante antes do programa e sabe que tem a porta aberta para regressar, sempre que quiser.

Transplante Capilar

Realizado exclusivamente por **Equipa Médica Certificada.**

Resultados garantidos.

Financiamento 48x s/Juros!

Especialistas em Medicina Capilar. Transplante de Cabelo, barba e sobrancelha. Resultado natural e garantido! **Marque a sua Consulta de Avaliação Capilar.**



Peça a sua avaliação Capilar Online Gratuita!

*Sem qualquer compromisso.

Submeter Pedido

Braga Guimarães Hospital Lusíadas Porto

CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

clidomus.pt

Clidomus Braga
R. Dr. Francisco Duarte,
n.º 285, 1º Andar, Sala 21
4715 - 016 S. Victor
geral@clidomus.com

Guimarães
Rua Miradouro de
Baixo, n.º 7
4835 - 079 Guimarães

Porto
Av. da Boavista, n.º 171
Edifício 2, Sala 12 e 13
4050 - 115 Porto





Campanha

Lábios

Por **199€**

Preenchimento com ácido hialurônico

Sónia Fernandes
MICROPIGMENTAÇÃO E ESTÉTICA AVANÇADA



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



CARLOS FINO PUBLICOU EM LIVRO TESE DEFENDIDA NA UNIVERSIDADE DO MINHO

O jornalista Carlos Fino, que foi correspondente da RTP em Moscovo, Bruxelas e Washington, acaba de lançar o livro “Portugal-Brasil: Raízes do Estranhamento”. Editada pela Lisbon Press, a obra de 500 páginas é fruto da sua tese de doutoramento em Ciências da Comunicação na Universidade do Minho, em conjunto com a Universidade de Brasília.

Apesar do reiterado discurso político-diplomático sobre os “laços de sangue e de amizade”, Carlos Fino – na sequência de outros autores que se debruçaram sobre o relacionamento bilateral – considera haver “um estranhamento” mútuo, impedindo o aprofundamento das relações: os portugueses tendem a subvalorizar o Brasil, enquanto o Brasil alimenta, desde a independência há 200 anos, um antilusitanismo que se prolonga até hoje nos livros didáticos e nos média. Um sentimento que, diz, de tão repetido se naturalizou, a ponto de muitas vezes não ser sequer consciente.

De acordo com o autor, tal faz parte do próprio DNA da nacionalidade brasileira, que, para se formar, teve que se contrapor à portuguesa. Esse antiportuguesismo de carácter histórico não se estende, é certo, ao Portugal contemporâneo, que muitos brasileiros apreciam, onde milhares trabalham e muitos adquirem casa, em busca de melhor nível de vida e segurança; mas isso não apaga o preconceito enraizado contra a herança lusitana, vista pela corrente lusófoba dominante como a origem de todos os males do Brasil, refere.

Exemplo flagrante desse antilusitanismo – que começou ainda no século XIX, com os liberais do Império, se acentuou na República com os jacobinos e se prolongou, a partir dos anos 50 do século XX, na intelectualidade de inspiração marxista – é o facto de o Brasil não celebrar sequer a chegada de Pedro Álvares Cabral, claro sinal de rejeição do ato fundador, como já notara Eduardo Lourenço.

Carlos Fino realça que o aumento das trocas e dos fluxos humanos a que assistimos nos últimos anos não chega para reduzir o estranhamento instalado. Para o investigador, Portugal “tem, por um lado, que debater o lado maldito da sua herança colonial”, ainda marcada pela exaltação salazarista de feitos como os Descobrimientos, e por outro “garantir presença mediática muito mais visível e persistente no Brasil, designadamente através da agência Lusa e da RTP, “que desde os anos 90 tem uma RTP-África, mas inexplicavelmente nunca criou uma RTP-Brasil”.

De fortes raízes familiares na vila de Fronteira, no Alto Alentejo, Carlos Fino nasceu há 73 anos em Lisboa. Foi perseguido pela PIDE por se opor ao Estado Novo e fugiu para Paris, tendo atravessado a fronteira a salto. Cursou Direito na ULB – Université Libre de Bruxelles até ser convidado para locutor e tradutor em Moscovo. Regressou a Portugal a seguir ao 25 de Abril, tendo trabalhado na agência Nóvosti, em jornais e na antiga Emissora Nacional, que pouco depois o nomeou seu correspondente na ex-URSS.

Foram dele reportagens marcantes sobre o colapso da URSS e do comunismo no Leste europeu, a primeira guerra da Chechénia, a entrada dos mujahidin em Cabul, a reocupação israelita dos territórios palestinos, o ataque dos EUA contra os taliban e a guerra do Iraque,



anunciando em direto o primeiro bombardeamento de Bagdade, em 2003. Esse momento impactou o Brasil, que Carlos Fino foi convidado a visitar a seguir ao conflito e onde foi recebido pelo então Presidente Lula da Silva, deu palestras em universidades e foi depois conselheiro de imprensa da Embaixada de Portugal (2004-12). Ao longo de quase quatro décadas como comunicador, foi distinguido com diversos prémios, entre os quais o Grande Prémio de Jornalismo do Club Português de Imprensa, o Troféu Gazeta de Mérito do Clube de Jornalistas e um Reconhecimento pela National Academy of Television Arts & Sciences (EUA).

Em 2019, perante um júri universitário luso-brasileiro, defendeu na UMinho, em Braga, a tese de doutoramento em Ciências da Comunicação “Portugal-Brasil: Raízes do Estranhamento e da (In)comunicação”, que serviu de base ao livro agora publicado, em simultâneo em Portugal e no Brasil.



ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA

CORPO CLINICO



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dra. Inês Ferreira
Endodontista/Generalista



Dra. Márcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando Lino
Ortodontia



Dr. José Carlos Costa
Implantologia



Dra. Eduarda Silva
Periodontia/Cirurgia Oral



Dra. Melissa Fernandes
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Mariana Teixeira
Generalista



Filipa Verde
Gestora de Pacientes



Cristina Antunes
Administrativa



Clara Presa
Assistente

CORPO NÃO CLINICO

LABORATÓRIO PRÓTESE



Francisco Silva
Protésico



Rui Guimarães
Protésico



Rosa Duarte
Assistente



Isilda Lopes
Assistente



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

Dispomos de estacionamento gratuito

Testes rápidos e 100% compartilhados

FARMÁCIA MARTINS E ALVIM ABRIRAM CENTRO DE TESTAGEM



No início de dezembro, a Farmácia Martins e a Farmácia Alvim registaram um crescimento exponencial de clientes com necessidade de fazer teste antigénio à COVID-19. A possibilidade de fazer o teste de forma gratuita, por profissionais de saúde, levou a que a direção das farmácias optasse por uma medida que se revelou de grande utilidade.

“O centro de testagem abriu por uma necessidade cívica. Quando começou a surgir esta nova variante, a Ómicron, percebeu-se as que pessoas tinham uma grande necessidade de testar, de forma mais rápida e com mais frequência. Quando o Governo anunciou que cada cidadão com residência portuguesa tinha direito a seis testes gratuitos a realizar nas farmácias, sentimos que tínhamos de fazer algo para acudir a tantas solicitações, até porque já não possuíamos capacidade de resposta dentro das farmácias que nos permitisse manter a mesma qualidade de serviço no dia-a-dia”, explica Fernanda Santos, Diretora Técnica do Grupo Gomes dos Santos, que inclui as duas farmácias.

AO SERVIÇO DA POPULAÇÃO

Para abrir um espaço com esta tipologia, foi necessária a colaboração das entidades locais. “Pedi ajuda à Câmara Municipal, para acelerar as questões burocráticas, que me respondeu de forma positiva e muito rápida. Conseguimos abrir na primeira semana de dezembro. A partir daí, passámos a responder de forma mais efetiva, célere às necessidades da população. Contratámos profissionais de saúde dedicados apenas ao Centro de Testagem. Criámos um espaço de espera para pessoas com dificuldades de mobilidade e um sistema de ventilação constante de circulação de ar. Estabelecemos vários períodos de desinfeção nas instalações para garantir a máxima segurança”, afirma a profissional.

CENTRO DE TESTAGEM
Avenida Central 68-72
50m da Farmácia Martins em frente ao McDonald's



UM HORÁRIO ADAPTADO ÀS NECESSIDADES

Atualmente, o Centro de Testagem está aberto para fazer face à procura. “O horário é adaptado consoante a necessidade que registarmos. Se for preciso horário mais alargado o Centro de Testagem, fazemo-lo rapidamente, porque temos toda uma estrutura de profissionais e espaço físico que nos permite fazê-lo. Neste momento, estamos abertos em casa aberta de segunda a sábado até às 19h. As pessoas também podem ligar para marcar o teste, se preferirem”, finalizou Fernanda Santos.



farmácia
ALVIM

Rua 5 de Outubro 490
4700-260 Braga
253 262 682
farmaciaalvim@gssaude.pt

Farmácia Alvim Farmacialvim

farmácia
MARTINS

Avenida Central, 22
4710-229 Braga
253 267 371
farmaciarmartins@gssaude.pt

Farmaciarmartins.braga Farmaciarmartins

ANIVERSÁRIO DA ESCRITORA ONDINA BRAGA ASSINALADO EM BRAGA

O aniversário de Maria Ondina Braga, que foi uma das principais escritoras portuguesas contemporâneas, foi evocado numa tertúlia e numa exposição em Braga. A família da autora desvendou que a sua data de nascimento não foi há 90 anos (1932), tal como assinava, mas há 100 anos (1922). Na tertúlia, que decorreu no Museu Nogueira da Silva (MNS), da Universidade do Minho, a família explicou que, “tal como alguns escritores escolhem um pseudónimo, a escritora escolheu uma data de nascimento diferente.” Já a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva (BLCS) repõe, até 28 de janeiro, a exposição “Maria Ondina Braga: olhares e caminhos”. A mostra cruza excertos das obras da autora com testemunhos de escritores e amigos – Álvaro Oliveira, Fernando Pinheiro, Henrique Barreto Nunes, Isabel Cristina Mateus, José Manuel Mendes, Cândido Oliveira Martins, José Miguel Braga, José Moreira Silva, Lídia Borges, Adelina Vieira, Céu Nogueira e Isabel Fidalgo. A exposição tinha sido criada pela BLCS e por alunos do Agrupamento Escolar do Mosteiro e Cávado para o II Colóquio Internacional Maria Ondina Braga (2018).

Nascida em Braga, Ondina Braga estudou línguas em Paris (Alliance Française) e Londres (Royal Asiatic Society of Arts). Lecionou Inglês e Português em Luanda, Goa, Macau e Pequim, tendo vivido ainda em Lisboa. Publicou vinte obras de contos, crónicas, romances, novelas e poesia, nomeadamente “Amor e Morte” (Prémio Ricardo Malheiros), “Nocturno em Macau” (Prémio Eça de Queirós) e “Vidas Vencidas” (Grande Prémio ITF/dst). Foi argumentista, tradutora de Graham Greene, Bertrand Russel, Herbert Marcuse ou Tzvetan Todorov e colaborou em publicações como Diário de Notícias, Diário Popular, A Capital e Mulher. Faleceu em 2003.

A professora Isabel Cristina Mateus, da Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas da UMinho, considera-a “uma embaixadora da língua portuguesa no mundo” e lamenta que Portugal não lhe dê o devido reconhecimento. “Ficou algo esquecida talvez por ser discreta, longe de certos meios literários e por estar bastante tempo no estrangeiro, mas o facto é que está a ser redescoberta e, sobretudo, estudada e lida lá fora”, diz. A sua obra une “todos os espaços, geografias e gentes” que conheceu, na procura de se descobrir a si e ao outro, sem juízos morais: “É uma lição positiva e de tolerância, ajuda a reler o mundo atual de tantos muros e nacionalismos”, continua. A professora foca igualmente em Ondina o aparente paradoxo entre a mulher só e tímida que, em pleno salazarismo, teve coragem para garantir a sua autonomia, atravessar oceanos e afirmar-se noutros países. O MNS possui desde 2013 o Espaço Ondina Braga, que divulga o seu espólio, dinamiza ações culturais e ao público escolar e inclui cafetaria/jardim do chá. Já o Centro de Estudos



Humanísticos da UMinho ficou responsável pela digitalização do acervo documental da autora. Esta ficcionista e tradutora dá também nome ao Grande Prémio de Literatura de Viagens da Associação Portuguesa de Escritores e do Município de Braga e tem sido, sobretudo desde 2016, alvo de congressos, palestras, performances e livros.

PRÉMIOS DO CONCURSO DE FOTOGRAFIA TUB NATAL 2021 FORAM ENTREGUES

O concurso fotográfico, inserido no programa de Natal da Tub 2021, consistia em tirar uma fotografia utilizando a moldura que estava colocada na Praça da República (junto à árvore de Natal). Os participantes enviaram as fotografias para os serviços da TUB até ao passado dia 27 de dezembro de 2021. Posteriormente a fotografia foi colocada num álbum do Facebook dos TUB, do qual foram selecionadas as três fotografias com mais gostos. O primeiro prémio foi entregue a José Pedro Macieira (uma noite para duas pessoas na Pousadela Village – Aldeamento Turístico). O segundo prémio (uma refeição para duas pessoas no valor de 40€ no La Piola) a Cidália Silva e o terceiro, um vale de 25€ para descontar em tratamentos na Sara Couto-Medicina T.Chinesa, atribuído a Cláudia Barros.



A MARCA DO RESTAURO!

A PM Barbosa é especialista em conservação e restauro de arte sacra, uma empresa que aposta forte na tecnologia de ponta e nas técnicas mais avançadas, baseando a sua atividade no trabalho de profissionais altamente qualificados e com formação superior. O trabalho desenvolvido ao longo dos anos de seriedade e o reconhecimento do mercado em relação à qualidade do serviço prestado fazem com que a empresa, liderada por Pedro Barbosa, tenha obra realizada de Norte a Sul do país e além fronteiras, como são exemplos Brasil, Angola ou Espanha. Além da conservação e restauro de edifícios e imagens da Igreja, de instituições e de particulares, a PM Barbosa trabalha na confecção de esculturas, trabalhos em talha e mobiliário religioso, nomeadamente, ambões, andores, altares, cadeiras, credencias, retábulos, sanefas, sanefões, tocheiros, vias-sacras, com vários moldes disponíveis.

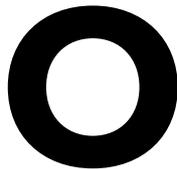


 **P.M.Barbosa**
conservação e restauro

Rua do Couteiro
Cave 80 A
4705-171
Lomar, Braga

Tel/Fax 253684216
Tlm 917 148 518
Email: pedrombarbosa@live.com.pt
www.pmbarbosacr.com

HOSPITAL DE BRAGA OBTÉM A MELHOR CLASSIFICAÇÃO DO PAÍS EM EXCELÊNCIA CLÍNICA



Hospital de Braga obteve no Sistema Nacional de Avaliação em Saúde (SINAS) a melhor classificação do país na dimensão “Excelência Clínica”. Nos resultados divulgados pela Entidade Reguladora da Saúde (ERS) o Hospital de Braga conquistou em seis áreas clínicas a classificação máxima.

As áreas de Cirurgia de Ambulatório, de Cirurgia Geral (Cirurgia do Cólon), de Cuidados Intensivos (Unidades de Cuidados Intensivos), de Ginecologia (Histerectomias), de Obstetrícia (Partos e Cuidados Pré-Natais) e de Pediatria (Cuidados Neonatais) foram classificadas pela Entidade Reguladora da Saúde com o nível máximo (três estrelas).

De destacar que as restantes 8 áreas clínicas avaliadas receberam o segundo nível de classificação (duas estrelas) nesta avaliação que se refere ao período compreendido entre 1 de janeiro e 31 de dezembro de 2019.

Paralelamente à classificação na dimensão Excelência Clínica, o Hospital de Braga obteve o nível máximo na avaliação das dimensões Segurança do Doente, Adequação e Conforto das Instalações e Focalização no Utente.

Para o Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga, João Porfírio Oliveira “estes dados que se referem a um período de transição da Instituição para Entidade Pública Empresarial (EPE) demonstram que esta mudança para a esfera pública decorreu, efetivamente, com a maior normalidade possível. O trabalho conjunto e contínuo ente o atual Conselho de Administração, a Comissão Executiva da então Escala Braga – Sociedade Gestora do Estabelecimento, S.A. e a ARS Norte levou a que todos os processos fossem transferidos de forma exemplar e esta reversão não prejudicasse nem os utentes, nem os profissionais, mantendo-se os níveis de qualidade e produtividade.” Acrescentou, ainda, que o Conselho de Administração mantém-se “desde o primeiro momento



focado na melhoria contínua dos cuidados de saúde prestados”, salientando “que estes resultados surgem porque os profissionais deste Hospital são, igualmente, de elevada qualidade.”

O SINAS contou com a participação de 98 prestadores de cuidados de saúde de natureza hospitalar, dos sectores público, privado e social, que voluntariamente se submeteram à avaliação.

AGERE INFORMA QUE VAI MANTER TARIFAS DE ÁGUA, SANEAMENTO E RESÍDUOS INALTERADOS PARA 2022



AGERE – Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga informou, em comunicado, que não vai fazer qualquer alteração ao preço para o ano de 2022, nomeadamente, “a manutenção das tarifas e preços dos serviços de água, saneamento e resíduos no concelho, para todos os utilizadores, domésticos e não domésticos. Esta medida traduz-se numa consolidação da evolução do referido tarifário, refletindo um ganho real nas faturas de todos os Bracarenses. Para 2022, o Governo estima que a inflação acelere face a 2021, apontando que a taxa anual média chegue aos 1,7%, o que permite concluir que existe o referido ganho real pelo sétimo ano consecutivo. Resultado dos ganhos de eficiência dos últimos anos, a empresa municipal procura reduzir a diferença entre os preços reais do custo destes serviços e os valores que são cobrados aos consumidores, não pondo em causa os investimentos realizados e os que estão por realizar em infraestruturas e sua conservação, manutenção e substituição, e não descurando o objetivo de incentivar um uso racional e moderado da água, um bem tão precioso, na defesa do ambiente. Em termos históricos, importa referir que com este executivo, tinha sido já aprovado o alargamento da tarifa familiar da água a todos os agregados com quatro ou mais pessoas, medida que representou uma redução de 40 por cento no valor final da parcela da água.

Para além da tarifa familiar, também a tarifa social sofreu alterações com o alargamento da base dos bracarenses que podem aceder a esta tarifa. A somar a estas alterações, houve ainda a redução de 12,5% para IPSS’s, e as Juntas de Freguesia passaram também a beneficiar de uma redução de 20% em fatura nos custos da AGERE. As associações desportivas, com a reformulação dos escalões, tiveram uma redução do tarifário do serviço de água de cerca de 7%, em termos médios. Para 2017 estava guardada, pela primeira vez na história da empresa, uma redução tarifária de 2,5%, medida que se repetiu em 2018. E ainda no ano de 2020



mais de 77 mil consumidores da AGERE viram a sua conta de resíduos urbanos baixar. Este é, assim, o resultado de uma estratégia montada e desenvolvida pela empresa desde 2013, que usando de forma eficiente os meios ao seu dispor, e pela eficácia demonstrada, permitiu esta lógica de partilha de resultados com os bracarenses. Mas também porque a empresa conta com empenho das centenas de colaboradores que diariamente garantem a qualidade dos serviços prestados à população de Braga, pois sem eles estes objetivos não seriam atingidos”, escreveu a Administração liderada por Rui Morais.



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

geralgastr Braga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



“SEMENTES DE AMOR”

Uma noite mágica, um momento para recordar

Foi com solidariedade e emoção que o ano de 2021 terminou! Num jantar cheio de magia, organizado por Carla Luz, o Hotel Vila Galé Collection Braga recebeu um jantar solidário em favor da Organização Não Governamental ATACA - Associação de Tutores e Amigos da Criança Africana. No evento, foi apresentada uma exposição de Manecas Camelo (que ofereceu um quadro para leilão, cujo valor reverteu para a ATACA).

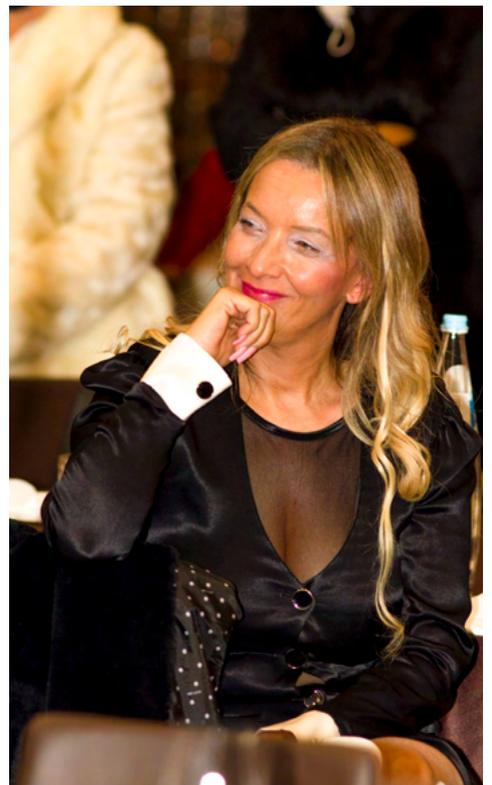
Numa noite em cheio, a animação musical esteve a cargo da Literatuna - Tuna de Letras da Universidade do Minho e Tun'ao Minho - Tuna Académica Feminina da Universidade. Os Bomboémia deram o início ao evento, com a sua já habitual energia contagiante.

Para Inês Allegro, presidente da ATACA, “estes eventos abrem portas, dão-nos a conhecer a novas pessoas que possam colaborar conosco e contribuir. Podem tornar-se voluntários, conhecer os

nossos projetos no terreno. As nossas portas estão abertas que quem queira ajudar”, assegura. “Este projeto surgiu em 2016 e temos mais de 50 voluntários. Começámos em Moçambique, com projetos de apoio a crianças e jovens, mas agora também estamos na Guiné Bissau. São projetos de apadrinhamento, com tutores em Portugal que pagam uma mensalidade que permite à criança ir à escola, ter comida, vestuário, todas as necessidades básicas que precisam. Entretanto, visto que estas crianças crescem e necessitam de ter, também, continuidade quando já são jovens, desenvolvemos novos projetos que lhes permitem ir para o ensino secundário, para institutos técnicos, para aprenderem uma profissão. No total, temos 248 crianças a serem apoiadas e 37 jovens bolseiros”, explica Inês Allegro.

Carla Luz agradeceu a todas as entidades que tornaram possível este projeto, numa noite verdadeiramente memorável. Os créditos fotográficos são de Rui Miranda.







**GRUPO
O SETENTA**

UMA EMPRESA FAMILIAR, UMA HISTÓRIA DE SUCESSO!

Aos 29 anos, José Correia Fernandes estabelece-se em nome individual e faz nascer a serralharia “O Setenta”, numa pequena garagem. Dono de um dom extraordinário de trabalho, resiliência e visão, o empresário distinguiu-se pela qualidade de serviço e cumprimento escrupuloso dos compromissos que assumia. Estas qualidades deram-lhe as ferramentas necessárias para fazer crescer a empresa, dotando O Setenta da dimensão que tem hoje.

A luta que enfrentou para consolidar processos e modernizar a estrutura, permitiu criar raízes e alargar horizontes. Em 1993, fundou a Perfilnorte, especializada em revestimentos metálicos, e, em 2003, a Colaborante que se dedica à produção de Perfil Colaborante e enformados a frio.

Os desafios do Grupo O Setenta não ficaram por aqui. As empresas ultrapassaram os momentos mais complicados de crise, reinventando-se procurando posicionar-se no mercado internacional. Em 2008, foi criada a Metallic Constructions, para dar resposta às obras que tinha em Gibraltar e, em 2018, a Perfilset, que se especializou na montagem de revestimentos metálicos.

Paralelamente, o Grupo O Setenta diversificou as áreas de atuação, com a imobiliária Famifernandes, em 2013, e a construtora JCF Construções, em 2017.

Atualmente, a administração das empresas está a cargo das filhas de José Correia Fernandes: Cândida Fernandes, Teresa Fernandes e Fátima Fernandes. A terceira geração da família também se faz representar, com as netas Cátia, Joana e Patrícia a trabalhar nas empresas do Grupo O Setenta.

GRUPO O SETENTA COM IMAGEM RENOVADA

O Grupo O Setenta renovou a identidade gráfica de todas as empresas do grupo, uniformizando a comunicação e imagem de todas as empresas.

A nova identidade é um convite ao regresso à origem de todas as empresas, que é o seu próprio fundador - José Correia Fernandes, “O Setenta” em pessoa.

É, sem dúvida, a melhor forma de criar novas páginas de história de um grupo de empresas sempre em crescimento.



O fundador do Grupo O Setenta, José Correia Fernandes



Cândida Fernandes com a filha Cátia

“A minha vida pessoal e profissional foi construída com muito trabalho e dedicação. Foi com a ajuda da minha esposa, das minhas filhas e dos meus colaboradores que consegui ultrapassar vários momentos difíceis.”

– José Correia Fernandes



Teresa Fernandes com a filha Patrícia



Fátima Fernandes com a filha Joana



O SETENTA



Rua dos Canteiros, nº 27
Parque Industrial de Adaúfe
4710-587 Braga, Portugal

Email: geral@osetenta.pt
Tlf: +351 253 307 170
www.osetenta.pt



PERFILNORTE



Parque Industrial de Adaúfe - Lote E1
Apartado 484
4711-914 Braga, Portugal

Email: geral@perfilnorte.com
Tlf: +351 253 607 350
www.perfilnorte.com



COLABORANTE



Parque Industrial de Adaúfe
Rua dos Canteiros, nº 17
4710-587 Braga

Email: geral@colaborante.pt
Tlf: +351 253 300 920
www.colaborante.pt



PERFILSET
SOLUÇÕES METÁLICAS



Parque Industrial de Adaúfe
Rua dos Canteiros, nº 17
4710-587 Braga

Email: geral@perfilset.com
Tlf: +351 253 607 350
www.perfilset.com

INVESTIGADORES DO CEB USAM TECNOLOGIA INOVADORA PARA DIMINUIR O POTENCIAL ALERGÉNICO DE ALIMENTOS

No Projeto, denominado AlleRiskAssess, a equipa de investigação vai ainda produzir um teste inovador que pode ser utilizado como norma de avaliação da presença de alergénios em produtos alimentares

Se há cada vez mais portugueses com alergias alimentares severas, como alerta a Alimenta – Associação Portuguesa de Alergias e Intolerâncias Alimentares, o que se pode fazer para melhorar a qualidade de vida e proteger a saúde destas pessoas? A resposta pode estar na abordagem inovadora de tecnologias de processamento que reduzem o efeito alergénico dos alimentos, diz uma equipa de cientistas do Centro de Engenharia Biológica (CEB) da Universidade do Minho.

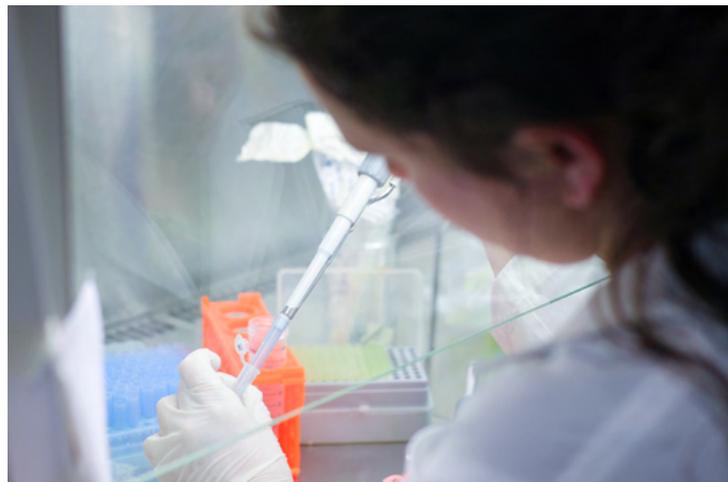
Realizado em parceria com a Universidade do Porto e a Universidade de Aveiro, este projeto do CEB é uma inovação sem igual no mercado, que poderá conduzir a uma revolução no campo da saúde alimentar. A ideia, coordenada pelo REQUIMTE – Laboratório Associado para a Química Verde – Tecnologias e Processos Limpos, é “produzir alimentos mais seguros ao nível da presença de alergénios e novas fontes de proteína sustentáveis”.

Na base da inovação está o estudo das propriedades das principais proteínas responsáveis por alergias – soja, frutos secos, peixe, crustáceos, insetos e leite – com o objetivo de desenvolver técnicas avançadas, como o processamento por campos elétricos e por altas pressões, que permitam reduzir o potencial alergénico dos alimentos.

“O aumento do consumo de determinados tipos de alimentos pode promover o aumento das alergias”, diz António Vicente, investigador responsável pelo trabalho em curso no CEB, encarregue do estudo do processo com campos elétricos e da análise do comportamento dos alimentos num sistema de gastro-intestinal in vitro dinâmico, que permite simular o processo de digestão no corpo humano. É que, explica o cientista, “é crucial perceber as alterações induzidas pelos processos de tratamento nos alergénios alimentares, desde a sua origem (campo ou mar) até ao garfo e ao longo do intestino humano”.

Na perspetiva da saúde pública, António Vicente reforça que “as alergias alimentares são uma das grandes preocupações dos nossos dias”. Por isso, “apesar de haver métodos para medir a presença de alergénios nos alimentos, baseados em deteção de ADN e de proteínas específicas, não existe ainda uma norma que se possa seguir”, diz o cientista. É neste sentido que a equipa do AlleRiskAssess, nome atribuído ao projeto, está ainda a produzir um teste que, pela sua “simplicidade e reprodutibilidade”, pode ser adotado como diretriz para avaliar a presença de alergénios em alimentos.

O AlleRiskAssess apresenta-se ainda como uma fonte de sustentabilidade, uma vez que explora o uso de fontes proteicas alternativas não-animais, como o caso da soja, e irá gerar conhecimento para o estudo do potencial alergénico de outras fontes de proteína emergentes com origem em microrganismos e insetos.



O projeto, que deverá terminar no segundo trimestre de 2022, pretende, desta forma, contribuir para uma melhoria da saúde pública e ao nível económico na gestão das alergias alimentares, uma vez que fornece ferramentas eficientes aos fabricantes de alimentos para um maior controle e proteção dos consumidores.

○ CEB

A atuar nas áreas da biotecnologia e bioengenharia para os setores ambiental, saúde, industrial e alimentar, o CEB – Centro de Engenharia Biológica é um dos mais dinâmicos centros de investigação do país e está integrado na Escola de Engenharia da Universidade do Minho.

Neste centro estão reunidos cerca de 400 investigadores de 20 nacionalidades, que realizam uma elevada atividade científica, refletida no número de publicações, 375 no último ano, em revistas internacionais de renome, bem como no elevado número de patentes obtidas, 28.

O Centro tem ainda 17 cientistas no grupo dos 2% mais influentes do mundo ao longo do último ano, de acordo com a lista “World’s Top 2% Scientists 2021” da Universidade de Stanford e do grupo editorial Elsevier.

Desde 2002, o CEB tem obtido a classificação Excelente nas avaliações periódicas realizadas pela FCT, uma das principais entidades financiadoras de ciência do país. Arrecada, anualmente, uma média de 3 milhões de euros de financiamento.

A colaboração em projetos com empresas nacionais e internacionais também é um aspeto a destacar, sendo que mais de 50% das publicações têm coautoria internacional.

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



criat care

living better.



mobiliário clínico
mobiliário residencial

cadeirões
marquesas
camas hospitalares
cadeiras sanitárias
bancos giratórios
baço hospitalar
resguardo
de roupa
apoio pés

CADEIRÕES

CADEIRÃO DELUXE



CADEIRÃO RELAX



CADEIRÃO RELAX

NOVO MODELO



DISPONÍVEIS EM VÁRIAS CORES



Fábrica

Parque Industrial das Sete Fontes 1
4710 Braga
Braga - Portugal

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

Grelhado's
de Braga TAKE-AWAY

SÓ QUEM NÃO CONHECE É QUE NÃO FICA FÃ!



Abriu há 15 anos, em Lamações, e é um dos espaços mais procurados por quem adora uma bela costelinha na brasa, sempre a sair, bem succulenta e com um molho surpreendente! Também o frango assado e os crioulos são uma excelente escolha, sempre acompanhados de uma batata acabada de fazer, uma salada ou um arroz branco delicioso.

Se preferir, pode escolher vários pratos de um menu que varia entre o peixe fresco e as carnes selecionadas, as propostas mais tradicionais ou cozinha contemporânea. O segredo, como se sabe, é o tempero e a qualidade dos ingredientes, que fazem deste espaço uma referência na cidade de Braga!



AVENIDA D. JOÃO II, Nº 85
 NOGUEIRO
 4715-275 BRAGA

 253 281456
 geral@grelhadosdebraga.com


grelhadosdebraga

Grelhados TAKE-AWAY
de Braga

IPCA REVELOU PROJETO DE 18 MILHÕES DE EUROS NO DIA DA CELEBRAÇÃO DO 27º ANIVERSÁRIO

Na sessão solene comemorativa do 27º aniversário do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA), a Presidente Maria José Fernandes apresentou o projeto de expansão do Campus, em Barcelos, que representa um investimento superior a 18 milhões de euros. No terreno da Quinta do Patarro, recentemente adquirido pelo Município de Barcelos por cerca de dois milhões de euros, nascerão, entre outros equipamentos, um edifício dedicado à investigação, uma residência universitária e um auditório com 500 lugares. Segundo Maria José Fernandes, a concretização deste projeto “permitirá que o IPCA tenha mais estudantes, mais investigação e mais projeção e afirmação a nível nacional e internacional”.

A expansão do Campus do IPCA, revelada através da projeção de um vídeo de simulação 3D, compreende a construção do B-CRIC Barcelos Collaborative Research and Innovation Center, um espaço dedicado à investigação, valorização e transferência de tecnologia. No mesmo terreno, com 33 mil metros quadrados, irá nascer, também, a futura residência de estudantes, com cerca de 130 camas. Além do auditório com 500 lugares, o projeto contempla, ainda, a recuperação da atual casa da Quinta do Patarro, tendo em vista a instalação dos serviços centrais do IPCA.

Ainda sobre o futuro da instituição, Maria José Fernandes adiantou que, apesar da dimensão da expansão do Campus, o IPCA “já está a trabalhar em outros projetos, em cooperação com as câmaras municipais e com o Governo”. Destacou também a entrada do IPCA na rede das Universidades Europeias, em 2020, o crescimento do número de projetos de

investigação e da ligação às empresas para valorização e transferência de conhecimento, assim como referiu a aprovação da candidatura aos programas “Impulso Jovem STEAM” e “Impulso Adulto”, no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência, num valor superior a 9,7 milhões de euros.

A Presidente do IPCA fez, ainda, questão de enaltecer o papel desempenhado pelo Presidente cessante da Associação Académica do IPCA, João Pedro Pereira, destacando o facto de ter sido, recentemente, eleito presidente da Federação Nacional dos Estudantes do Ensino Superior Politécnico. Momentos antes, o próprio João Pedro Pereira, naquela que foi a sua última intervenção como Presidente da AAIPCA, havia feito questão de agradecer o apoio da Presidente do IPCA e dos restantes dirigentes. “A Associação Académica só cresceu porque nos deixaram crescer”, sublinhou. A sessão solene contou, ainda, com a intervenção do vice-presidente da Câmara Municipal de Barcelos, Domingos Pereira, que deixou a garantia da continuidade da cooperação entre a autarquia e o IPCA. Tendo em conta “os projetos que o IPCA tem para o futuro”, Domingos Pereira considerou que, apesar de este ser o 27º aniversário da instituição, “podemos dizer que o IPCA ainda agora começou”.

No âmbito da celebração do Dia do IPCA, foi inaugurada a Sala 24, situada no edifício da Escola Superior de Gestão, um espaço de estudo que estará aberto ininterruptamente (24 horas). “Uma promessa do primeiro mandato, que cumpro no início do segundo”, sublinhou Maria José Fernandes. A sessão contemplou ainda premiar o bom desempenho dos estudantes com a habitual entrega de prémios de mérito escolar.



Já Abriu!

NOSSA

DANCETERIA

Música
ao vivo

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

Visite a número 1 de Braga

Centro Empresarial de Braga

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

nossadanceteria.com

☎ 927 381 524



KWENDA LIMA

Uma nova proposta de mudança

Chama-se Kwenda Lima, nasceu em Cabo Verde onde viveu até aos 18 anos, mas depois estabeleceu-se em Portugal. É doutorado em engenharia aeroespacial, dedicando, no entanto, a sua vida à “engenharia interna do ser humano”. É fundador e facilitador do conceito Inner Kaizen Humanology que descreve como um modo de vida que leva as pessoas a cultivar o seu ‘eu’ interior percebendo que são suficientes. A energia e o entusiasmo de Kwenda passou por Braga, no passado dia 12 de Dezembro, no espaço Affectum. Desenvolve a sua missão no Art Kaizen, casa mãe do Inner Kaizen Humanology, um espaço construído através da transformação pela, com e para a arte, para acolher todo e qualquer ser vivo sedento de uma vida consciente.

No espaço Affectum, com casa cheia, fez os presentes experimentarem o MBolo: uma fusão entre corpo, movimento e ritmo. Os movimentos são uma mistura entre o tribal, xamânico, as danças tradicionais, mas o importante é a fusão que ocorre e que leva à alquimia, libertando memórias inconscientes que habitam no teu corpo. Kwenda Lima vai voltar ao Affectum em 2022 (23 Janeiro, 27 Março e 24 Abril), para mais eventos baseadas na sabedoria ancestral através das danças africanas para a transmutação das memórias físicas do corpo. Saiba quem é esta figura que quase mitológica, que emana uma energia muito especial.

Kwenda, o que o trouxe a Braga?

A comida! [risos] Esta relação que acabei por criar com as pessoas ligadas a este projeto, o espaço Affectum. Eu quero fazer o meu trabalho e partilhar este ‘alimento’ não só em Lisboa, mas com outras pessoas como vocês [equipa do Affectum] e receber a vossa energia. É uma parceria incrível que acho que vai correr muito bem.

De que forma decorrem estas sessões?

Eu trago o Mbolo, um termo de origem Wolof, dialeto do Senegal, que significa “unir a comunidade para a curar e para a chamar à sua responsabilidade”. É um grupo fechado, com o qual se faz um trabalho que pode ser ‘semeado’ na sociedade. É um trabalho que vai fazer com que as pessoas tenham consciência do seu corpo, de saber porquê que tem dores nos pés, porquê joelho dói, porquê tem problemas lombares... e mesmo para aqueles que têm problemas em falar em público, por exemplo. É um trabalho muito físico, mas que acabar por abranger o corpo como um todo, quase como a pessoa visse uma fotografia sua. Acabamos por fazer uma desprogramação dessa fotografia, passando para outra e mudando a emoção. Se mudar a emoção, a ação também muda. Nessa reprogramação, em vez de eu estar preocupado em perder ou em ter, eu vou viver. Eu utilizo muito as danças africanas... o africano tem uma coisa interessante, que tem a ver com a sua essência e a sua ancestralidade, embora já tenha recebido muita coisa do exterior. Essa faceta ancestral trabalha o corpo e a sua ligação à terra, tem muito respeito. Há um movimento de honrar a terra, para não se iludir e perceber a sua posição no universo. O ser humano não está acima da natureza. Vai ser muito interessante trazer esse trabalho, uma vez por mês a Braga.

Este conjunto de sessões vai culminar num grande evento.

Vamos com calma [risos]. Vamos preparar-nos bem para isso. É como se fosse um comboio, em que cada pessoa vai entrando na carruagem, vamos passando por algumas estações até essa última paragem em Junho. Vamos transpirar, vamos cansar-nos um pouco – não se preocupem que nós vamos ter água [risos], mas temos de estar sempre em movimento, a percussão não vai parar. Sempre dentro da frequência do amor, claro!



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

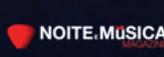
PROMOTOR



RÁDIO OFICIAL



PARCEIRO DIGITAL

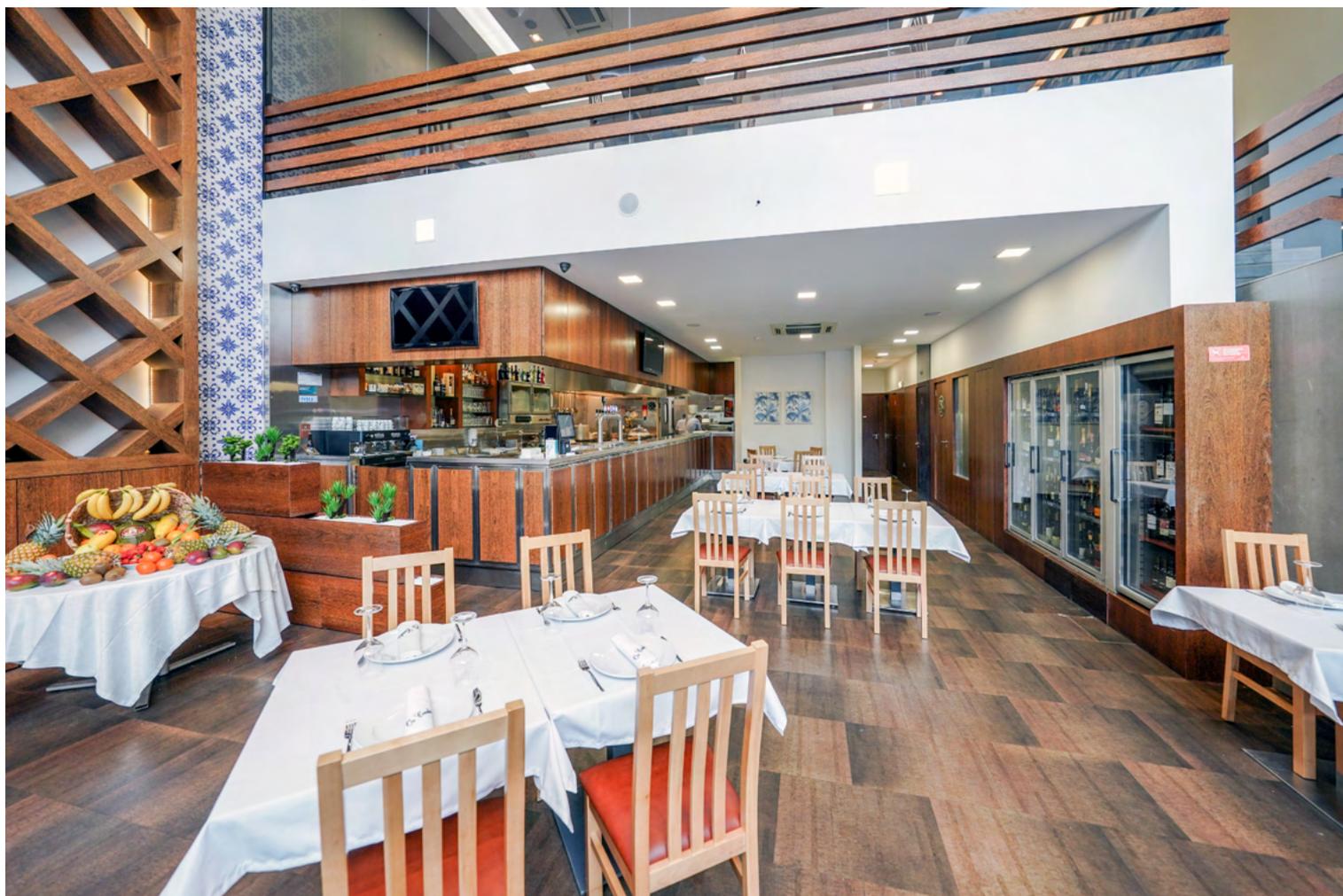


APOIO





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, ameijoas, ostras, canilha, carabineiros, perceves, passando pelo peixe fresco, que todos os dias chega à mesa da Marisqueira “Os Carlos”, o melhor é experimentar tudo e comprovar o porquê de este ser um dos melhores

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

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

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

A VIAGEM DE SABORES ACONTECE TODOS OS DIAS!

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

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

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



**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 EXECUTIVO

10€

SEGUNDA FEIRA

BACALHAU COM NATAS
PICA NO CHÃO
MISTO DE CARNE

TERÇA FEIRA

ARROZ DE MARISCO
DOURADA GRELHADA
MASSA À LAVRADOR

QUARTA FEIRA

LULAS GRELHADAS
TRIPAS À MODA DO PORTO
MISTO DE CARNE

QUINTA FEIRA

ESPARGUETE DE GAMBAS
DOURADA GRELHADA
ROJÕES À MINHOTA

SEXTA FEIRA

ARROZ DE MARISCO
DOURADA GRELHADA
MISTO DE CARNE

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**

AS LEIS DO AMOR



O consciente e o inconsciente reagem de modo diferente à mesma coisa. O primeiro é racional; o segundo, carregado de emoção.

Atualmente, o lado oculto da mente deixou de ser apenas um assunto do interesse dos psicanalistas e passou a ser, também, da neurociência moderna. A ciência ainda está longe de ter um catálogo completo dos processos cerebrais e desvendar os segredos do inconsciente e os limites do consciente. Os especialistas estimam que a consciência ocupa no máximo 5% do cérebro, sendo os restantes 95% o reino do inconsciente. Este reino do inconsciente ainda é muito difícil de definir e são distintos os contributos a este respeito, desde a psicanálise, psicologia até à ciência moderna.

De forma introdutória, se observarmos o conceito de inconsciente preconizado pelo psicólogo suíço, Carl Jung, este divide o inconsciente em duas camadas: o inconsciente individual e o inconsciente coletivo. O primeiro representa toda informação inconsciente que foi adquirida em algum momento da vida do indivíduo; quanto ao segundo – inconsciente coletivo – é a camada mais profunda da psique que reúne informações que foram herdadas, ao longo dos anos, e que podem ser identificadas por diversos membros da humanidade por serem comuns.



A partir deste legado, realizamos o paralelismo com os contributos do psicoterapeuta alemão, Bert Hellinger, nomeadamente, com os conceitos de inconsciente pessoal e inconsciente sistémico ou familiar. Colocando a atenção neste último, o inconsciente sistémico é aquele no qual circula informação de um determinado sistema (familiar, organizacional, social...). Ao estudar o inconsciente sistémico, Bert Hellinger percebeu que existem forças invisíveis e poderosas que atuam de geração para geração nas famílias, influenciando os seus destinos/história. Essas forças invisíveis são denominadas de “Ordens do Amor” ou de “Leis do Amor”. Estas constituem-se como leis inconscientes que regem os relacionamentos humanos e buscam a qualquer custo, unir o que estava

separado nos sistemas. Ainda que não haja consciência destas leis, elas existem pois as relações humanas estão baseadas no Amor e este – o Amor – por si próprio não é suficiente e preciso saber se este flui. Para uma melhor compreensão, se considerarmos que o Amor é a água o copo é a ordem, ou seja, é necessário que exista ordem e Amor e que atuem juntos; o Amor é bom, no entanto, se não respeita a ordem gera conflito.

QUEM CONDUZ O AMOR É A ORDEM!

As “Ordens do Amor” ou as “Leis do Amor”, são indispensáveis aos relacionamentos harmoniosos e promovem a coexistência pacífica entre seres humanos. Mesmo que não concordemos com estas leis inconscientes – “Leis do Amor” – todos estamos sujeitos a elas. Aparentemente simples, são três as “Leis do Amor”:

1. PERTENCIMENTO

2. ORDEM OU HIERARQUIA

3. EQUILÍBRIO

A primeira, a lei do pertencimento, quando analisada e observada parece inquestionável, isto é, ninguém pode estar no Mundo sem pertencer. Todos pertencemos a um sistema! Quando nascemos e estamos no Mundo todos nós somos filhos, também somos netos, bisnetos (...) e todos nós somos parte integrante de um sistema. Quando alguém é excluído, o seu sistema padece, não só quem foi excluído, pois há uma alteração “ecológica” no sistema que leva à descompensação, a qual se pode refletir em várias gerações. Concluímos que ninguém pode dizer ao outro que não pertence ou, simplesmente, o excluir por não se identificar com a sua forma de ser, escolhas, afinidades, experiências, ideologias, comportamentos indesejáveis ou “reprováveis” (...). O sentimento de exclusão é aquele que traz maior sofrimento e isso traz consequências para o sistema.

A segunda lei – ordem ou hierarquia – remete-nos para a importância de respeitar a precedência no tempo de cada elemento do sistema, sendo que, ninguém é mais importante. O que efetivamente é importante é que cada elemento tome o seu lugar/posição no seu sistema. Em concreto isto reflete-se da seguinte forma: os pais têm hierarquia sobre os filhos; os avós têm hierarquia sobre os pais e os filhos (netos). Inclusive entre irmãos há hierarquia, não é o mesmo ser o primeiro, o segundo ou o terceiro filho. Cada um tem o seu lugar/posição no sistema e é nela que ganha força para estar na vida. Um outro exemplo, para clarificar esta lei, quando um casal com filhos se separa e depois voltam a ter um outro relacionamento.

Quando a segunda pessoa (homem ou mulher) pretende interferir na educação dos filhos do primeiro casamento, isto não é benéfico. Nestes casos o que acontece é que o primeiro (homem ou mulher) continua a ter o papel de cuidar dos seus filhos, continua a ser o pai ou a mãe; o segundo tem prioridade, pois é o atual homem ou mulher, mas não tem precedência, chega depois.

A última lei mostra-nos a relevância do equilíbrio entre dar e receber na medida em que, as relações se baseiam na troca. Por exemplo, numa relação de casal quando há Amor ambos têm vontade de dar e estão dispostos a receber, quando esta troca ocorre gera compromisso. Pois, quem recebe fica em “dívida” com quem deu, até que dê algo em troca e o equilíbrio na relação se restabeleça. Se alguém apenas recebe e não dá em troca, acabará por perder quem somente dá, assim como, quem apenas dá acabará por perder quem apenas recebe. Para que uma relação (casal, amizade, laboral...) esteja em equilíbrio é importante que quem recebe dê um pouco mais em troca daquilo que recebeu. Desta forma, quem recebeu sente-se agradecido e além de dar de volta, dá um pouco mais do que recebeu. Este ciclo torna-se a repetir e assim se forma a cadeia crescente de troca, gerando ainda mais Amor e fortalecendo o compromisso. Resumindo, é necessário que haja respeito entre dar e receber, em que a troca flui na mesma proporção.

Em suma, as “Ordens do Amor” são leis naturais que coexistem e agem ao mesmo tempo, e a sua existência não requer o nosso consentimento prévio ou vontade, simplesmente existem e funcionam como pilares para o equilíbrio e harmonia das relações humanas.



Saiba mais em:
Avenida 31 de janeiro n° 270
4715 – 052 Braga
+351 915 270 270
bemvindo@affectum.pt
www.affectum.pt

O MELHOR DO OCEANO NA SUA MESA!





Fiz uma viagem aérea de Lisboa para Paris e só eu cheguei ao destino. A bagagem despachada desapareceu. Conforme me indicaram no aeroporto à chegada, preenchi logo um formulário online para sinalizar a ocorrência. Contudo, já passaram mais de 7 dias e continuo sem a minha bagagem e sem qualquer resposta da companhia aérea. O que posso fazer?

BAGAGEM PERDIDA, INDEMNIZAÇÃO PAGA!



Caro leitor,

As normas que regulam o transporte aéreo comercial nas questões relacionadas, entre outras, com a perda de bagagem, encontram-se definidas por um Regulamento da União Europeia e por diplomas internacionais. Acresce que, também as companhias aéreas podem ter procedimentos próprios (iniciais) para se comunicar a perda da bagagem e demais incidentes.

Atento o tempo já decorrido, é manifesto o grande atraso verificado na entrega da bagagem, pelo que a companhia aérea em causa deverá responsabilizar-se por esse facto, variando esta responsabilidade em função do tempo decorrido e do local da ocorrência.

Em primeiro lugar, deverá sempre ser apresentada uma reclamação por escrito à companhia aérea em causa (por carta registada) a expor o sucedido, anexando-se cópia do formulário que preencheu online a sinalizar a perda de bagagem, os recibos de todas as despesas suportadas decorrentes da ausência da bagagem, bem como a descrição dos pertences que estavam na mala, entre outros documentos e elementos que considere importantes.

No caso em apreço a bagagem está registada (porque foi despachada), sendo a transportadora responsável se a perda ocorreu a bordo do avião ou durante o período em que a sua bagagem se encontrava sob a responsabilidade da transportadora.

O leitor poderá, assim, solicitar uma indemnização pelos prejuízos sofridos pela eventual perda ou apenas atraso da sua bagagem registada. A responsabilidade da transportadora está limitada, nos casos de destruição, perda, avaria ou atraso, a 1000 DSE por passageiro (direito de saque especial – unidade de conta internacional), conforme consta na Convenção para a Unificação de certas regras relativas ao transporte aéreo internacional. Se, no momento da entrega da sua bagagem para registo, de-

clarou por escrito um valor superior, nos termos de uma declaração especial de valor sujeita a uma taxa adicional, a responsabilidade ficará limitada ao valor superior que declarou.

Na situação apresentada, se eventualmente se tratar apenas de um atraso na entrega da sua bagagem, a transportadora poderá pagar um valor para fazer face a compras de emergência. Nestas situações, as transportadoras podem assumir quantias diferentes entre si, pelo que é muito importante apresentar os recibos de todas as despesas suportadas por força do atraso da chegada da bagagem, juntamente com a reclamação.

Uma vez entregue a bagagem por parte da companhia aérea, a reclamação deverá ser apresentada no prazo de 21 dias a contar da sua entrega, conforme consta na Convenção para a Unificação de certas regras relativas ao transporte aéreo internacional.

Nos casos em que a transportadora admite a perda da bagagem registada ou esta não chegue no prazo de 21 dias (a contar da data em que deveria ter chegado), o passageiro pode fazer valer contra a transportadora da sua bagagem os direitos constantes no contrato de transporte.

Caso não fique satisfeito com a resposta apresentada pela transportadora, poderá também contactar o Centro Europeu do Consumidor do seu país.

Por seu turno, se a bagagem não estivesse registada, a transportadora seria responsável se o dano causado na mesma derivasse de culpa sua ou dos seus trabalhadores. Nestas situações de dano da bagagem, o passageiro tem um período de 7 dias (a contar desde a data da sua entrega) para reclamar, por escrito, à transportadora o dano sofrido.



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

EMENTA



PEIXE / FISH

Bacalhau à Abade de Priscos €15 (1pax)

Codfish "Abade de Priscos" style

Bacalhau à Braga €17,50 (1pax)

Codfish "Braga" style

Bacalhau Especial à Migaitas €40 (2pax)

Special Codfish "Migaitas" style

Polvo à Lagareiro €17,50 (1pax)

Octopus "Lagareiro" style

Peixe Grelhado €17,50 (1pax)

Grilled Fish

Cherne Grelhado com sabos Tropical €25 (1pax)

Grilled Gouper with Tropical Flavour

Gambas à Cubana €27,50 (2pax)

Prawns "Cuba" style

Tigres Grelhados (3 uni) €35 (2pax)

Grilled Tiger Prawns (3 units)

CARNE / MEAT

Bifinhos à Migaitas €15 (1pax)

Steaks "Migaitas" style

Taco de Lombo €20 (1pax)

Sirloin Steak

Entrecôte Laminado com Legumes Grelhados €20 (1pax)

Laminated Entrecote with Grilled Vegetables

Bife Wellington €22,50 (1pax)

Beef Wellington

Vitela Assada €25 (2pax)

Roasted Veal

Cabritinho do Monte Assado no Forno €15 (1pax)

Roasted Goatling

Alcatra Açoriana €15 (1pax)

Azores Rump

SALADAS / SALADS

Salada Mista €5

Mixed Salad

Salada Tropical €12,50

Tropical Salad



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

QUARENTENA(S) E O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

S

e no Verão pensávamos que o pior relativamente à pandemia COVID-19 tinha sido ultrapassado com a vacinação em massa dos adultos, com a chegada do inverno o panorama está aos poucos a mudar. Com o frio, surgem as infeções das vias aéreas superiores e respiratórias, típicas da altura do ano, e assiste-se ao aumento dos casos de COVID-19, principalmente entre as crianças.

As crianças estão a ser os elementos da sociedade mais sacrificados com o COVID-19. São períodos de quarentena em casa, sem frequência do ambiente escolar, modificações nas brincadeiras e interações diferentes, pelo distanciamento social, menor contacto físico, com consequente propensão para o desenvolvimento das alterações de comportamento, emocionais, sono, linguagem e aprendizagem.

O isolamento social recorrente associado ao medo do contágio, promove maior risco de desenvolver perturbações de ansiedade, perturbações obsessivo-compulsivas, fomentam a mudança nos hábitos alimentares, com maior consumo de alimentos menos saudáveis e menor atividade física. Associado temos pais a interromper as atividades laborais que funcionam como um fator de maior stress parental, que inevitavelmente é sentido pelas crianças. Com as quarentenas, cada mais frequentes, as aprendizagens no pré-escolar e primeiro ciclo, que estão fragilizadas dos anos anteriores, continuam a agravar-se consideravelmente, e a aprendizagem à distância, não garante o acesso igualitário a todos os alunos. Globalmente, estas modificações promovem mudanças no funcionamento cerebral infantil.

Sempre fui defensora da importância da família na estimulação de competências comunicativas, linguísticas, motoras e de literacia. Atualmente, não há dúvidas da importância que este papel assume, pela limitação de frequência regular do ambiente escolar.

Estas modificações repentinas no dia-a-dia das crianças, serão toleradas até quando? Não estaremos a privar as crianças da melhor fase da sua vida? Dia 7/12/2021, a Direção Geral da Saúde deu parecer positivo para a vacinação em crianças dos 5-11 anos de idade, idades em que os surtos estão a crescer consideravelmente. A Sociedade Portuguesa de Pediatria, a 23/11/2021, publicou uma informação indicando que "Nas crianças a COVID-19 é habitualmente uma doença assintomática ou ligeira e, felizmente, continuam a ser raros os casos graves que obrigam a internamento ou admissão em unidades de cuidados intensivos, ocorrendo estes maioritariamente em crianças com fatores de risco. Contudo as crianças têm sido fortemente prejudicadas na pandemia devido aos confinamentos sucessivos que afetam seriamente a sua aprendizagem e saúde mental e aumentam o risco de pobreza e de maus-tratos. As vacinas contra a COVID-19 são seguras e eficazes, protegem contra doença grave e reduzem a transmissão da infeção, embora não a impeçam por completo. A vacinação contra SARS-CoV-2 foi avaliada num ensaio clínico em crianças dos 5 aos 11 anos de idade, no qual foram vacinadas 1517 crianças. Os resultados mostraram que é segura e eficaz contra a COVID-19, tal como noutros grupos etários (...)" (In <https://www.spp.pt/noticias/default.asp?IDN=11080&op=2&ID=132>).

Por isso, é importante discutirem este assunto também com o pediatra ou médico assistente que segue a V/ criança e ouvir também a sua opinião, visando a normalidade na infância. Se a vacinação aumentar entre as faixas etárias mais novas, a probabilidade das medidas de contenção do vírus COVID-19 serem ajustadas aumenta, e como tal, menor número de quarentenas e realização de testes podem surgir.

Pelas crianças e para o melhor das crianças, devemos refletir sobre as implicações que as quarentenas estão a ter no quotidiano das crianças e das suas famílias.



Raquel Martins

**Terapeuta da Fala
Centro Pediátrico de Guimarães
Trofa Saúde Hospital**

Pós-graduada em Motricidade Orofacial
Pós-graduada em Disfagias Orofaríngeas
Diferenciação em Processamento
Auditivo Central
Diferenciação em Dificuldades de
Aprendizagem





FRANCESINHA
portuguesa



Os melhores sabores e os ingredientes mais frescos, num espaço fantástico. Um menú com uma variedade de petiscos para partilhar, francesinhas, hambúrgueres e muitos outros snacks, com uma boa cerveja a acompanhar. Ser recebido de braços abertos. Numa casa Portuguesa é assim.



/francesinha_portuguesa



/afrancesinhaportuguesa



33 PERGUNTAS DE AUTOCONHECIMENTO

C

onhecermo-nos é um passo para termos uma vida emocionalmente mais saudável. O autoconhecimento, mais do que uma ferramenta, deverá ser encarado como uma forma de estar na vida.

É fundamental saber quem somos, como nos relacionamos com os outros, conhecer o que guardamos dentro de nós, perceber a forma como reagimos, reconhecer aquilo que nos impede de sermos mais e melhor...

As perguntas que proponho são para reflexão, visam promover o autoconhecimento e uma maior consciência sobre aquilo que somos e sobre o que nos move. O grande objetivo é começar a levantar véus que de alguma forma nos podem estar a turvar a visão e o entendimento. Queremos chegar até um EU mais profundo para que depois possamos compreender-nos melhor e com essa informação melhorar as nossas vidas.

A melhor forma de responder a estas perguntas será ler cada uma individualmente e escrever a primeira coisa que nos surja na mente. Continue até ao fim sem pensar muito nas respostas ou rere as anteriores. Respondam às perguntas de forma expedita, escrevam aquilo que vos vier de imediato à cabeça.

1. Qual seria a minha idade se não soubesse quantos anos tenho?
2. Qual a minha memória de infância mais feliz?
3. Se pudesse mudar alguma coisa na forma como fui criado(a), o que seria?
4. Uma lição que aprendi com o meu pai?
5. Uma lição que aprendi com a minha mãe?
6. O melhor conselho que alguma vez recebi?
7. A pessoa que mais me influenciou na vida?
8. Se pudesse apagar uma única coisa no meu passado, seria?
9. O meu maior arrependimento?
10. Algo pelo qual estou profundamente grato/a?
11. Aquilo que mais gosto de fazer quando estou sozinho?
12. Qual o meu maior defeito?
13. E a minha maior qualidade?
14. Qual a minha mania mais esquisita?
15. A minha maior fraqueza?
16. O meu maior medo na vida?
17. A minha ideia de felicidade?
18. Se tivesse um superpoder seria?
19. O meu maior desejo?
20. O que mais aprecio nos meus amigos?
21. Que defeito é mais fácil perdoar?
22. A qualidade que mais aprecio num homem?



23. A qualidade que mais aprecio numa mulher?
24. O que me faz sentir insegura/o?
25. Algo que me irrita?
26. Aquilo que mais me comove?
27. Algo que gostaria muito de partilhar com alguém?
28. A frase que mais gostaria de dizer?
29. O que teria sido bem mais fácil se eu tivesse conseguido pedir ajuda?
30. Nos momentos de maior solidão quem gostaria de ter ao meu lado?
31. Em que momento nos últimos tempos me senti viva/o e apaixonada/o?
32. Aquilo que mais me digo quando falo comigo?
33. Se me apresentassem alguém igual a mim, gostaria dessa pessoa?

Guarde as respostas e daqui a uns tempos responda de novo a estas perguntas. Às vezes o resultado surpreende-nos! O mundo está em permanente mudança, nós também.

No início de um Novo Ano é sempre bom fazermos um check-up à forma como nos sentimos, às memórias e emoções que guardamos dentro de nós, aos sonhos que temos por realizar, aos desafios que queremos abraçar, as pessoas com quem queremos privar...

A cada Novo Ano que começa temos a oportunidade de escolher a nova versão que queremos ser. Investir numa versão melhorada, mais saudável e equilibrada é sempre um bom caminho. Para sabermos por onde ir convém que saibamos quem somos, as perguntas que nos fazemos ajudam sempre a clarificar o percurso.

Que este Novo Ano nos traga muita clareza para sabermos escolher o que é melhor para nós.

Votos de um 2022 com muita saúde emocional!



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



O melhor
sabor
está aqui!

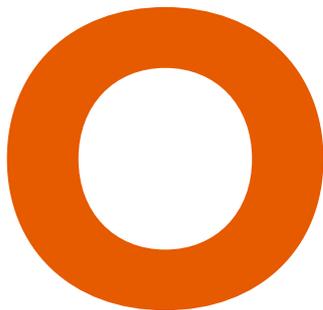


Centro Empresarial Sequeira
Avenida de Sequeira
4705-629 Braga


Nogueirabar

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

SERÁ QUE ESTAMOS A EDUCAR CRIANÇAS EGOCÊNTRICAS E CONSUMISTAS?



Os filhos são o reflexo dos pais pelos exemplos que estes lhes dão, e estes por sua vez são os modelos dos filhos, que absorvem e imitam tudo o que vivenciam nas dinâmicas familiares. Por isso, cabe aos pais transmitir os valores essenciais para o desenvolvimento integral dos seus filhos. Ensinar-lhes o que devem valorizar, que às vezes é necessário estabelecer limites, dizer-lhes que não podem ter tudo e que faz parte da educação e da aprendizagem ouvirem um “não”.

Ensinar-lhes que o que realmente importa são os afetos e o amor que os une.

Já parou para refletir se está a dar um bom exemplo aos seus filhos? Porque será que cada vez mais vemos crianças egocêntricas, consumistas e frustradas porque nada as satisfaz?

Numa altura em que se debate a nível mundial a importância do consumo de forma responsável, do respeito pelos limites dos recursos naturais, a preocupação sobre a produção de resíduos, tenta-se incutir conceitos de reduzir, de reutilizar e de reciclar à sociedade e às crianças. Para não falar também da situação de milhões de pessoas à escala mundial, inclusive crianças a viverem em condições sub-humanas e em situação de vulnerabilidade social, pois o que mais vemos são atitudes de indiferença, egocêntricas, consumistas e que fomentam o desperdício. Nem paramos para refletir na sorte que temos, uns com tanto e outros com tão pouco.

E depois vemos alguns pais a darem tudo o que os filhos pedem, seja porque estão sem paciência para as birras ou simplesmente porque pediram, mesmo que até lhes comprem uma prenda mais cara que vá para além das suas capacidades financeiras, porque o

que importa é ver os filhos felizes, sem terem a noção do custo que estas atitudes terão no futuro deles? Promovem uma felicidade falsa, momentânea, que a longo prazo se traduz em não conseguirem lidar com a frustração porque vão querer sempre mais e nada os vai satisfazer, terão dificuldades em definir objetivos, em lidar com a ansiedade, a não valorizar os bens essenciais e a não reconhecer o esforço que por vezes os pais fazem para lhes proporcionar algo que precisam efetivamente, porque foram mal-acostumados. Já para não falar do facto de demonstrarem dificuldade em serem empáticas e partilharem com outras crianças que não têm as mesmas oportunidades!

Portanto, se queremos filhos humanizados e com valores éticos e morais temos que considerar a sua “construção” enquanto pessoas, sustentada em valores, tais como: a generosidade, a justiça, a solidariedade, a perseverança, a responsabilidade, a empatia, o respeito, a tolerância, a honestidade e comprometê-los por protegerem os recursos naturais e o planeta. Valorizar os afetos e os pequenos gestos pela sua genuinidade, certamente, estaremos a educar crianças mais felizes porque pouco é muito!

Não obstante, a escola também deve ser uma aliada dos cuidadores neste processo, consciencializando e sensibilizando para a educação ambiental, para o desenvolvimento sustentável e para um consumismo consciente, promovendo atividades que valorizem o “ser” e não o “ter”.

“Não se mede o valor de um homem pelas suas roupas ou pelos bens que possui, o verdadeiro valor do homem é o seu caráter, as suas ideias e a nobreza dos seus ideais.” Charlie Chaplin



Fátima Torres de Campos
Assistente Social



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

VERTIX 2 REAFIRMA CARIZ REVOLUCIONÁRIO DA COROS

Marca norte-americana agita mercado dos relógios multidesportos com GPS

Por: Trail-Running.pt

Foto: © Pierre Boillon - Fly View Pictures



A COROS, marca norte-americana de tecnologia wearable, tem vindo a surpreender os desportistas mais exigentes, reunindo já à sua volta uma verdadeira constelação de estrelas de estrada, trail running e alpinismo.

Com o Vertix 2, a marca californiana veio revolucionar o mercado dos relógios multidesportos com GPS. A duração da sua bateria e a sua enorme precisão, entre outras características, conquistaram nomes incontornáveis do trail running como Camille Herron, Hayden Hawks, Tim Tollefson, Audrey Tanguy, Thibaut Baronian, Magda Boulet, Sally McRae, Hillary Allen, Sage Canaday e Cody Reed.

LIGAÇÃO SIMULTÂNEA A CINCO REDES GLOBAIS DE SATÉLITES

Segundo a marca, graças à incorporação de um chipset de dupla frequência, o Vertix 2 pode comunicar com as cinco principais redes globais de satélites (GPS, GLONASS, Galileo, QZSS e Beidou), oferecendo, ao mesmo tempo, uma precisão ímpar. A comunicação por satélite de dupla frequência, anteriormente disponível apenas em produtos de aviação, traz grandes melhorias à

navegação entre edifícios altos, nas profundezas da floresta ou ao longo de paredes de rocha, que têm sido um desafio de precisão para as gerações anteriores de relógios GPS.

MAPAS OFFLINE E SINCRONIZAÇÃO COM STRAVA

O Vertix 2 disponibiliza o acesso a mapas offline, com três modos de visualização: 'paisagem', 'topográfico' ou 'híbrida'. Com recurso às mais recentes atualizações, já pode sincronizar os percursos do Strava.

BATERIA IMBATÍVEL

Este tem sido o atributo dos relógios da COROS e do Vertix 2 que mais tem dado que falar. Um máximo de 140 horas em modo "full GPS" é o argumento mais apelativo apresentado pela marca. Pode ainda contar com 35 horas combinadas de GPS e reprodução de música ou 60 dias como relógio. O relógio disponibiliza 32 GB de armazenamento, o que, à partida, será mais que suficiente para as suas músicas e podcasts.

ECRÃ DE 1,4 POLEGADAS

O Vertix 2 oferece o maior ecrã até agora produzido pela COROS - 1,4 polegadas tátil, resolução de 280x280 e 64 cores. Um verdadeiro monitor,

onde poderá dispor de mais detalhe e usufruir de 8 campos de informação durante a sua utilização.

MONITORIZAÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA

A COROS lançou recentemente o novo software EvoLab, que permite efetuar um eletrocardiograma, verificar os níveis de oxigénio no sangue e a frequência cardíaca.

INSTRUMENTOS

Altímetro barométrico, acelerómetro, bússola, giroscópio e termómetro.

CONECTIVIDADE SEM-FIOS

Bluetooth 5.0, WiFi.

RESISTÊNCIA DE TITÂNIO

Para enfrentar condições adversas, o Vertix 2 dispõe de um rebordo em liga de titânio, corpo de fibra de alta qualidade, vidro de safira e resistência à água de até 10 ATM/100 metros.

PESO

O relógio apresenta 91 gramas de peso.

PREÇO

O preço do Vertix 2 é de 699,99 euros.



ÓTICA O PALÁCIO



QUALIDADE E EXCELÊNCIA



facebook.com/oticaopalacio
www.oticaopalacio.pt
geral@oticaopalacio.pt

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

253 130 431
913 588 175

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa Inquietação, agitação.
Amor: Poderá sofrer uma grande desilusão com alguém que lhe é muito próximo. O pensamento positivo é o melhor remédio para qualquer mal!
Saúde: Faça algum tipo de exercício de relaxamento.
Dinheiro: Não se distraia.
Números da Semana: 1, 3, 24, 29, 33, 36
Pensamento positivo: Vivo o presente com confiança!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 31

TOURO

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios.
Amor: Não seja tão impulsivo, só tem a perder com isso. Se quer ser verdadeiramente vitorioso, vença-se a si próprio!
Saúde: Cuide do seu aspeto físico.
Dinheiro: Não pense que o dinheiro estica, se não for você a controlar-se, ele não se controla sozinho.
Números da Semana: 7, 11, 18, 25, 47, 48
Pensamento positivo: Eu tenho pensamentos positivos e a Luz invade a minha vida!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 32

GÉMEOS

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio.
Amor: Se não controlar as suas emoções poderá sofrer com isso. Utilize a sua força de vontade conscienciosamente e de modo sábio.
Saúde: Dê atenção aos seus dentes.
Dinheiro: Período favorável.
Números da Semana: 4, 6, 7, 18, 19, 33
Pensamento positivo: procuro ser compreensivo com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 33

CARANGUEJO

Carta Dominante: 4 de Ouros, que significa Projetos.
Amor: Alguém que lhe é muito especial vai preparar-lhe uma surpresa. Cultive a alegria no seu coração e ela dar-lhe-á frutos de paz.
Saúde: Não pense que Deus está muito longe, ele está dentro de si.
Dinheiro: Cuide mais do seu bolso pois se não for você a cuidar ninguém cuidará.
Números da Semana: 9, 11, 25, 27, 39, 47
Pensamento positivo: O Amor invade o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 34

LEÃO

Carta Dominante: 8 de Copas, que significa Concretização, Felicidade.
Amor: Não deixe que terceiros se intrometam na sua relação afetiva. Siga a sua intuição, siga o caminho do amor!
Saúde: Dê mais atenção à sua saúde, pois na verdade mente são, corpo são.
Dinheiro: Período pouco favorável a grandes investimentos.
Números da Semana: 10, 20, 36, 39, 44, 47
Pensamento positivo: Eu sei que posso mudar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 35

VIRGEM

Carta Dominante: Valeta de Paus, que significa Amigo.
Amor: Seja prudente na forma como fala com quem gosta, pois às vezes quando não pensamos naquilo que dizemos ferimos sem querer as pessoas de quem mais gostamos.
Saúde: O pensamento positivo é o melhor remédio para qualquer doença!
Dinheiro: A sua vida financeira está a passar por um período negativo, mas não se preocupe, pois a tendência é para melhorar.
Números da Semana: 7, 18, 19, 26, 38, 44
Pensamento positivo: Sou otimista, espero que me aconteça o melhor!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 36

BALANÇA

Carta Dominante: Ás de Espadas, que significa Sucesso.
Amor: Estará muito carente, procure ser mais otimista quanto ao seu futuro sentimental. A esperança é uma energia da sua personalidade. Desenvolva-a!
Saúde: Tendência para alguns problemas digestivos.
Dinheiro: Período positivo para colocar projetos em marcha.
Números da Semana: 1, 8, 42, 46, 47, 49
Pensamento positivo: Eu tenho força mesmo nos momentos mais difíceis!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 37

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 8 de Espadas, que significa Crueldade.
Amor: Sentir-se-á um pouco sozinho no mundo, mas não é bem assim, afinal tem tanta gente que gosta de si.
Saúde: Poderá ter algumas dores de ouvidos.
Dinheiro: Não desista de lutar, pois a vida nem sempre nos sorri quando queremos, e o seu projeto terá tempo de vingar e dar lucros.
Números da Semana: 4, 9, 11, 22, 34, 39
Pensamento positivo: Eu acredito que todos os desgostos são passageiros, e todos os problemas têm solução.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 38

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.
Amor: Procure ser mais extrovertido, só tem a ganhar com isso. Cultive o relacionamento interpessoal e verá que obterá benefícios.
Saúde: Possíveis dores nas articulações.
Dinheiro: Esta é uma ótima altura para tentar reduzir os seus gastos.
Números da Semana: 1, 2, 8, 16, 22, 39
Pensamento positivo: O Amor enche de alegria o meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 39

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
Amor: Alguém para quem você é muito importante vai dar-lhe um bom conselho. Que a clareza de espírito esteja sempre consigo!
Saúde: Tendência para dores musculares.
Dinheiro: Possível aumento.
Números da Semana: 7, 13, 17, 29, 34, 36
Pensamento positivo: Vivo de acordo com a minha consciência.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 40

AQUÁRIO

Carta Dominante: 9 de Paus, que significa Força na Adversidade.
Amor: A sua capacidade de entrega e sensualidade estarão melhores do que habitualmente. A força do Bem transforma a vida. Que o amor esteja sempre no seu coração!
Saúde: Sentir-se-á muito dinâmico e com um acréscimo de força de vontade.
Dinheiro: Será ajudado na sua profissão.
Números da Semana: 7, 11, 19, 24, 25, 33
Pensamento positivo: O meu único Juiz é Deus.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 41

PEIXES

Carta Dominante: A Torre, que significa Convicções Erradas, Colapso.
Amor: Poderá apaixonar-se ou aumentar o seu interesse por alguém. Dê tempo ao tempo e acredite que é possível ser feliz.
Saúde: Tenha muito cuidado com a sua alimentação.
Dinheiro: Os seus negócios têm a possibilidade de dar certos.
Números da Semana: 5, 25, 33, 49, 51, 64
Pensamento positivo: Esforço-me por dar o meu melhor todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 42

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



CARDINAL

CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

AVENIDA DA LIBERDADE
N.º 642 2º SALA 12
4710-249 BRAGA

T. 253 687 048
F. 253 276 140
E. CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM

NUNO VIEIRA FERREIRA

Médico Especialista em Ortopedia e Traumatologia no Hospital Lusíadas Braga

“TEMOS UM SERVIÇO ALTAMENTE ESPECIALIZADO, COM PROFISSIONAIS DE EXCELÊNCIA”

Que tipo de serviço e consultas estão disponíveis na especialidade de Ortopedia do Hospital Lusíadas Braga?

O Hospital Lusíadas Braga dispõe de um Serviço de Ortopedia, Traumatologia e Medicina Desportiva altamente diferenciado e organizado por áreas anatómicas. Isto significa que no Hospital podemos encontrar Ortopedistas que, para além da Ortopedia Geral, estão especializados numa determinada área, nomeadamente Patologia da Coluna, Patologia do Ombro e Cotovelo, Patologia do Punho e Mão, Patologia da Anca, Patologia do Joelho e Patologia do Tornozelo e Pé. Assim, disponibilizamos consultas específicas dirigidas às articulações e áreas anatómicas referidas, bem como consultas de Medicina Desportiva e de Avaliação de Dano Corporal. Para além da Consulta especializada, o Serviço de Ortopedia, Traumatologia e Medicina Desportiva dispõe de todos os meios de diagnóstico necessários para a mais completa avaliação dos doentes e efetua todo o tipo de tratamentos, nomeadamente tratamentos regenerativos e tratamentos cirúrgicos de alta diferenciação, dispondo de Bloco Operatório recente e com tecnologia de última geração.

Fale-nos da equipa de Ortopedia do Hospital Lusíadas Braga.

É uma equipa composta por 12 Especialistas em Ortopedia e Traumatologia, cada um especialmente diferenciado numa área específica dentro da Ortopedia e organizados por áreas de diferenciação: Patologia da Coluna, Patologia do Ombro e Cotovelo, Patologia do Punho e Mão, Patologia da Anca, Patologia do Joelho e Patologia do Tornozelo e Pé. Esta especialização da equipa é fundamental para um maior sucesso no tratamento dos nossos doentes. Atendendo à constante evolução científica e técnica da Medicina, os Médicos têm uma necessidade permanente de atualização de forma a prestarem sempre os melhores cuidados aos seus doentes. Na Ortopedia, isto é ainda mais relevante dado que a evolução do conhecimento científico acontece em paralelo com a evolução tecnológica e com o aparecimento de novas técnicas cirúrgicas. Esta rápida e constante evolução levou os Ortopedistas a sentirem necessidade de se dedicarem a uma subespecialidade (numa área anatómica), para conseguirem acompanhar e até contribuir para a evolução das técnicas cirúrgicas e do conhecimento científico. A ultra-diferenciação na Ortopedia é hoje uma realidade na maioria dos países, pois só assim cada profissional consegue oferecer aos seus doentes os tratamentos mais recentes e mais avançados. O mesmo acontece em grande parte dos hospitais portugueses e, naturalmente, também em unidades privadas que pretendam oferecer um serviço de elevada qualidade aos doentes, ao nível do que melhor se faz em qualquer país da Europa. Podemos hoje, no Hospital Lusíadas Braga, proporcionar aos nossos doentes todo e qualquer tratamento, sem necessidade de se deslocarem a outros países nem mesmo a outras cidades.

Asseguramos oferta de serviço diária, 7 dias por semana, em regime de consulta programada ou de observação no serviço de Atendimento Urgente sem Marcação das 8h às 24h.



“A evolução da tecnologia permite-nos ser minimamente invasivos e ter um período pós-operatório mais rápido e menos doloroso

Sendo a tecnologia um auxiliar fundamental na medicina moderna, de que forma é integrada no V/ trabalho, nomeadamente, no diagnóstico e no tratamento?

Como referi, a evolução tecnológica acontece lado a lado com a evolução científica e, por vezes, até acaba por ser a tecnologia a impulsionar a evolução da ciência. Nesse sentido, faz parte do nosso dia-a-dia o recurso a tecnologia de ponta seja para o diagnóstico, como é o caso da ressonância e da tomografia tridimensional, como no contexto dos tratamentos. Neste campo, assume especial importância a artroscopia recorrendo a câmaras de alta resolução e imagem 4K que permitem uma visualização perfeita do trabalho a desenvolver dentro de uma articulação. A evolução da nanotecnologia permitiu desenvolver a nano artroscopia que recorre a câmaras ultrafinas com menos de 2 mm usadas para visualizar uma articulação com um dano mínimo, quase impercetível e com claras vantagens para o doente. Ainda no contexto dos tratamentos, tecnologias como a microscopia digital (usada para a realização da cirurgia de coluna ou de microcirurgia) e a endoscopia (usada na cirurgia endoscópica da coluna) assumem grande relevo na diferenciação dos procedimentos cirúrgicos tanto pelo nível de segurança que acrescentam como pela elevada acuidade que permitem.

Estas técnicas minimamente invasivas garantem um período pós-operatório imediato muito melhor, mais seguro e com menos dor. Por isso permitem que muitas cirurgias consideradas mais complexas se possam fazer em regime de ambulatório com total segurança e com maior conforto do doente.

No passado, por vezes, os procedimentos mais complexos e a tecnologia mais avançada eram inicialmente introduzidos nos Hospitais Públicos e nem sempre eram utilizados nos Hospitais Privados ou então eram introduzidos muito mais tarde. Atualmente a realidade inverteu-se por completo e, fruto da experiência das equipas e do volume cirúrgico existente, podemos hoje oferecer no Hospital Lusíadas Braga procedimentos de alta diferenciação cirúrgica, recentes e avançados, muitas vezes ainda não disponíveis noutras Unidades de Saúde.

Quais as possibilidades que o cliente tem para a consulta, numa altura em que ainda temos várias limitações relacionadas com a pandemia?

A Pandemia em que (ainda) vivemos condicionou a vida de todos de uma forma que nunca tínhamos experimentado antes. Apesar disso, fomos adaptando de forma a continuar a prestar os cuidados de excelência aos nossos doentes. Neste momento estamos já perfeitamente adaptados, com protocolos de atuação implementados que garantem a segurança dos nossos doentes no contexto da consulta externa, na realização de exames auxiliares de diagnóstico, ou no Bloco Operatório durante a realização de cirurgias.

Assim, podemos dizer que, apesar da pandemia, estamos com total capacidade e oferta de serviços, sendo possível a qualquer doente agendar consulta, exame ou qualquer cirurgia junto da equipa de Ortopedia.



www.lusíadas.pt
Rua da Escola de Enfermagem,
4700-352 Braga

253 209 900

Hospital
Lusíadas
Braga

DANIEL PEREIRA CRISTO CHEGA, ENTRA E CRIA COLETIVAMENTE PARA ‘DAR CORDA À CASA’

No próximo dia 30 de janeiro (domingo) às 16h, é chegada a oportunidade para conhecer o resultado dos encontros de tocata liderados por Daniel Pereira Cristo na Casa da Memória de Guimarães. Após ‘Dar Corda à Casa’ com um conjunto de encontros informais a realizar nos dias anteriores, o músico protagoniza esta apresentação pública final, com acesso gratuito, que será partilhada com o público na esperança de fazer renascer na cidade a paixão pela nossa música tradicional e, em particular, pelos cordofones tradicionais. Este projeto promove assim a continuidade de um processo de investigação sonora no território iniciado em 2021 pela Oficina num trabalho conjunto com este mesmo artista.

A Casa da Memória de Guimarães é por estes dias palco de uma dedicação e exploração intrínseca das nossas raízes musicais e instrumentais num percurso conduzido pelas mãos de Daniel Pereira Cristo. No último domingo do mês (30 de janeiro), decorrem – entre a continuidade dos ensaios dos participantes e a apresentação da tocata entretanto criada – tertúlias em torno da construção de cordofones e da atividade violreira com grande tradição em Guimarães e que, entretanto, se perdeu por completo. Fala-se igualmente das particularidades das madeiras, ajustes, “set-ups” e da paixão necessária para se ser um bom construtor, bem como da importância de um bom instrumento para que possa haver bons tocadores, com rigor e bom som.

Antes disso e rumo ao objetivo final, músicos profissionais e amadores que aceitam o convite de Daniel Pereira Cristo, encontram-se às 18h de 18, 20, 24 e 27 de janeiro na Casa da Memória para construir uma pequena tocata a ser partilhada com o público, instigando em Guimarães o renascer da paixão pela nossa música tradicional, nomeadamente pelos cordofones.

Tanto a participação na ‘Criação de uma Tocata’ como o acesso à apresentação final consumada no ‘Dia das Cordas’ são gratuitos (com lotação

limitada) mediante inscrição prévia através do e-mail mediacaocultural@aoficina.pt ou do telefone 253424716.

Considerando o sentido nato de partilha e divulgação de Daniel Pereira Cristo, ‘Dar Corda à Casa’ surge espontânea e naturalmente depois de no ano passado este mesmo artista ter desenvolvido um trabalho num caminho de encontro com pessoas para exploração, descobertas e recolha de sons, cantigas, dizeres e paisagens sonoras, naturais, citadinas, artesanais ou industriais pelo território de Guimarães que resultou num acervo sonoro surpreendente – Arca de Sons, da responsabilidade de Daniel Pereira Cristo e Hélder Costa – e numa criação artística – ‘Colecionador de Sons’ – apresentada nesta mesma Casa.

Daniel Pereira Cristo – eixo desta iniciativa promovida pela cooperativa cultural vimaranense A Oficina – é músico, cantautor e multi-instrumentista, tendo dedicado toda a sua vida à música tradicional portuguesa e aos seus instrumentos, com particular enfoque nos cordofones, nutrindo natural gosto em partilhar os conhecimentos que foi adquirindo nas peculiaridades das técnicas, cordas ou manutenção dos instrumentos. Regista assim uma vida inteira dedicada aos sons, concertos por Portugal e pelo mundo com as bandas por onde passou, e uma forte paixão pela música de raiz, com foco na vertente instrumental, o que leva também à possibilidade e gosto de criar bandas sonoras para filmes ou documentários.

Após realizar colaborações com diversos projetos e artistas, lançou-se em nome próprio com o álbum “Cavaquinho Cantado” (2017), vencedor do Prémio Carlos Paredes 2018. Deu-se a conhecer ao público a partir deste primeiro trabalho discográfico e não tem deixado ninguém indiferente ao rigor e novidade nas suas sonoridades, que partem das raízes mas que apontam à world music de forma fresca e libertadora e que já o fizeram viajar por diversos festivais e eventos musicais, bem como participações televisivas nacionais e também na vizinha região galega.





HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



COMECE HOJE
AGRADEÇA AMANHÃ



VER OFERTA

3 A 12 FEVEREIRO | GUIDANCE 2022

Retenção e mundança*

Em momentos de forte transição civilizacional, agarramo-nos à história para demonstrar que a configuração do mundo, edificada pelo ser humano a partir do seu ímpeto insaciável de criar, tem qualquer coisa de audacioso, de misterioso, processo esse que também remete para a escuta da voz mais funda do ser: a do corpo.

Nesse encontro-cruzamento com a história do mundo e com a de cada um de nós – aquela que cada corpo carrega – e muito por causa da vastidão dessa existência, somos impelidos a deslizar à superfície, permitindo que as matérias de retenção do corpo – imagens, sensações, posturas, etc – expressem de forma consciente e inconsciente, o espírito do tempo do qual somos produto. Este nosso tempo, é pois uma torrente de manifestações que ataca os corpos e neles cria retenções contra a sua própria vontade, gerando nexos de relações que por vezes nos fogem à compreensão.

É nesse processo de relação com a retenção indesejada dos corpos que o GUIDANCE deste ano se desenha. A subjetividade vai pois sacudir nexos e alargar fronteiras sensoriais. E maior que a vontade de chegar a um novo estabelecido, é a vontade de partir comandada pelo olhar que abraça esse lugar de transição.

Em tremenda simplicidade, podemos dizer que este é o ano da mundança*. Isto é, precisamos dançar com mais força para mudar o mundo. Com mais intenção, com mais despreocupação, com mais beleza, com mais caos... sobretudo com a vontade de potência que reconhecemos em cada corpo.

A mundança* é sempre mais necessária nos momentos de forte transição civilizacional, como o que agora vivemos. Mudar o mundo a dançar sempre foi uma das utopias do GUIDANCE. Para que a alimentemos, basta que consultem o programa, liguem a vossa bússola interior e venham ter connosco.

* mundança - palavra inexistente, surgida da ousadia de fundir a palavra "mundo" com a palavra "dança", para gerar uma ação intencional: a mudança do mundo pela dança.

Rui Torrinha

Quinta 3 fevereiro, 21h30

Sofia Dias & Vítor Roriz • Escala

Fábrica ASA / Black Box

Sexta 4 fevereiro, 21h30

Moritz Ostruschnjak • TANZANWEISUNGEN (it won't be like this forever)

CIAJG / Black Box

Sábado 5 fevereiro, 18h30

Maria Fonseca • Saharara

CCVF / Grande Auditório

Sábado 5 fevereiro, 21h30

Peeping Tom • Kind

CCVF / Pequeno Auditório

Domingo 6 fevereiro, 16h00

Sofia Dias & Vítor Roriz • Sons Mentirosos Misteriosos

CCVF / Pequeno Auditório

Quarta 9 fevereiro, 21h30

Sofia Dias & Vítor Roriz • Um gesto que não passa de uma ameaça

CCVF / Grande Auditório

Quinta 10 fevereiro, 21h30

Vera Mantero • O Susto é um Mundo

Fábrica ASA / Black Box

Sexta 11 fevereiro, 21h30

Catarina Miranda • Cabraquimera

CIAJG / Black Box

Sábado 12 fevereiro, 18h30

Anastasia Valsamaki • Body Monologue



CCVF / Grande Auditório

Sábado 12 fevereiro, 21h30

Wim Vandekeybus • Hands do not touch your precious Me

ATIVIDADES PARALELAS

TALKS: CONVERSAS PÓS-ESPETÁCULO

CCVF / Grande Auditório

Quinta 3 fevereiro

Após o espetáculo "Escala", talk com Sofia Dias & Vítor Roriz

Fábrica ASA / Black Box

Sexta 4 fevereiro

Após o espetáculo "TANZANWEISUNGEN (it won't be like this forever)", talk com Moritz Ostruschnjak

CIAJG / Black Box

Sábado 12 fevereiro

Após o espetáculo "Body Monologue", talk com Anastasia Valsamaki

MASTERCLASSES

CCVF / Sala de Ensaios

Sexta 4 fevereiro, 18h00-20h00

Masterclass com a companhia Peeping Tom

CCVF / Sala de Ensaios

Sexta 11 fevereiro, 18h00-20h00

Masterclass com a companhia Ultima Vez, de Wim Vandekeybus

DÉBATES

CIAJG / Sala de Conferências

Sábado 5 fevereiro, 16h00

Debate "Desfiguração Transformação" Parte I

CIAJG / Sala de Conferências

Sábado 12 fevereiro, 16h00

Debate "Desfiguração Transformação" Parte II

Embaixadores da Dança

Maria Fonseca

Vera Mantero

THEATRO CIRCO

CICLO 3 PIANOS - PEDRO BURMESTER COM PEDRO BORGES (MÚSICA)

SÁBADO, 21:30 | 29 DE JANEIRO | SALA PRINCIPAL
15 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 7,5 €

Pedro Burmester nasceu no Porto em 1963. Deu o seu primeiro recital aos 10 anos de idade, tendo atuado, desde então, como solista, em música de câmara e com Orquestra por todo o mundo. Foi aluno de Helena Costa durante 10 anos. Aperfeiçoou os seus estudos nos Estados Unidos com Sequeira Costa, Léon Fleisher e Dimitri Paperno. Participou em Masterclasses de Jurg Demus, Aldo Ciccolini, Karl Engel, Vladimir Ashkenazy, Tatjana Nikolaiewa e Elisabeth Leonskaia. Pedro Burmester ganhou o 2º prémio Vianna da Mota. Em 1989, recebeu o prémio especial do júri do concurso Van Cliburn, nos Estados Unidos. É igualmente distinguido com o prémio Moreira de Sá e a medalha de prata Robert Schumann.

Pedro Borges é natural de Vila Nova de Gaia e começou os seus estudos musicais aos seis anos de idade no Conservatório de Gaia onde completou o 8º grau de piano com classificação máxima, tendo estudado nos últimos três anos com Rui Pintão, e em regime particular com Serghei Covalenco. Posteriormente é admitido na ESMAE, no Porto, onde estuda com Miguel Borges Coelho durante quatro anos. Nesse período torna-se membro do Coral de Letras da Universidade do Porto, dirigido pelo maestro José Luís Borges Coelho. Em 2016 muda-se para Basileia, estudando na Hochschule für Musik Basel com Claudio Martínez-Mehner e Anton Kernjak, duas influências marcantes no seu percurso. Atualmente, Pedro estuda com o conceituado pianista Kirill Gerstein, na



Hochschule für Musik "Hanns Eisler", em Berlim. Obteve vários prémios e distinções ao longo do seu percurso, a destacar o "Kiefer Hablitzel/Göhner Musikpreis", um dos mais prestigiados prémios na Suíça, e o "Prémio Novos Talentos AGEAS/Casa da Música".

Pedro Burmester: piano
Pedro Borges: piano

THEATRO CIRCO

HUMIDADE (TEATRO)

QUARTA E QUINTA, 21:30 | 16 E 17 DE FEVEREIRO | PEQUENO AUDITÓRIO
10 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 5 €

Vindos dos outros lados do mundo, Ela e Ele, o Outro e a Outra, Um e Uma, "desencontram-se" num hostel de uma cidade húmida (Braga, Santiago). Cruzamentos de vidas em viagem, presas pela chave da porta. A fobia do encontro no enquadramento da foto, a vontade de apresentar no Skype e a solidão que a chuva miudinha acentua. Parafrazeando Hopper, não existe uma distância demasiado fria. A coisa foi vista. O tempo parou. E os personagens vivem um acontecimento apaixonante, num quadro do desespero da nossa contemporaneidade.

Rui Madeira

autor: Bárbara Colio

tradução: Ivonete da Silva Isidoro

encenação: Rui Madeira

cenografia e vídeo arte: Acácio Carvalho

figurinos: Manuela Bronze

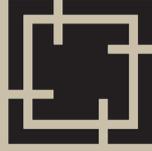
iluminação: Nilton Teixeira

design gráfico: Carlos Sampaio

som: Pedro Pinto

elenco: André Laires e Solange Sá





INTERIORISMO
ELIAS PACHECO





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.



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

OBRA EM
FELGUEIRAS
PORTUGAL





K DI KUORE



PIRES JOALHEIROS[®]
BRAGA

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