

DRA. SARA MARTINS PEREIRA

OTORRINOLARINGOLOGISTA

Quem é a Dr.ª Sara Martins Pereira?

Eu sou natural do Porto, mas resido em Braga há muitos anos. O meu percurso escolar foi repartido entre estas duas cidades, mas depois acabei por escolher a Universidade Nova de Lisboa para tirar a licenciatura em Medicina, durante seis anos. Fiz o internato geral no Hospital de Braga e escolhi a especialidade de Otorrinolaringologia.

Porquê essa especialidade?

Ao longo do curso, sempre me imaginei a ser obstetra, nunca pensei em Otorrino. Durante o internato geral, foi-me surgindo o interesse por outras áreas, sendo que eu sempre quis uma especialidade médico-cirúrgica. Comecei a perceber que Otorrinolaringologia era a área que queria seguir, porque, entre outros motivos, também surgiu neste meu percurso, interesse pela área estética e em como esta poderia melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Gosto mesmo muito do que faço! Otorrinolaringologia é uma especialidade que abrange as questões relacionadas com ouvido, nariz e garganta, sendo, também por isso, muito abrangente. Posso dizer que nem eu própria tinha essa noção, antes de me decidir por esta área, durante o curso. Além disso, temos pacientes de todas as idades, desde as crianças, com os habituais problemas de amígdalas, adenoides e ouvidos - as tão "famosas" otites na infância; depois os adultos, de todas as faixas etárias. com inúmeras situações, desde os zumbidos; perda de audição; obstrução nasal; roncopatia; problemas relacionados com a voz até às questões de natureza oncológica, passando pelas áreas de intervenção estética da face.

São áreas que afetam bastante a qualidade de vida.

Sem dúvida. São três sentidos que estão diretamente ligados à nossa área de intervenção, a audição, o olfato e o paladar. Se perdemos algum deles ou se se verificar alguma alteração significativa, vai necessariamente diminuir a qualidade de vida do paciente.

O que é a rinoplastia? Considera que as pessoas ainda associam esta intervenção a uma questão puramente estética?

O paradigma está a mudar. Até há pouco tempo, havia essa associação, não só no caso da rinoplastia, como também da otoplastia. Isso não é verdade. Quando há uma componente nasal funcional que necessita ser intervencionada, um Otorrinolaringologista é o profissional mais indicado para essa intervenção. Nós abordamos o nariz ou o ouvido como um todo, intervindo na parte funcional e na parte estética. E o que acontece muitas vezes é que a intervenção estética acaba por resolver o problema funcional. A rinoplastia é uma intervenção de correção do nariz, internamente e externamente. O diagnóstico de uma disfunção nasal surge através de alguns sintomas bastante comuns. Habitualmente, o paciente apresenta o seu problema dizendo que não respira bem pelo nariz. Há, inclusivamente, pessoas que me dizem que nunca respiraram bem pelo nariz. Outra queixa comum é o ressonar e por vezes alterações no olfato, sintoma menos comum. Os praticantes de exercício físico de forma regular referem que têm tendência a respirar maioritariamente pela boca, o que torna o exercício menos eficaz, uma vez que estes pacientes se cansam muito mais rápido. Isto nos adultos, claro. Nas crianças os sintomas de obstrução nasal podem ser muito diferentes.

De que forma se processa a intervenção cirúrgica e qual o período de recuperação, que é um dos principais receios de quem vai fazer esta intervenção?

A rinosseptoplastia é uma cirurgia (normalmente) funcional e estética, em que intervencionamos o septo nasal – estrutura interna que divide as duas narinas. Durante a cirurgia, há uma alteração do septo de forma a corrigir o seu formato e torná-lo o mais direito possível. Simultaneamente, quando o paciente tem a chamada 'bossa' (proeminência na parte do meio do nariz), se tem o nariz com um desvio pronunciado para um dos lados, entre outras

situações, fazemos também a correção estética. Devo fazer um parêntesis nesta parte, porque há a ideia de que quem tem um nariz 'feio' também tem problemas a respirar, o que é totalmente errado. Por vezes, há pacientes que têm um nariz perfeito e um desvio terrível do septo, que o impede de respirar corretamente. O aspeto exterior pode não dizer nada relativamente ao formato interior. Uma coisa é certa: temos a experiência de vários pacientes que, depois da intervenção, nos dizem: "Ah, afinal respirar bem é isto!". Muitas vezes, a pessoa não se apercebe se está a respirar bem ou mal. Relativamente ao período de recuperação, diria que uma semana para a maioria das tarefas, mas cerca de um mês para exercício físico e esforços intensos.

Nós fazemos check up a tudo, mas não é comum dizer que se vai fazer um check up de otorrino.

É verdade. Esta área é um pouco marginalizada e nós até ficamos surpreendidos quando alguém vem aqui e pede para fazer um check up. Sendo uma área com tanta importância na qualidade de vida de cada um, deveria ser uma situação mais normal.

As intervenções na orelha também têm esse caráter funcional?

Nesse caso, excetuando casos extremos em que o paciente não consegue utilizar próteses auditivas ou óculos, por ter a cartilagem fragilizada, por exemplo, as intervenções são fundamentalmente estéticas. No entanto, quando há problemas como orelhas aladas, ou de 'Dumbo', a questão estética pode ser de extrema importância, principalmente nas crianças. Sabemos que problemas como bullying surgem, muitas vezes, por causa destas caraterísticas físicas que podem ser corrigidas. Tenho vários casos de crianças de 6 ou 7 anos, idade ideal para serem intervencionadas, que ficam felizes por fazerem a cirurgia.





De que forma a tecnologia permite, atualmente, cirurgias minimamente invasivas e, consequentemente, recuperação mais rápida e menos dolorosa?

Efetivamente, as preocupações dos pacientes têm a ver com a dor e período de recuperação no pós-operatório. Depois da intervenção, ficam agradavelmente surpreendidos. É aparatoso, sem dúvida, até porque há necessidade de tapar o nariz para evitar sangramentos, podem ficar com algumas equimoses (pisaduras) na zona dos olhos e nariz... Nós avisamos o paciente que, até haver uma recuperação total, é necessário cerca de um ano. A sensação que o paciente tem nas primeiras semanas é semelhante a uma constipação. A evolução tecnológica e técnica permite, hoje, que os tampões que se colocam para evitar sangramentos se desintegrem naturalmente nos primeiros dias. Nós pedimos ao paciente lavar o nariz com soluções salinas ou água do mar para ativar esse processo e, passados alguns dias, sentir-se-á cada vez mais aliviado. Hoje em dia privilegiamos a rinoplastia ultrassônica com Piezo, um aparelho que permite esculpir a forma do nariz com mais precisão e menos traumatismo dos tecidos, permitindo uma recuperação mais rápida.

Tecnicamente, também houve alterações?

Curiosamente, estamos a evoluir para um conceito de rinosseptoplastia preservadora. Ao contrário do que se fazia há alguns anos, em que retirávamos uma grande quantidade de cartilagem para fazer vários enxertos no nariz, atualmente isso já não faz sentido, na maioria dos casos. Tentamos preservar ao máximo as estruturas, quase fazendo 'escultura' – que é uma expressão que costumamos usar. Depende muito de cada caso, se é uma cirurgia primária ou de revisão, do diagnóstico que fazemos e do tratamento/cirurgia que delineamos.

De que forma é que as infeções por Covid podem causar patologia nas áreas de Otorrinolaringologia, nomeadamente, às pessoas que foram entubadas, ou mesmo a

questão dos testes com zaragatoa?

Penso que os testes não vão trazer qualquer problema futuro à população, porque são feitos por profissionais de saúde, com experiência. Eventualmente, quem fica com alguma sensação de prurido ou desconforto poderá ter uma obstrução mecânica. Relativamente às cordas vocais, qualquer pessoa que tenha sido entubada deve ter uma avaliação das cordas vocais, principalmente, se foi por um período longo.

Onde exerce a sua atividade? Como podem os pacientes encontrá-la?

Integro o serviço de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial do Hospital de Braga e também exerço atividade no grupo Trofa Saúde, nas unidades de Braga - Centro, Braga - Sul e Barcelos.

Como pretende evoluir na profissão? Pretende especializar-se mais numa área?

Eu gosto de todas as áreas de otorrinolaringologia. Gosto de trabalhar com crianças, interessa-me a área da voz, a cirurgia nasal funcional, a cirurgia estética... Nesta última área, estou a investir bastante na minha formação. Tive a oportunidade de estar um mês em estágio no Brasil, que me permitiu evoluir bastante, com um médico otorrinolaringologista que se dedica exclusivamente à estética facial, o Dr. José Jurado, juntamente com a Dra. Leila Freire. Foi uma experiência enriquecedora, que me trouxe imenso know-how. Sempre que posso, atualizo os meus conhecimentos e competências cirúrgicas. Ainda neste último mês estive presente num curso do Dr. José Carlos Neves, em Lisboa, que foi muito didático, onde foi inclusivamente possível treinar novas técnicas cirúrgicas em cadáver. É uma área que está a evoluir de forma incrível, temos necessidade de nos atualizarmos com novos cursos e formações todos os anos. A verdade é que é importante este investimento, porque temos de estar bem preparados para qualquer situação. Cada nariz é um nariz, não dá para fazer sempre igual. E isso torna a rinoplastia uma cirurgia única e sempre desafiante.

SARA MARTINS PEREIRA

- Mestrado Integrado em Medicina, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa (2004-2010)
- Internato de Formação Especifica em Otorrinolaringologia, Hospital de Braga (2012-2016)
- Estágio em Cirurgia Plástica da Face na Clínica Dr. Jurado e Hospital Das Clínicas em São Paulo - Brasil - Obtenção do Grau de Especialista em Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (2017)
- ORL Pediátrica; Otologia (doenças do ouvido); Rinologia (doenças do nariz/sinusites);
 Medicina e Cirurgia Estética Facial (rinoplastia, otoplastia).
- Assistente Hospitalar de ORL no Hospital de Braga
- Colabora na formação dos Médicos Internos nos do Ano Comum, dos Médicos Internos da formação Específica em Medicina Geral e Familiar e da Formação específica em Otorrinolaringologia no Hospital de Braga
- Frequentou diversos congressos e reuniões científicas, nacionais e internacionais, nomeadamente no âmbito da cirurgia do nariz e seios perinasais, cirurgia estética da face e cirurgia de ouvido;
- Apresentou várias comunicações livres e posters em reuniões científicas nacionais e internacionais; Publicou vários artigos em revistas Nacionais e Internacionais; Integrou, como formadora, cursos para médicos especialistas de Medicina Geral e Familiar, bem como para médicos especialistas em Otorrinolaringologia (tais como Curso de Otoplastia, Curso de Vertigem, Cursos de patologia da Trompa de Eustáquio).
- Integra a Ordem dos Médicos, a Sociedade Portuguesa de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial, a Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza e y Cuello, a Sociedad Gallega de Otorrinolaringología y Patología Cervicofacial e a Academia Europeia de Cirurgia Plástica Facial





Construímos relações seguras





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

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

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

SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.



twitter.com/sabsegseguros

in linkedin.com/company/sabseg

www.sabseg.com

instagram.com/sabsegseguros

O QUE INTERESSA É AMOR E SAÚDE



esses são os grandes temas da nossa edição. Primeiro, o Amor de Vila Verde.

Desde que apostou em dar uma nova cor ao mês de Fevereiro à boleia de uma tradição secular do concelho (os lenços dos namorados), tem-se criado um novo impulso comercial de um mês que é, por norma, fraco de vendas e um impacto mediático que seria difícil conseguir noutros meses, em que as solicitações - por exemplo, das televisões - são tantos.

Recupera-se uma tradição que quase se extinguiu, acrescenta-se valor e permite-se que negócios, não só vilaverdenses, usem esta marca para promoverem os seus produtos. É um casamento feliz e que tem tendência a crescer. Porém, há uma ameaça no ar - que o município, como já admitiu a presidente Júlia Fernandes, procura resolver: não há jovens a aderir à profissão, que substituam as bordadeiras que mantêm a tradição viva, mas que já têm uma idade avançada. As causas poderão ser o facto de ser um trabalho minucioso e com uma exigente componente física; e os baixos salários, fruto da elevada carga fiscal sobre os produtos de artesanato. Confesso que me causa alguma estranheza que uma atividade, maioritariamente, de territórios de baixa densidade, com artigos cujo valor não é elevado, pague uma taxa de 23% de IVA. Não consigo perceber o fundamento de tal acontecer, quando se fala em combater a desertificação do interior. Como vamos manter vivas as tradições, de forma organizada e estruturada, com uma carga fiscal que impede que sejam profissões atrativas financeiramente?

Neste momento, quem o faz também é por amor.

E o outro tema é a saúde, com o nosso já habitual suplemento especial, que nos traz, entre outros, uma entrevista ao podologista Manuel Portela, um nome de referência a nível nacional, presidente da Associação Portuguesa Podologia um percursor da especialidade em Portugal. O que hoje é normal e comum não o era há 25 anos, quando um grupo de jovens decidiu arriscar pela primeira vez num curso de podologia. São já 700 os podologistas no país, mas são necessários muitos mais.



Marvel Costa





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:

ausradearaujo@gmail.com 961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

GESTÃO JURÍDICA

IMPRESSÃO:

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:

(Guimarães). Theatro Circo (Braga)

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

CEO: Carlos Pereira
Propriedade: Carlos Pereira (100%) Av. da Liberdade, nº 642 sala 9, 4710-249 BRAGA N° do Registo na ERC - 125311 Horário 8.30-13.00 14.30-17.30

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA: Rua do Sol ao Rato 27 R/C DT

1250-261 Lisboa

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

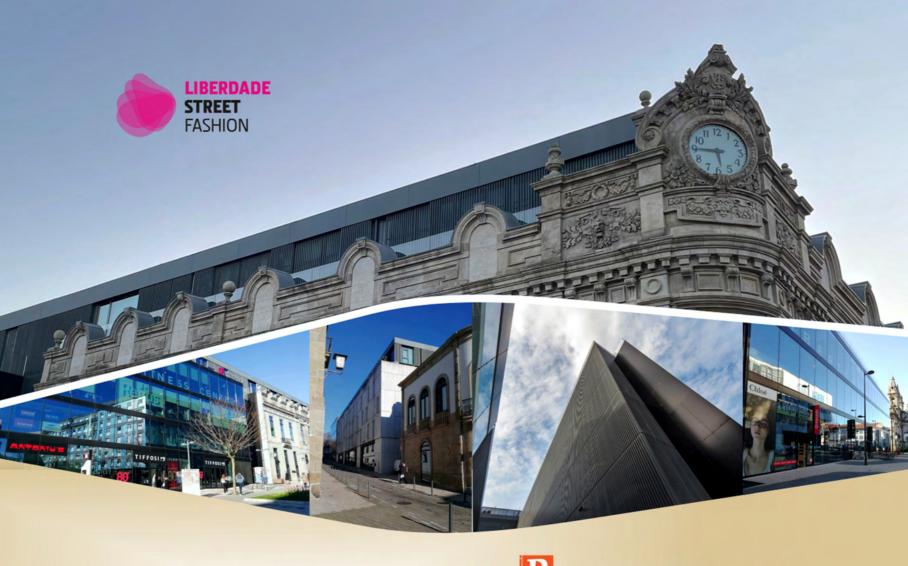
Avenida Dom João IV, 36-6 L 4814-501 Guimarães

TIRAGEM MÉDIA: 10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

Revista SIM são escritos ao abrigo do novo Acordo Ortográfico. Alguns colaboradores otam por escrever na grafia antiga. Todas as fotos não ssinadas têm direi-





art.fitters O MUNDO À TUA MEDIDA

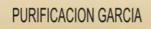




LANIDOR LANIDOR KIDS LEBEN Massimo Dutti







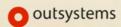
















PARKING





SÓ TENS OLHOS PARA A TUA CARA METADE?

OFERECE-LHE UNS ÓCULOS RAY-BAN PERSONALIZADOS **NESTE DIA DOS NAMORADOS.**

DESCOBRE MAIS NA TUA LOJA ERGOVISÃO BRAGA **NO LIBERDADE STREET FASHION**







NOVO LEXUS NX HÍBRIDO E HÍBRIDO PLUG-IN

SINTA MAIS EM CADA MOMENTO



CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, Nº31 a 37 4700-034, Braga geral-minho@caetanoauto.pt 911 059 623





Apesar das limitações impostas pela pandemia, Vila Verde voltou a ser o lugar onde o amor acontece

NOITE DE GALA, NOITE DE EMOÇÕES!



regresso da Gala Namorar Portugal, depois de um ano de interregno, ficou marcada pela emoção e algumas lágrimas de alegria, que foram 'polvilhando' a noite do Dia de São Valentim. Devido às restrições impostas pela pandemia, não foi um evento com os contornos habituais, mas não deixou de ser uma noite cheia de motivos de interesse. O principal, claro, o XVIII Concurso Internacional de Criadores de Moda, que levou à passerelle de Vila Verde modelos consagrados, como Kika Cerqueira Gomes, Cheyenne Felix, Ana Elisa ou Edir, num espetáculo apresentado por Maria Cerqueira Gomes. Na música, com o acompanhamento da sempre emotiva Orquestra Viv'Arte, subiram ao palco FF (Fernando Fernandes) e o finalista do The Voice Portugal, Daniel Fernandes.

Ao todo, foram 73 coordenados a concurso e vários prémios distribuídos ao longo da noite. O destaque vai, claro, para a vencedora, Egídia Gomes, que recebeu o prémio do Município. Seguiram-se os jovens Adelina, Andreia, Fernando, Joana e Vânia, da escola Inovinter, no segundo lugar (prémio ARF) e Cátia Rascão (terceiro lugar e prémio Associação Empresarial de Braga). A jovem revelação (patrocinado pelo IPDJ) foi entregue aos jovens da Cenatex Ana, Catarina, Pedro, Sara Beatriz e Sara Filipa; o prémio do público IBG foi para a Escola Profissional de Felgueiras (Fábio, Inês, Marta, Eduardo e Miguel), o Prémio WOW-Porto foi entregue a Orlando Ventura; o Impacto Visual by Foto Felicidade evidenciou a criação de Ruben Costa, da ESART, e o prémio Delta Café distinguiu Miguel Lezon.

Júlia Fernandes, presidente do Município, voltou a destacar este ano "a qualidade dos coordenados. É incrível como, passadas 18 edições, ainda nos continuam a surpreender. Sentimos que o trabalho está a ser bem feito. Não posso deixar de agradecer, como sempre, às nossas bordadeiras da Aliança Artesanal, que garantem que esta tradição dos lenços dos

namorados se mantém viva", afirmou, no encerramento da gala.

No júri, a avaliar os coordenados a concurso, estiveram Rui Effe (Artista Visual e professor no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave), Maria José Abreu (diretora do Mestrado Integrado em Engenharia Têxtil da Universidade do Minho) e os estilistas Natália Mil-Homens Pereira e Rafael Freitas.

Representando a Entidade de Turismo Porto e Norte, Marco Sousa destacou o regresso dos eventos e a qualidade organizativa reconhecida por todos: "Este já é um evento com uma dimensão nacional, que conquistou o carinho de todos. O objetivo futuro poderá passar pela internacionalização. Quero deixar um elogio ao Município, pelo trabalho que tem feito com a marca Namorar Portugal. Estivemos um ano e meio parados... e espero que este seja um pontapé de saída para o regresso à normalidade". Também António Cunha, presidente do CCDR-N, esteve em Vila Verde e acompanhou de perto o desenrolar do evento âncora de toda a programação do Mês do Romance. "Todo este projeto criado em Vila Verde, com um conjunto de produtos, serviços e eventos associados, está a consolidar-se, sendo um exemplo para os demais. Tem um trabalho de duas décadas que está a dar frutos, agregando um grupo de atores, nomeadamente, empresas e artesãos, em torno de uma ideia relacionada com os Lenços dos Namorados. Não é uma grande cidade, mas conseguiu 'colocar-se no mapa' por direito", defendeu o responsável. Por fim, em representação do IPDJ, Vítor Dias lembrou que "faz todo o sentido estarmos ligados àquilo que é a formação dos jovens, mas também às tradições. Nós patrocin´smos o prémio revelação, que faz todo o sentido", afirmou, prosseguindo: "Este evento surgiu, também, com o IPDJ, na altura com outro nome, e evoluiu, mas mantém identidade que esteve na génese de tudo isto: respeitar a tradição e inovar nesta temática dos Lenços dos Namorados".



Vencedora não criava uma peça com esta envergadura... há mais de 10 anos!

EGÍDIA GOMES FOI A GRANDE VENCEDORA DO XVIII CONCURSO INTERNACIONAL DE CRIADORES DE MODA!



hama-se Egídia Gomes, nasceu em Angola há 34 anos, mas está em Portugal desde 1999 - agora a morar na Maia. Veio fazer o curso de Design de Moda, em Pombal, e não é nova nestas andanças. "Concorri há 13 anos, na altura sem qual-

quer prémio. Entretanto, estive em Angola oito anos, casei, vieram os filhos e o meu trabalho hoje não tem a ver com a moda, tenho uma florista", explicou a vencedora. "A minha amiga, Cátia Rascão, que ficou em terceiro lugar, desafiou-me a vir, a experimentar novamente criar um coordenado e aqui estou eu", afirmou, entre sorrisos e muita emoção. "Sempre tive o bichinho da moda... mas não contava nada ganhar, foi uma surpresa! O meu coordenado é inspirado no amor, foi bordado e feito por mim. Foram muitas horas com ele, para ter este resultado... Chamei-lhe Amor e tem a ver com o caminho que percorri até aqui: lembra o amor do meu marido e o amor dos meus filhos", contou.

Egídia Gomes não criava nada do género há mais de 10 anos, nem sequer chegou a ter uma experiência profissional na área, o que torna esta história ainda mais impressionante: "É uma história de amor [risos] Eu fui fazendo uns desenhos, tenho uma máquina de costura em casa... mas nunca fiz nada deste género, é como se fosse o meu início depois do curso", finalizou. Quando questionada sobre se este prémio a vai fazer repensar voltar à área da moda, encolhe os ombros, repetindo que não estava à espera.

A noite começou com emoção, com FF e Daniel Fernandes, dois artistas que fizeram acelerar o coração dos presentes. E terminou da mesma forma, não dó para todos os que escolheram passar a noite de São Valentim no Pavilhão de Gême, mas principalmente para Egídia, que terá uma noite para recordar!







NÃO DEIXES CAIRA MÁSCARA





(RE)UTILIZA-A COMO FORMA DE EXPRESSÃO

Queremos ser sustentáveis. Com as máscaras reutilizáveis demonstramos



BONS PRESSÁGIOS CHEGAM AO NORTE PELOS LENÇOS DE NAMORADOS

s Lenços de Namorados de Vila Verde reforçam a confiança para "a saída definitiva da crise pandémica". O presidente da Turismo Porto e Norte de Portugal, Luís Pedro Martins, partilhou a sua convicção, na abertura das exposições Namorar Portugal que estão patentes no espaço Porto Welcome Center e no Aeroporto Francisco Sá Carneiro.

"Esta cerimónia é um bom presságio. O último grande evento público do Norte do país aconteceu com a Gala Namorar Portugal, em 2020, em Vila Verde. Com estas iniciativas associadas aos Lenços de Namorados, chegam-nos boas notícias e indicadores claros que vamos mesmo entrar numa nova fase recuperação e com grande força", adiantou Luís Martins.

Novos produtos associados à marca Namorar Portugal, assinados por Fernando Rei da 'Tearte' e Rita Gonçalves da 'Gatémia', foram apresentados no Porto Welcome Center, centro turístico junto à estação de S. Bento. No Aeroporto Sá Carneiro decorre também até ao final do mês uma exposição alusiva aos Lenços de Namorados e ao projeto de valorização das tradições de Vila Verde através da inovação. A presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, destacou a atualidade e a premência das mensagens de amor que transportam os ancestrais Lenços de Namorados, perante a realidade global marcada por novas ameaças de guerras e conflitos em diferentes espaços.

A autarca enalteceu a capacidade de inovação e empreendedorismo dos parceiros Namorar Portugal, mantendo o espírito e o simbolismo dos Lenços. No Porto, surge a oportunidade de relançar marcas e produtos que souberam resistir ao "confinamento" durantes estes dois anos.

Fernando Rei apresentou novos produtos de decoração e acessórios da 'Tearte', como coroas ou maios, chapéus, separadores de livro, porta-



-chaves, máscaras e também o "pinheiro do amor". Já Rita Gonçalves, da empresa Casa Académica, apostou em novas capas 'Gatémia', procurando ir ao encontro dos resultados de um estudo de mercado, que vincou a preferência por peças com bordados monocolores. Luís Pedro Martins reconheceu a importância de o Norte de Portugal poder contar com "uma oferta de rotas e conteúdos turísticos que são únicos, em Portugal e no mundo". Aproveitou para desafiar o Município de Vila Verde a regressar com os Lenços de Namorados ao espaço em Santiago de Compostela que a Entidade Regional Turismo Porto e Norte de Portugal (TPNP) se prepara para inaugurar brevemente, depois das obras de recuperação na sequência do incêndio que destruiu o edifício.

BONECA 'CONCEIÇÃO' HOMENAGEIA MULHERES DO MINHO

nova boneca 'Conceição', inspirada nos Lenços de namorados, foi apresentada em Vila Verde. É uma homenagem às mulheres minhotas. Obra das irmãs Ana e Amélia Gomes, as bonecas Namorar Portugal distinguem-se pela criatividade e pelo simbolismo que transportam. A presidente da Câmara, Júlia Fernandes, vincou o excelente resultado da permanente adaptação e evolução das bonecas coloridas às novas realidades sociais. Apresentada na Loja Interativa de Turismo de Vila Verde, a 'Conceição' reporta à capacidade lutadora e de grande resistência das mulheres do Minho, e em especial das bordadeiras – que trabalham para dar a conhecer os Lenços de Namorados, um verdadeiro tesouro de Vila Verde, como frisou Ana Gomes.





EQUIPAMENTOS HOTELEIROS - FRIO INDUSTRIAL - AR CONDICIONADO





Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos 4700-154 BRAGA TELEF: **253 624 265** · EMAIL: geral@refrivia.pt

www.refrivia.pt









LENÇOS DE NAMORADOS INSPIRAM CRIAÇÃO DE "OS 10 MANDAMENTO DO AMOR"

s 10 mandamento do amor" foram apresentados, em Vila Verde, num bordado inspirado nos Lenços de Namorados. Trata-se de uma criação de Adelaide Marques, da Decor Verde, que lançou também as novas cortinas de arte. Na apresentação dos novos produtos da marca Namorar Portugal, a presidente

da Câmara de Vil Verde, Júlia Fernandes, elogiou a capacidade de Adelaide Marques, na reinvenção dos Lenços e dos seus motivos inspiradoras, promovendo uma grande variedade de produções, desde as próprias cartas, serviços de mesa, carpetes e imensas peças de decoração.

Adelaide Marques confessou ter-se inspirado nos mandamentos que aprendeu na catequese da Igreja Católica, para criar uma adaptação com "regras não impostas", mas que devem ser cumpridas por opção, "para que as pessoas sejam felizes". "Os 10 mandamentos" defendem a boa prática de valores como o amor das suas alegrias, a honestidade, a lealdade e a paixão. Por outro lado, adverte contra a falsidade, a cobiça do alheio e a mentira. Assumindo-se como "de Vila Verde, da terra onde o amor acontece", Adelaide Marques destacou ainda os tons coloridos e os motivos inspiradores dos Lenços de Namorados para "dar nova vida" aos cortinados, expostos na loja da Decor Verde.



DESIGNER SYLVIE CASTRO APRESENTOU NOVA LINHA NAMORAR PORTUGAL

s mais recentes novidades dos produtos Namorar Portugal, marca do Município de Vila Verde, estão direcionadas para o público masculino. A designer de joalharia Sylvie Castro apresentou a nova coleção "Voa", uma linha masculina com peças inspiradas nos motivos de Lenços de Namorados, como a mola de gravata, o alfinete de lapela e botões de punho.

Cada vez mais há produtos Namorar Portugal também direcionados para os homens. "São propostas de moda e de adorno e embelezamento, que se diferenciam também pela inspiração e pela mais-valia que representam as tradições e os motivos dos Lenços de Namorados", observou a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, na presentação das novas peças de joalharia.

Reiterando o reforço do cunho masculino no Mês do Romance a decorrer ao longo de Fevereiro, a autarca referiu-se também ao exemplo deixado no workshop de bordado "Espalhar Amor" que decorreu no Centro de Dinamização Artesanal, sob orientação de Orlando Ventura.

Criados e feitos por mulheres, os Lenços de Namorados tiveram sempre como destinatário os homens, a quem eram dirigidas as mensagens de amor que se pretendiam correspondidas. Sylvie Castro justificou que, por isso, entendeu ser oportuno avançar com uma nova linha de produtos para serem usados pelos homens. Júlia Fernandes elogiou a "simbologia muito forte" dos produtos de Sylvie Castro, já com uma longa ligação ao projeto Namorar Portugal e "uma carreira extraordinária". Chamou ainda



a atenção para "a criatividade, a inovação e o empreendedorismo" que "asseguram este trajeto de contínua evolução e consolidação da marca Namorar Portugal". Sylvie Castro partilhou a emoção de "uma década de produção, num percurso passo a passo, grau a grau", agradecendo "a colaboração inspiradora" da autarca Júlia Fernandes, pela forma como "acolhe e vive de alma e coração toda esta dinâmica de valorização das tradições e dos Lenços de Namorados".

FEVEREIRO 2022 MÊS DO ROMANCE



WORKSHOPS



19 fevereiro | 15h00 às 17h00 CIDRADA (CIDRÃO)

Local: Espaço Namorar Portugal, Vila Verde

Promotor: Quelha Branca

Inscrições: quelhabranca@gmail.com | 917 836 482

20 fevereiro | 10h00 às 12h00 **BORDADO**

Local: Espaço Namorar Portugal, Vila Verde

Promotor: Teciborda

Inscrições: geral@teciborda.com | 934 933 684

20 fevereiro | 15h00 às 17h00 PINTURA EM LOIÇA

Local: Espaço Namorar Portugal, Vila Verde

Promotor: Rosa Araújo

Inscrições: rosaraujo29@hotmail.com | 966 259 283

26 fevereiro | 15h00 às 17h00 **CAKE DESIGN "RAMO DE FLORES EM BOLACHA**"

(crianças dos 6 aos 12 anos)

Local: Espaço Namorar Portugal, Vila Verde

Promotor: Claríssima

Inscrições: claradacruz@hotmail.com | 917 806 098

27 fevereiro | 10h00 às 12h00 **ARTE FLORAL**

Local: Espaço Namorar Portugal, Vila Verde

Promotor: Vila Verde em Flor

Inscrições: vilaverdeflor@gmail.com | 968 239 947

27 fevereiro | 15h00 às 17h00 **BORDADO**

Local: Espaço Namorar Portugal, Vila Verde

Promotor: Aliança Artesanal

Inscrições: aliancaartesanal@gmail.com | 253 322 462

vila verde onde o amor acontece



























Estabelecimento de ensino trabalha a temática há vários anos, integrando-a na dinâmica pedagógica com as crianças. Projeto Living Peace tem âmbito internacional e o momento alto é comemorado a 30 de Janeiro

JI DE ESPORÕES CELEBROU O DIA INTERNACIONAL DA PAZ E NÃO VIOLÊNCIA NAS ESCOLAS

erca de 40 crianças do Jardim de Infância do Centro Escolar de Esporões, do Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio, entre os três e os seis anos, participaram na iniciativa "Sou capaz de viver a paz!", inserida no Projeto Living Peace, que serviu para assinalar o Dia Internacional da Paz e Não Violência nas Escolas, que se comemora a 30 de Janeiro - as atividades decorreram ontem, dia 31, no Centro Escolar de Esporões. Envergando camisolas brancas com motivos alusivos à paz, os alunos produziram um 'estendal da paz', em articulação com as famílias que quiseram participar no processo; foram, também, mostradas mensagens de paz e de respeito pela Natureza, desenhadas em grandes faixas de tecido e posteriormente colocadas na Estrada Nacional 101, perto da Junta de Freguesia de Esporões; e foi criada a "vacina de paz e bom trato", contra o que foi chamado de 'vírus violento'. "Desde há vários anos que as crianças do jardim de infância de Esporões experimentam o significado de 'viver a Paz', nas interações intra e intergeracionais quotidianas. Esta dinâmica, que dilui a distância entre o que se diz e o que se faz, teve início e principal inspiração, no Projeto Living Peace, de âmbito internacional, que conta já com largos mi-Ihares de crianças do mundo 'inteiro. A expressão 'Viver a Paz' condensa as várias regras da paz, sugeridas e registadas pelas crianças, nas faces de um Dado que diariamente é lançado na sala. A face do dado, voltada para cima, dá o mote de paz para o resto do dia, que todos - crianças e

adultos – se comprometem em 'viver''', afirmou a Educadora Teresa Graça, que organizou esta iniciativa em conjunto com a Educadoras Fernanda Lima e Rita Moreira.

Este momento é o culminar de um trabalho que acontece durante todo o ano, na sala de aula e que resulta em vários trabalhos, nomeadamente, vídeos, colagens ou pinturas, que são propostos às crianças: "A comemoração do Dia da Paz e da Não Violência na Escola é, pois, resultado de um processo de reconhecimento mútuo, verdadeiramente inclusivo, de valorização do Outro como parte integrante do 'eu' e, por isso, também promotor do autoconceito positivo. 'Viver a Paz' significa ter a certeza de que se é incondicionalmente aceite pelos outros, apesar dos próprios erros", explicam as educadoras.

O QUE É O DIA ESCOLAR DA NÃO-VIOLÊNCIA E DA PAZ?

O Dia Escolar da Não-Violência e da Paz foi fundado pelo poeta, pedagogo e pacifista espanhol Llorenç Vidal, em 1964, e reconhecido pela UNESCO em 1993. Desde então, tem sido celebrado todos os anos, a 30 de Janeiro. O objetivo deste dia é educar no respeito, tolerância, solidariedade e harmonia, respeito pelos direitos humanos, não-violência e paz. Esta data não foi escolhida ao acaso, já que coincide com a morte de Mahatma Gandhi, o líder nacional e espiritual indiano, assassinado em 1948 por um fundamentalista.

















54^a

AGRO

Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação

24 a 27 de março 2022







scoring.pt















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

PROGRAMA "OLH'Ó TEATRO" LEVA ESPETÁCULOS A SEQUEIRA, S. JOÃO DO SOUTO E NOGUEIRA

este mês de fevereiro, o programa do 'Olh'Ó Teatro 2021 - Convocatória Aberta de Projetos Artísticos no âmbito da Descentralização Cultural', promovido pelo Município de Braga, leva espetáculos às freguesias de Sequeira, S. João do Souto e Nogueira.

O primeiro apontamento será em Sequeira, com a Tin. Bra – Academia de Teatro e o espetáculo "Odisseia de Emigração – Ir", inspirado nas experiências e vivências da emigração portuguesa, a partir dos anos 60. De passagem por São João de Souto, está agendada a performance "A rua do Castelo que se abre", de Ana Paula Leite, que procura refletir sobre o património e a arquitetura da Cidade na sua relação com os habitantes.

Para encerrar o programa, o Olh´Ó Teatro vai até à freguesia de Nogueira, com a CEA e o espetáculo "A roupa está suja!", uma história de amor separada pela emigração.

A entrada é livre mediante marcação de bilhetes através da plataforma http://cmbcultura.eventbrite.pt (exceto para a performance "A rua do Castelo que se abre", realizada por ordem de chegada, até ao limite dos lugares disponíveis).

20 fevereiro 2022, 17h00 | Sequeira | Auditório da Junta de Freguesia

"Odisseia de Emigração" :: Tin.Bra - Academia de Teatro

26 fevereiro 2022, 21h00 | São João de Souto | Edifício do Castelo

"A rua do Castelo que se abre" :: Ana Paula Leite

27 fevereiro 2022, 16h00 | Nogueira | Auditório da Junta de Freguesia

"A roupa está suja!":: CEA - Cooperativa de Ensino Artístico



LIVRO "O PALÁCIO DE DOM JOSÉ DE BRAGANÇA" É CONTRIBUTO FUNDAMENTAL PARA DIVULGAÇÃO DO PATRIMÓNIO BRACARENSE



apresentação do livro "O Palácio de Dom José de Bragança" teve lugar no Salão Nobre dos Paços do Concelho de Braga. Da autoria de Eduardo Pires de Oliveira, a apresentação da obra foi da responsabilidade de Henrique Barreto Nunes, antigo diretor da Biblioteca Pública de Braga, equipamento cultural ainda hoje localizado

neste palácio.

Com esta edição, Eduardo Pires de Oliveira, o reconhecido historiador de arte, especialista no Barroco e no Rococó do Minho e Norte de Portugal, pretendeu organizar e contextualizar o conjunto das suas exaustivas investigações relativas ao Paço Arquiepiscopal de Braga, um dos mais emblemáticos edifícios da cidade.

Como afirmou Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, este livro é um contributo 'fundamental' para a 'disseminação do estudo e divulgação do nosso património cultural'. "Braga é uma Cidade que se orgulha do seu património e legado bimilenar. Sendo algo que vivenciamos no dia-a-dia, é igualmente importante que seja complementado com um trabalho profícuo de investigação, conhecimento e aprendizagem formal e informal. Obras como esta são fundamentais para a disseminação desse mesmo conhecimento e um excelente exemplo de parti-



lha da nossa história com terceiros", afirmou.

Integrado nas Comemorações Centenárias de André Soares (1720-1769), este livro estuda a primeira obra conhecida de arquitetura de André Soares, contextualizando a sua evolução na época e na organização social e urbanística da cidade, analisando as várias transformações a que o Paço Arquiepiscopal foi sujeito ao longo da história.



TRANSPORTES URBANOS DE BRAGA



A caminhar juntos nestes 40 anos. OBRIGADA POR FAZER PARTE DA NOSSA HISTÓRIA.











POS=UR











RICARDO RIO RECEBEU GALARDÃO DE "WORLD MAYOR SUSTAINABILITY AWARD" DE 2021

R

icardo Rio recebeu o galardão de "World Mayor Sustainability Award" de 2021, uma distinção de âmbito mundial, atribuída pela City Mayors Foundation, que reconhece o trabalho desenvolvido pelos presidentes de câmara de todo o mundo. O Autarca Bracarense foi distinguido pelo trabalho realizado no cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento da Sustentabilidade (ODS) a nível local e regional,

no âmbito da União Europeia.

Entre os autarcas europeus, Ricardo Rio é considerado um dos impulsionadores do desenvolvimento sustentável. Ao longo dos seus mandatos, o presidente da Câmara de Braga tem defendido que a sustentabilidade não é apenas compatível com o crescimento económico, mas também uma necessidade para permitir que as gerações futuras colham os seus benefícios.

"É com orgulho que recebo este galardão, que ao mesmo tempo é uma responsabilidade acrescida. O crescimento sustentável é necessário para proporcionar aos cidadãos uma boa qualidade de vida e temos vindo a trabalhar a nível local, nacional e internacional, para assegurar que os objetivos definidos pela União Europeia possam ser cumpridos. As cidades assumem um papel fundamental para a transição verde e devem ser munidas dos recursos necessários para concretizar os seus projetos na área da sustentabilidade", refere Ricardo Rio.

Em Bruxelas, como membro do Comité das Regiões, o Autarca Bracarense foi o relator selecionado para elaboração de um relatório sobre a implementação dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) na União Europeia, tendo esse mesmo relatório sido aprovado em plenário e adotado pelo Comité das Regiões.

Recorde-se que Ricardo Rio era um dos 12 finalistas em todo o mundo nomeados para o prémio World Mayor 20/21. Numa primeira fase estiveram nomeados 80 autarcas de todo o mundo, entre os quais três Portugueses. Nessa fase, além de Ricardo Rio, também Fernando Medina (Lisboa) e Carlos Carreiras (Cascais), figuravam na lista de nomeações. Posteriormente, o Autarca Bracarense passou a ser o único português a passar à fase final do processo de seleção.



A escolha para World Mayor 2021 teve como análise o trabalho realizado em torno da pandemia de Covid-19 e na organização do Concelho, tornando-o mais resiliente a nível económico, social, ambiental e estrutural.

Atribuídos desde 2004, estes prémios pretendem distinguir os Presidentes de Câmaras Municipais que, em todo o mundo, têm servido as suas comunidades com integridade, coragem e diligência.

Depois de dar destaque à ação dos Presidentes de Câmaras Municipais durante a crise dos refugiados (2016) e sub-representação das mulheres no poder local (2018), esta edição destacou os Autarcas locais que demonstraram uma forte capacidade de liderança no combate à crise pandémica COVID-19 e que estão determinados em tornar as cidades mais resilientes em termos económicos, sociais e ambientais.

Os resultados finais estão publicados no site da organização em: http://www.worldmayor.com/contest-2021/world-mayor-winners-2021.html

PROJETO "REENCONTRO" DINAMIZA CENTROS COMERCIAIS DE PRIMEIRA GERAÇÃO

eencontro no Centro. De Novo". Este é o mote do projeto lançado pelo Município de Braga para dinamizar e dar visibilidade aos seis centros comerciais de primeira geração localizados no centro histórico da Cidade. O projeto, promovido em parceria com a Associação Empresarial de Braga e apoio técnico da Creativezone, prevê a realização de iniciativas de promoção destes centros comerciais entre os meses de mar-

ço e outubro. A primeira ação passou pela criação de uma identidade única. Segundo o vereador Altino Bessa, que esta Quinta-feira, 10 de fevereiro, realizou uma visita aos diversos centros comerciais, o projeto "Reencontro" visa promover estes espaços, aumentar a sua atratividade e atrair novos lojistas. Entre os meses de março e outubro haverá um conjunto de iniciativas que irão animar e dinamizar estes centros comerciais, nomeadamente através da comemoração de dias festivos como sejam o Dia do Pai, Dia da Música ou o Dia do Ambiente.

As ações serão realizadas no Centro Comercial Avenida, Centro Santa Bárbara, Centro Comercial de Santa Cruz, Centro Comercial Goldcenter, Centro Comercial dos Granjinhos e Centro Comercial do Rechicho.







O Daniel chega a todo o lado sem atrasos. E sem poluir.

Focados na sustentabilidade, assim como na eficiência e condições dos nossos trabalhadores, a AGERE adquiriu 5 triciclos elétricos para a frota de ambiente urbano. Porque cuidar de Braga é cuidar de si.

www.agere.pt

253 205 000

CIRCO POR TODOS DÁ ASAS À CRIATIVIDADE E TALENTO DE CIDADÃOS FAMALICENSES PORTADORES DE DEFICIÊNCIA

ui, Hélder e Vítor, utentes da Casa de Santa Maria, uma valência de resposta ao Apoio à Deficiência, do Centro Social e Paroquial de Ribeirão (CSPR), vão tornar-se em verdadeiros artistas de circo, no espetáculo «O Touro Vai Nu», uma performance englobada na ação «Circo por Todos», dinamizada pelo INAC – Instituto Nacional de Artes do Circo, e inserida no projeto «Há Cultura | Cultura Para Todos» desenvolvido pelo Município de Vila Nova de Famalicão. A estreia está marcada para o dia 19 de fevereiro, pelas 17h00, nas instalações do INAC, em Ribeirão.

"Da primeira vez (ensaio), fiz a torre, foi espetacular. Foi maravilhoso. Agora vou fazer mais: vou apresentar uma peça aqui" explica Rui Silva, de 24 anos, utente da Casa de Santa Maria, que participa na performance. Apesar do entusiasmo, prefere não revelar muito sobre o que vão apresentar no próximo dia 19 de fevereiro. "Vai ser surpresa!" diz, sorridente.

"Quando as pessoas assistirem a este projeto, espero que retirem a mensagem de que não devemos colocar limites a nós mesmos, nem aos outros" refere Callum Donald, aluno do 2.º ano do INAC, envolvido no espetáculo. "As pessoas conseguem criar e ser desafiados a criar, e tornar-se melhores pelo desafio colocado, independentemente das circunstâncias" acrescenta.

O trabalho, desenvolvido durante os meses de janeiro e fevereiro deste ano, envolveu quase 40 pessoas portadoras de deficiência, dos 18 aos 72 anos, que, juntamente com artistas profissionais de circo, exploraram as suas competências artísticas, através de duas linhas de trabalho: a primeira diz respeito a uma criação artística inclusiva, dirigida inicialmente por Mickaella Dantas, que, por motivos de saúde, foi substituída por Carolina Vasconcelos, que envolve a participação de três utentes do CSPR e estudantes do Curso Profissional de Artes do Circo do INAC; e a segunda, envolveu um plano de aulas direcionado aos utentes da Casa de Santa Maria, lecionado por Carolina Vasconcelos e Ariana Sebastião, sob o olhar do ilustrador Alan Sencades.



A impossibilidade de envolverem um número maior de cidadãos portadores de deficiência no espetáculo final, prendeu-se com o facto de



existir a intenção de envolvê-los como se fossem verdadeiros artistas, integrando um grupo de trabalho profissional. "Não é muito comum no universo das artes inclusivas fazer-se a seleção de pessoas, mas acho que no âmbito criativo, profissional e artístico, é tão válido como a não seleção" comenta Mickaella Dantas, bailarina e membro da direção artística, que defende a importância de transmitir uma sensação real do mundo profissional das artes, junto de cidadãos portadores de deficiência.

Nas palavras de Lueli Cristina, coordenadora do INAC, o «Circo por Todos» teve como objetivo "trabalhar o circo de forma inclusiva, não só com cidadãos portadores de deficiência, mas também em situação de risco social".

Refira-se que o trabalho do INAC, na área da inclusão social pela arte, já é habitual na dinâmica da instituição que "nos últimos três anos, no âmbito do «Envolvarte», trabalhamos com várias instituições de Vila Nova de Famalicão e sempre tivemos uma ótima resposta (...) conseguimos ver, nos próprios utentes, o resultado do nosso trabalho" destaca Lueli.

O desenvolvimento de parcerias entre entidades artísticas e instituições sociais, é visto como uma oportunidade interessante pela diretora técnica da Casa de Santa Maria/CSPR, Patrícia Miranda, "os nossos utentes vibram com o INAC. Ficam bastante satisfeitos e entusiasmados" refere, destacando que esta ação é importante "especialmente pela parte da inclusão, isto é que é a verdadeira inclusão. É estarem presentes num mundo em que verdadeiramente participam. (...) não foi criado um grupo só com pessoas portadoras de deficiência, foram todos envolvidos no mesmo grupo, tanto artistas, como pessoas portadoras de deficiência".

O espetáculo performativo «O Touro Vai Nu» inspirado no conto homónimo de Gil Dionísio, acontecerá no Pavilhão do INAC, localizado no Lago Discount, um espaço onde também estarão expostas as ilustrações feitas por Alan Sencades durante as sessões de capacitação realizadas na Casa de Santa Maria. Tem entrada gratuita até à lotação autorizada, conforme os lugares assinalados.



A Arte da Construção



FEVEREIRO SERVE O COZIDO À MESA DOS FAMALICENSES

ita o calendário que no mês mais curto do ano se sirva um dos pratos mais intensos da cozinha tradicional portuguesa. Aproveitando a época carnavalesca e a tradição do Domingo Gordo, a Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão promove os primeiros Dias à Mesa do ano com os sabores do cozido à portuguesa a saltarem para a mesa dos famalicenses de 24 a 27 de fevereiro.

Este é o primeiro momento de um longo menu de degustação servido ao longo do ano por 24 restaurantes do concelho que se associam à iniciativa promovida pela autarquia.

Nesta edição de arranque são 7 os restaurantes a servir o cozido à portuguesa: Alfa, Amaury, Churrascão Sousa, Casa Pêga, Moutados, O Caçarola e Oprato.

Até ao final do ano há mais nove fins de semana de Dias à Mesa. Em abril, é a vez do cabrito associado à celebração da Páscoa, e em maio, há rojões para a Festa de Maio. Em junho, a galinha mourisca, prato da ementa camiliana, associa-se às Festas Antoninas. O mês de julho divide-se entre as francesinhas, para acompanhar o Dona Maria Beer Fest, e o bacalhau, durante a Feira Medieval e Viking. Em setembro, a cozinha vegetariana e os produtos regionais biológicos complementam a Feira Grande de S. Miguel. Em outubro chega-nos a cozinha internacional à boleia da International Week. A castanha vem em novembro com as festas de S. Martinho; ainda em novembro, há massas para acompanhar a Meia Maratona.

À semelhança dos últimos anos, a iniciativa mantém o desconto de 10% direto nos restaurantes, mas também nos alojamentos aderentes para os



visitantes que se desloquem a Vila Nova de Famalicão durante os dias em que decorre cada momento anunciado. A promoção não é acumulável com outros descontos e é válida mediante reserva direta nos estabelecimentos.

Enaltecer a boa cozinha regional e proporcionar aos apreciadores da boa cozinha experiências gastronómicas únicas são os principais objetivos dos Dias à Mesa, que se realiza ao longo de todo o ano aliado à agenda municipal de atividades.

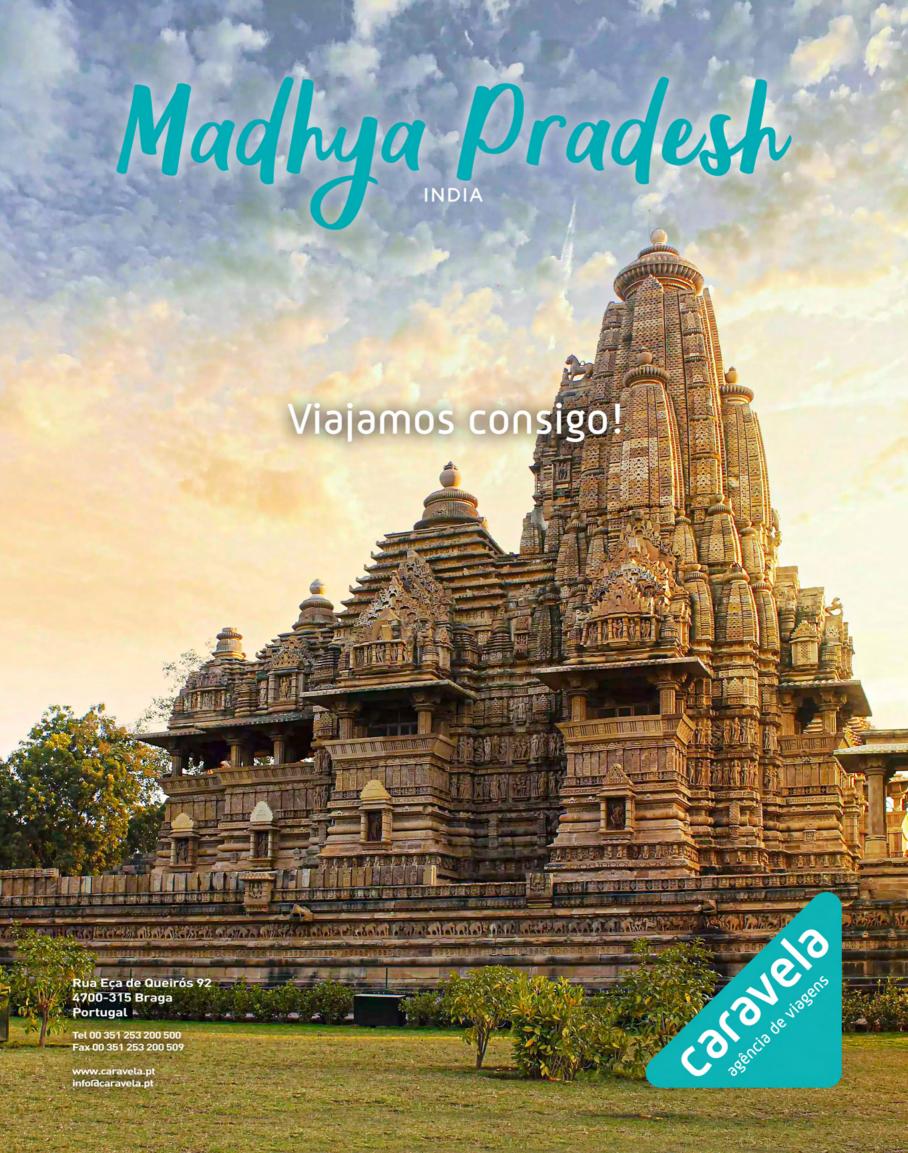
PALACETE BARÃO DA TROVISQUEIRA INTEIRAMENTE AO SERVIÇO DA CULTURA

Palacete Barão da Trovisqueira, edifício emblemático que acolhe o Museu Bernardino Machado desde 2001, encontra-se agora inteiramente ao serviço da Cultura, após acordo estabelecido entre o Município de Vila Nova de Famalicão e o inquilino que se encontrava a usufruir de uma sala do edifício desde data anterior à da aquisição do imóvel por parte da autarquia. Adquirido pela autarquia em 1988, o palacete é um majestoso edifício do século XIX, localizado bem no centro da cidade de Vila Nova de Famalicão, um belo exemplar da arquitetura brasileira dos Torna – Viagem. Acolhe o Museu Bernardino Machado e a Galeria de Arte Contemporânea, Ala da Frente.

O espaço, que é agora restituído ao usufruto público, é uma sala multifuncional que servirá de apoio aos serviços educativos, realização de conferências, exposições temporárias, entre outros. Para além desta extensão da área útil do museu, está prevista, em 2022, a realização de trabalhos de conservação e restauro dos azulejos da fachada principal do edifício, assim como a limpeza e tratamento das cantarias em granito. A empreitada resulta de um investimento municipal que permitirá zelar pela segurança e valor patrimonial do histórico edifício. O Palacete Barão da Trovisqueira foi mandado construir, em 1857, por José Francisco da Cruz Trovisqueira, emigrante no Brasil. O edifício caracteriza-se pela sua arquitetura civil residencial, neoclássica, tratando-se de um palacete



urbano inserido no contexto da chamada «Casa de Brasileiro» e possuindo três pisos. Num destes, encontra-se o espólio doado por descendentes de Bernardino Machado entre 1995 e 2001, e que constitui a coleção museológica instalada de forma permanente no local.





Dr. Paulo Meireles, administrador Jomecsport

19 ANOS DE HISTÓRIA JOMECSPORT

Em entrevista com o Administrador da empresa, Dr. Paulo Meireles, conhecemos a história, principais projetos atuais e objetivos futuros.

Como surgiu a Jomecsport?

A M. & Costas já tinha a representação da Audi há vários anos e, numa política global do grupo que, gradualmente, quis autonomizar a Audi em relação à Volkswagen, começaram-se a criar equipas especializadas dedicadas à marca. Chegou a um ponto em que foi necessário criar um espaço totalmente separado, quer no showroom, quer no serviço após-venda. Inaugurámos este espaço aqui, em Nogueira, em 2003, com um novo naming - Jomecsport, dedicando-o em exclusivo à Audi e Audi Sport.

Como é que a Jomecsport se tem adaptado às necessidades do cliente e à evolução tecnológica?

Nós temos procurado fazer investimentos nas áreas que a marca nos solicita, porque a nossa atividade está em larga escala dependente das diretivas que a Audi envia aos seus parceiros. Abrimos, no ano passado, um novo showroom em Guimarães; em Viana do Castelo, pretendemos criar um novo showroom brevemente. mais atual e de acordo com as necessidades e exigências do mercado. A Audi Portugal passou por um período que implicou alguns ajustes e solidificação da estrutura. Estamos, agora, a voltar ao mercado com a agressividade que a marca exige e que nos habituou ao longo dos anos. Vamos apostar mais na presença no mercado online e a criar novas abordagens. Habitualmente, entre os concessionários da marca, estamos no Top 3 de vendas, mas, num ano difícil como foi 2021, conseguimos ser o melhor a nível nacional. É uma distinção que merece destaque, se considerarmos que estamos implantados numa área de menor densidade populacional quando comparada com zonas como as áreas metropolitanas de Porto e Lisboa, que têm muito mais potencial de vendas.

Cada vez mais, os clientes procuram um serviço após venda que assegure eficiência, mas também comodidade e perdas mínimas de tempo. De que forma Jomecsport está a trabalhar esta área?

Nós oferecemos várias possibilidades ao cliente quando tem de deixar a viatura nos nossos serviços, seja com o transporte para a zona central da cidade, seja com a cedência de uma viatura de substituição - se for requerida e sempre que possível. Em situações imprevistas, trabalhamos com uma empresa de rent-a-car, que permite oferecer um serviço de mobilidade de qualidade. Pretendemos que os nossos clientes estejam satisfeitos, não só no período dentro da garantia, mas também quando esta termina. A nossa postura no mercado sempre foi de proporcionar aos clientes várias soluções, adaptando-as às suas necessidades e dando alternativas válidas. Na área do Após-Venda, temos, agora, o desafio dos veículos elétricos. Os primeiros indicadores permitem concluir que são viaturas extremamente fiáveis, com uma boa construção e que estão a ter uma excelente recetividade no mercado. A Audi disponibiliza três modelos totalmente elétricos, mas a gama vai ficar muito mais eletrificada nos próximos anos. Estamos preparados para dar resposta à altura, com profissionais altamente especializados e com a tecnologia necessária para ter um serviço premium.

Já falou no novo showroom de Viana do Castelo. Além deste, quais os principais projetos para o futuro?

Vamos tentar focar-nos, ainda mais, no online e nas plataformas digitais, assim como no mercado empresarial. Temos conseguido fazer um excelente trabalho nas empresas e nas frotas, que hoje já representam um volume de negócios na Jomecsport superior ao que registamos no mercado do cliente particular e há uma tendência de crescimento.

A quem acha que deve agradecer pelos 19 anos de sucesso da Jomecsport?

Desde 2003, temos tido um quadro de colaboradores muito estável, não só no Após-Venda, como no Departamento Comercial. Orgulhamo-nos de dizer que são colaboradores que sentem a marca e temos crescido com eles. E, claro, aos clientes, que nos têm escolhido e confiado no nosso serviço. Espero que pandemia e todas as restrições associadas, que nos afetam há dois anos, possam finalmente ser aliviadas, para termos momentos de maior liberdade, mais felizes e com mais qualidade de vida.



Como forma de agradecimento por estes anos de sucesso, de 14 a 18 de Fevereiro, aproveite a oferta de:

Check-up + Higienização de Ozono

Mediante agendamento

TEATRO JORDÃO REABRIU PORTAS COMO ESCOLA DE ARTES VISUAIS, ARTES PERFORMATIVAS E MÚSICA

O

Teatro Jordão e a Garagem Avenida reabriram portas para uma cerimónia que marca o regresso deste importante espaço cultural de Guimarães enquanto local habitado e ao serviço a Arte e da Cultura vimaranenses. Após um período em que sofreu obras de reabilitação e refuncionalização, no Teatro Jordão e Garagem Avenida funcionarão os cursos de Artes Visuais e Artes Performa-

tivas da Universidade do Minho, assim como a escola do Conservatório de Guimarães, da Sociedade Musical de Guimarães. Regressa também o espaço dedicado às Bandas de Garagem, após o forçado período de inatividade provocado pelo decurso das obras.

A cerimónia teve início com a apresentação de um excerto do primeiro ato de "A Gaivota", de Anton Tchékov, por alunos do 2° ano da Licenciatura em Teatro da Universidade do Minho, ao que se seguiram a intervenções protocolares e a atuação dos Jovens Cantores de Guimarães, com a interpretação de "Lullaby" de Daniel Elder e "We are the voices" de Jim Papoulis. Durante esta atuação, foi projetado um pequeno filme que mostrou, em time lapse, o decurso de toda a obra.

Nos discursos protocolares, o Maestro Vítor Matos, presidente da Sociedade Musical de Guimarães disse estarmos "perante um dia histórico para Guimarães e para os vimaranenses". Para Vítor Matos, "a reabertura do Teatro Jordão, após um longo e profícuo processo de reabilitação, representa uma admirável conquista no processo de afirmação de Guimarães enquanto território pioneiro e vanguardista na promoção e fomento de uma cultura do conhecimento, centrada no domínio das Artes". Na sua intervenção, o presidente da Sociedade Musical de Guimarães parabenizou o Município de Guimarães, na pessoa do presidente Domingos Bragança, pelo esforço e empenho despendido na reabilitação e reforçou a esperança nas crianças e jovens que estão a formar, nos valores e princípios que transportam e na capacidade em criar uma sociedade mais tolerante e feliz.

O Reitor da Universidade do Minho, Prof. Doutor Rui Vieira de Castro, referiu-se ao momento como "de grande alegria" para os cidadãos de Guimarães e para os órgãos representativos do Município e da Universidade do Minho. Rui Vieira de Castro disse que a reabilitação deste importante património permitirá prestar serviços de grande relevância, agradecendo a todos quantos tornaram possível a obra. O Reitor afirmaria o propósito da Universidade do Minho no compromisso para com a cooperação com o Município neste e noutros projetos futuros, na consolidação de Guimarães como Cidade Universitária e como polo de desenvolvimento de ciência e conhecimento. "Em cima da mesa está o alargamento da oferta educativa da UMinho em Guimarães, de projetos de relevantes no âmbito da transição económica e digital, projetos que fazem desta colaboração uma história relevante que oferece um presente de orgulho e um futuro promissor", disse.

A intervenção de Domingos Bragança, Presidente da Câmara foi registada em vídeo e projetada no novo auditório do Teatro Jordão. Domingos Bragança, que cedeu as honras de encerramento protocolar ao presidente da CCDR-N, Prof. António Cunha, referiu-se ao dia como um dia importante para Guimarães, "um dia importante para uma cidade que tem sabido, de uma forma consistente, trilhar um longo caminho de desenvolvimento sustentado, de forma integrada e sistémica. Uma cidade que não se deixou cristalizar nas memórias longínquas da sua história, antes as transformou em futuro". "Não há muito tempo, na evocação da memória de Guimarães 2012 - Capital Europeia da Cultura, tive a oportunidade de dizer que, nesse dia, não estávamos a evocar passado, mas antes a desenhar e preparar futuro. O futuro que sonhámos em 2012, vê hoje concretizado um projeto absolutamente essencial para a consolidação de Guimarães como cidade produtora e promotora das Artes e da Cultura", frisou. Para Domingos Bragança, estes são tempos entusiasmantes, que se desenham perante "a magnitude desta reabilitação, que deixará todos os Vimaranenses orgulhosos".

O Presidente da Câmara não quis deixar de agradecer a um conjunto de entidades e individualidades: à família Jordão e em especial ao Sr. Bernardino Jordão, ao ateliê Pitágoras Arquitetos, e em especial ao Arquiteto Manuel Roque, ao consórcio construtor, em especial ao Sr. Domingos Costeira, da



Costeira Engenharia e Construção, e ao Eng.ª Vitorino Silva, da NVE Engenharias, aos técnicos da equipa municipal que acompanhou a par e passo toda a obra, um agradecimento feito na pessoa do Eng.º Joaquim Carvalho, Diretor do Departamento de Obras Municipais, à equipa da Universidade do Minho por todo o trabalho realizado na definição do programa funcional e na articulação com a equipa política da Câmara Municipal de Guimarães, em especial ao Professor Paulo Cruz e ao Reitor Prof. Rui Vieira de Castro, pela abertura e disponibilidade demonstradas na promoção de uma cooperação institucional fundamental para o desenvolvimento de Guimarães, a toda a equipa da Sociedade Musical de Guimarães, ao Professor António Cunha, Presidente da CCDR-N, que esteve sempre na defesa do investimento e a todos os Vimaranenses, por se unirem a este dia especial para Guimarães, e por sentirem uma imensa paixão pela nossa cidade.

Domingos Bragança terminou o seu discurso dizendo que no Teatro Jordão continuará a escrever-se a "história feita futuro" que alimenta Guimarães.

Por fim, o Professor António Cunha realçou o "espaço notável que é devolvido aos Vimaranenses". O Presidente da CCDR-N manifestou a sua enorme alegria em estar presente na cerimónia, ele que acompanhou o projeto e sempre o apreciou. "Este é um projeto notável, multidimensional, de educação e investigação, que vem permitir interseções entra arte e tecnologia", frisou. António Cunha disse estarmos perante uma notável recuperação do património material e imaterial que é estratégica para Guimarães e para a região Norte. "Este é um excelente exemplo da boa aplicação de fundos comunitários que possibilitará um abrir de portas para o que virá a seguir na zona da Caldeiroa", disse. Para António Cunha há duas ideias de força que devem ser evidenciadas: a perseverança essencial aos grandes projetos que permitem novas ousadias, fruto da determinação de Domingos Bragança, e a centralidade da criatividade, enquanto um reduto do ser humano, e que é essencial para o desenvolvimento dos indivíduos e das sociedades. "Esta casa tem que ser uma casa de encontros. Um espaço e uma dinâmica ao serviço dos cidadãos", realçou.

O Presidente da CCDR-N terminou a sua intervenção dizendo esperar que a nova torre iluminada do Teatro Jordão, que denota modernidade e uma luminosidade serena, possa ser uma vela mística que congregue a cultura e a criatividade como pilar, cada vez mais forte, do nosso modelo de desenvolvimento.

No final da cerimónia, foi possível usufruir, no antigo Foyer do balcão do Teatro Jordão, da atuação de diversos ensembles do Conservatório de Guimarães. Esse foi o ponto de partida para uma visita aos edifícios, que incluiu a pré-inauguração da Exposição "Atelier Aberto Licenciatura em Artes Visuais 2018-2022" e a abertura da exposição "A Avenida do Jordão", organizada pelo Cineclube de Guimarães e pela Muralha - Associação de Guimarães para a Defesa do Património.



100s A inovar e a promover a eficiência!

Sistemas integrados de pesagem

Software e automação de última geração Equipamentos de elevada robustez e precisão Serviços de proximidade e confiança

www.cachapuz.com

253 603 480 • 808 202 405 • comercial@cachapuz.com

43 ESTABELECIMENTOS CLASSIFICADOS COMO "LUGARES COM HISTÓRIA" EM GUIMARÃES

m dos pontos da Ordem de Trabalhos na última reunião do executivo discutido e votado prendeu-se com a classificação de 33 estabelecimentos comerciais e 10 associações como "Lugares com História", ao abrigo do Regulamento Municipal de Atribuição da Distinção, publicado em Diário da República em

27 de agosto de 2021. O citado regulamento, possibilitado pela lei no 42/2017 que estabelece o reconhecimento e proteção de estabelecimentos e entidades de interesse histórico e cultural ou social local, reconhece a importância do comércio como um dos elementos distintivos e diferenciadores da cidade, desempenhando um papel importante na história de Guimarães. Por esse motivo, é importante aplicar um conjunto de benefícios e apoios financeiros que promovam a sua preservação e visibilidade, reconhecendo esses espaços como "Lugares com História". Essa é uma responsabilidade das câmaras municipais, podendo o procedimento legal ser iniciado de forma oficiosa ou por requerimento do titular do estabelecimento ou da entidade, do órgão da freguesia respetiva ou de associação de defesa do património cultural.

No quer diz respeito à atividade dos espaços, considera-se a necessidade de uma longevidade de 25 ou mais anos, o significado para a história local, o objeto identitário e o facto de serem únicos no quadro da atividade. No caso do património material, avalia-se o património artístico e o acervo. A avaliação do património imaterial passa pela notoriedade e representação social, bem como a necessidade de salvaguarda e divulgação patrimonial.

No final da Reunião do Executivo Municipal, Domingos Bragança, Presidente da Câmara, disse aos jornalistas que esta classificação vem permitir uma maior visibilidade a estes espaços comerciais, contribuindo para a dinamização do comércio local e para a promoção e valorização do património cultural material e imaterial, bem como o reconhecimento da atividade que é exercida pelas associações, enquanto espaços de representatividade dos interesses e atividades socioculturais dos cidadãos. "Este regulamento e correspondente classificação pretende ser uma âncora para o comércio de Guimarães". disse o Presidente da Câmara.

Estabelecimentos comerciais a classificar: Almeida & Neves; Café Milenário; Casa Carlos - Botões e Corações; Casa Costinhas; Casa das Novidades; Casa dos Bombos Alves; Casa Faria; Casa Ferreira da Cunha; Casa Júpiter; Casa Luís; Casa Martinho; Confeitaria Ribela; Farmácia Monteiro; Farmácia Pereira; Foto Beleza; J. Fernandes Correia, Lda. (Bazar Moderno); José Vieira; Luís A M Pinto dos Santos, Lda.; Marchaves de Joaquim Jorge Pereira da Costa; Orpheu; Ourivesaria Central; Ourivesaria Madre de Deus; Padaria Central; Padaria Nacional de Guimarães; Pastelaria Centenária; Relojoaria S. Gualter; Restaurante Café Oriental; Restaurante Carreira; Sapataria Júlio Duarte; Sapataria Lotário; Tabacaria Marinho; Trinas; Xico da Rabata.

Associações a classificar: Cineclube de Guimarães; Círculo de Arte e Recreio; Clube de Ténis de Guimarães; Clube Industrial de Pevidém; Convívio Associação Cultural e Recreativa; Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação de Guimarães; Juni-Jovens Unidos num Ideal; Sociedade Martins Sarmento; Velhos Nicolinos - Associação dos Antigos Estudantes do Liceu de Guimarães; Venerável Ordem Terceira de São Domingos.





CCVF

RAQUEL ANDRÉ VAI A GUIMARÃES "COLECIONAR" MAIS PESSOAS

o final de fevereiro, o Centro Cultural Vila Flor incide um foco especial sobre o trabalho desenvolvido por Raquel André. Colecionadora, performer e criadora, em 2014 Raquel André pediu a um desconhecido que a recebesse em sua casa no Rio de Janeiro e a fotografasse como se fizesse parte da sua intimidade. Começava assim o projeto "Coleção de Pessoas", que inclui quatro coleções: "Amantes", "Colecionador s", "Artistas" e "Espectador s".

Todas as suas coleções estão em constante acumulação. Em cada cidade por onde passa, Raquel André coleciona mais pessoas. Em Guimarães, irá apresentar a "Coleção de Espectador_s" – que pressupõe a realização de oficinas com espectadores da cidade que serão convidados a fazerem parte do espetáculo – e "Coleção de Amantes", que inclui uma exposição performativa, uma conferência e, ainda, a realização de encontros com 'amantes locais' que permitirão a Raquel André, colecionadora obcecada, enriquecer a sua coleção peculiar, efémera e infinita.

Este foco sobre o trabalho de Raquel André – que o Centro Cultural Vila Flor apresenta de 17 a 27 de fevereiro – permite, por um lado, um olhar mais demorado e contextualizado sobre a obra de Raquel André por parte do público e, por outro, permite à criadora permanecer mais tempo em Guimarães e relacionar-se, de forma mais profunda, com o território.

Quando chegar a Guimarães, Raquel André vai começar por se encontrar com amantes locais. Num apartamento desconhecido, irá encontrar-se com 8 pessoas de quem desconhece o nome, a idade ou o género. Sem ensaios, nem textos decorados, será lançada a pergunta: "O que é, para ti, a intimidade?". De cada encontro – que se desenrolará, sensivelmente, numa hora – resultará, pelo menos, uma fotografia da intimidade vivida a dois, que depois será integrada no espetáculo "Coleção de Amantes", que subirá ao palco do Centro Cultural Vila Flor no dia 27 de fevereiro,

às 16h00. Raquel André tem-se encontrado com desconhecidos, em apartamentos desconhecidos, em várias cidades do mundo, ao longo de quase uma década. Com isto já colecionou 278 amantes e mais de 7000 imagens que, agora, poderão ser vistas na "Exposição de Amantes", uma exposição performativa, construída dentro de uma casa-labirinto, onde a artista lança um novo olhar sobre estes documentos visuais, em colaboração com o cenógrafo e arquiteto José Capela. A inauguração está marcada para o dia 24 de fevereiro, às 18h30, no foyer do Grande Auditório Francisca Abreu, onde a exposição permanecerá até ao dia 27 de fevereiro. Após a inauguração da exposição, a partir das 19h00, haverá ainda tempo para assistir a uma conferência onde Raquel André e José Capela falarão sobre esta coleção vasta, multidisciplinar e irrepetível, que se tem materializado em espetáculos, performances, conferências, livros e exposições.

Para além do projeto "Coleção de Amantes", Raquel André traz ainda a Guimarães o espetáculo "Coleção de Espectador_s" que pressupõe a realização de uma oficina, durante uma semana, com 10 espectadores da cidade, que depois são convidados a fazerem parte do espetáculo que será apresentado no dia 26 de fevereiro, às 21h30. Nesta oficina pede-se aos espectadores que contem a sua história de vida através de eventos artísticos que foram transformadores. Que música conta a nossa história de amor? Que filme conta a nossa história de vida? Que livro já lemos 5 vezes? "Coleção de Espectador_s" é assim um espetáculo, um museu, uma grande conversa entre Raquel André e as testemunhas que se deixaram afetar pelo seu trabalho.

Os bilhetes para os espetáculos "Coleção de Amantes" e "Coleção de Espectador_s" têm um custo de 7,50 euros ou 5,00 euros com desconto, podendo ser adquiridos nas bilheteiras físicas do Centro Cultural Vila Flor, Centro Internacional das Artes José de Guimarães, Casa da Memória e Loja Oficina, bem como online em oficina.bol.pt e www.ccvf.pt.





AJUDE OS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRAGA NA CONSTRUÇÃO DO NOVO QUARTEL!

Seja sócio!

Os Bombeiros Voluntários de Braga iniciaram a construção do novo Quartel, localizado em São Paio D'Arcos. É imprescindível que todos possam contribuir para melhorar as condições de trabalho destes homens e mulheres que, diariamente, contribuem de forma decisiva para o bem estar de todos, muitas vezes, pondo a sua vida em risco. Continua a ser preciso apoiar os nossos bombeiros, seja contribuindo para a construção do novo quartel, seja ajudando no apetrechamento das novas instalações, proporcionando boas condições de trabalho aos nossos bombeiros (por exemplo, o mobiliário, as camaratas ou os espaços de convívio). Ou ainda na compra de equipamentos de proteção individual para os vários cenários de intervenção (acidente, fogos ur-

banos e fogos rurais, inundações, transporte de emergência e transporte de doentes ou outros).

Faça-se sócio de forma muito simples: através do site www. bvbraga.pt/socio-aderir ou nas instalações dos BVB. Se preferir, utilize os contactos no final da página.

Esta ação de promoção de recolha de donativos e captação de sócios é patrocinada pela Jamarfel, empresa localizada em Aveleda - Braga, que opera na comercialização e transformação de ferro.

Telf: 253 671 487

Bombeiros Voluntários de Braga, Vida por Vida!







BEATRIZ COELHO ELEITA MELHOR JOVEM CHEF DO MINHO

stá concluída a 4ª Edição do MYCA - Minho Young Chef Awards, que decorreu entre os dias 8 e 10 de fevereiro, no Multiusos de Guimarães. Beatriz Coelho, aluna da ETAP Escola Profissional de Ponte de Lima, foi eleita Melhor Jovem Chef do Minho e vai representar a região ao EYCA -European Young Chef Awards, que terá lugar na Noruega.

Foram a concurso 23 alunos, de 10 escolas, das três Comunidades Intermunicipais que compõem o Consórcio Minho Inovação, alcançando um recorde de participações. Nos primeiros dois dias, a CIM do Cávado e a CIM do Alto Minho estiveram em prova, sendo que as semifinais ficaram completas na manhã do dia 09 com a CIM do Ave. Daqui, foram escolhidos os três finalistas de cada categoria, todos eles anunciados pelo Presidente do Júri, o Chef António Loureiro. Pela primeira vez, e porque o nível da competição está cada vez mais alto, o júri deliberou que, na prova de Sala & Bar, iriam levar quatro participantes à grande final, uma vez que numa das semifinais os resultados das participantes foram iguais, não havendo argumentos para eliminarem uma das concorrentes.

Na grande final, após um dia intenso de provas, foram eleitos os Jovens Chefs das categorias de Cozinha, Pastelaria e Sala & Bar. Os vencedores foram anunciados pelos Primeiros Secretários das Comunidades Intermunicipais do Alto Minho, Cávado e Ave, respetivamente, sendo que a Melhor Jovem Chef do Minho foi anunciada pela Vice-Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Adelina Pinto. Numa intervenção surpresa, a Eurodeputada Isabel Estrada Carvalhais não deixou de dar os parabéns a todos os participantes e ofereceu uma viagem ao Parlamento Europeu aos três vencedores.

Na categoria de Sala & Bar, Joana Pereira, da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo, foi a grande vencedora, sendo ainda distinguida com os prémios de Melhor Serviço de Cerveja Artesanal e Melhor Serviço de Cafetaria. Tomás Marques, da Escola de Hotelaria e Turismo de



Viana do Castelo, venceu na categoria de Cozinha, com umas "Santas Sardinhas", uma alusão ao S. Pedro, S. João e Sto. António. Na categoria de Pastelaria, Beatriz Coelho destacou-se com umas "meias luas do século XXI", numa desconstrução inspirada nas meias luas de Viana.

Adelina Pinto, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, enalteceu a qualidade dos jovens que se apresentaram a concurso, lembrando que estes são o futuro e que a escola é fundamental para o desenvolvimento da sociedade. Lembrou ainda que, o trabalho que o Consórcio Minho In tem desenvolvido, através da união das Comunidades Intermunicipais do Ave, Alto Minho e Cávado, é fundamental para a promoção do território. Os prémios dos vencedores foram criados e produzidos pela Mariana Loureiro, aluna do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave.







PORTUGAL

DANIEL RERAMENTO CRISTO

25 FEV

SEXTA, 21H30, SP, M6 12E, QUADR, 6E

beFOLK



TUNÍSIA

DHAFER YOUSSEF

"SOUNDS OF MIRRORS"

26 FEV

SÁBADO, 21H3O, SP. M6 25E, QUADR. 12,5E

beFOIK

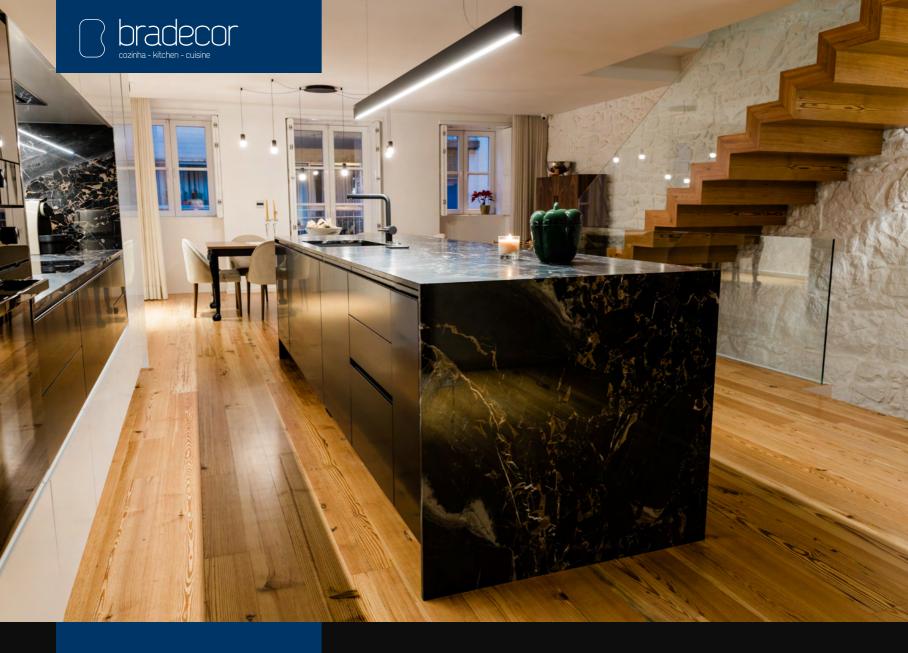
APOIO À DIVULGAÇÃ

III ANTENA 2



BRAGA



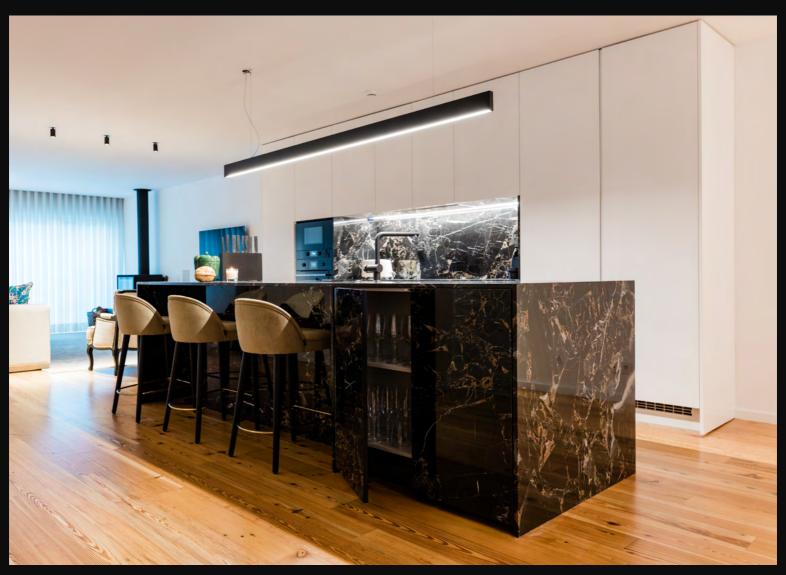


COZINHAS CASAS DE BANHO ROUPEIROS

para empresas e particulares

A **Bradecor** conta com mais de 30 anos de experiência e é uma referência incontornável no setor da produção de cozinhas.

Esta é uma marca nacional que conta com o seu know-how e rigor nos acabamentos, para garantir a perfeição de cada projeto.







Preceta Padre Diamantino Martins 15 4700-438 Maximinos - Braga

> t. 253 618 436 email · bradecor@bradecor.pt



AEMINHO ORGANIZA CONFERÊNCIAS SOBRE CIBERSEGURANÇA

o presente contexto de enorme vulnerabilidade das empresas ao novo tipo de crime e perante a proliferação de ataques a que assistimos nos últimos tempos, a AEMINHO

decidiu desenvolver um programa que irá materializar-se em dois momentos relevantes, na tentativa de passar conhecimento e atualizar ferramentas dos empresários no combate e prevenção a este tipo de fragilidade a que estão expostos.

A AEMINHO disponibilizou, no início deste ano, no âmbito do protocolo celebrado com a IPTELECOM, um vulnerability assessment a todos os associados. Esta ferramenta permite a identificação de possíveis focos de vulnerabilidade às infraestruturas dos associados e, com isso, dispor das ferramentas necessárias para poder tomar iniciativas e decisões que conduzirão a uma maior proteção a este tipo de ataques.

Dando seguimento a esta iniciativa global que pretende colocar na agenda dos empresários este tema urgente e de grande responsabilidade, a AEMinho vai promover já no dia 24 de fevereiro uma conferência online, em parceria com a "Cor do Dinheiro" de Camilo Lourenço,



subordinada ao tema "Cibersegurança - uma abordagem pragmática e imediata", na qual será abordada a perspetiva prática de medidas imediatas e visões mais estruturais da ação preventiva que as empresas podem adotar. Ter a visão daquilo que é a realidade destes ataques a nível nacional e a sua expressividade no tecido empresarial português é um dos intuitos desta conferência que vai contar com a apresentação de um case study com relato de uma situação real vivida por uma empresa e ainda apresentar a abordagem de quem trabalha de raiz na mitigação deste tipo de situações, quer na fase da prevenção, quer na fase de recuperação posterior a um eventual ataque. Esta primeira sessão pretende ser mais pragmática e de respostas mais imediatas ao problema que aqui se coloca.

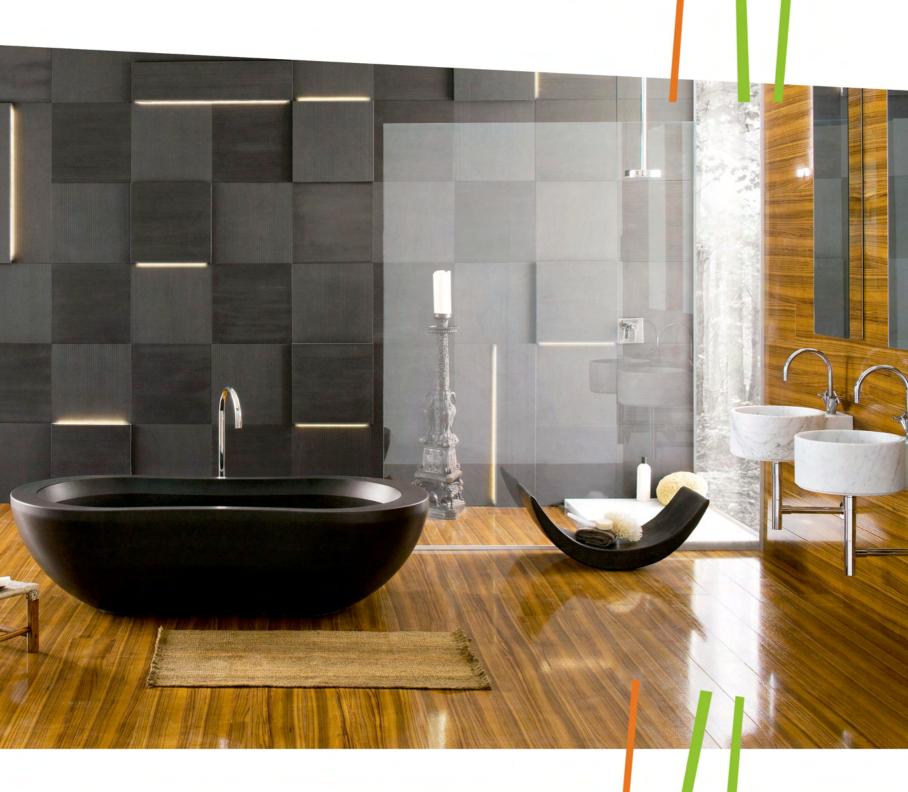
No decorrer do segundo ou terceiro trimestre do ano, a AEMinho vai promover um Grande Fórum de Cibersegurança, mais profundo e estrutural, de discussão mais alargada e mais participado em termos de oradores, de forma a abordar o tema de uma perspetiva macro a pensar o presente e o futuro.

"Deste modo, a AEMinho pretende dar resposta a duas necessidades evidentes do tecido empresarial, a resposta mais prática e imediata e a visão e reflexão mais profunda e abrangente que se pretende que toda uma comunidade empresarial seja capaz de alcançar", esclarece o Presidente da AEMinho, Ricardo Costa.



Peixoto materiais de construção. Lda

5



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





REPARAÇÃO AUTO, LDA

TECNOLOGIA DE PONTA AO SERVIÇO DO SEU AUTOMÓVEL!

A GR Turbo - Comércio e Reparação Auto, Lda., empresa de Ivo Rocha e Egídio Gomes, acaba de investir em novos sistemas para mecânica automóvel, únicos no mercado, que permitem melhorar o serviço e o tempo de reparação.

Esta evolução tecnológica faz parte do investimento da empresa a longo prazo e compreende vários sistemas, nomeadamente, o equipamento de manutenção de caixas automáticas ATF, que é uma revolução total no mercado. A inovação deste sistema permite fazer a substituição total do óleo, inclusive o que está no torque, algo que até agora só seria possível desmontando toda a caixa, ao mesmo tempo que introduz o óleo novo, fazendo a manutenção total de uma só vez. Também o equipamento de descarbonização Metamorfosis, que funciona a hidrogénio e permite limpar os sistemas de gases e admissão, limpando por completo todo o automóvel.

O investimento também permite ter, hoje, um dos melhores equipamentos de sistemas de Diesel do mercado, da marca CarbonZapp, que testa e repara com precisão todas as marcas diesel, sendo equipamento oficial Siemens/VDO, uma inovação extraordinária do ramo automóvel. Nos turbos, a empresa conta com equipamento Turboclinic TC Workbench, que é uma referência em testes e reparação de turbos.

Todos estes equipamentos estão ao serviço de uma equipa altamente especializada, composta por técnicos com formação específica de cada equipamento, garantindo o melhor serviço possível.

Fundada em 2015, a GR Turbo tem o selo de qualidade Bosch Service (é parceiro oficial Bosch Automotive Injection System) e oferece serviços altamente especializados na área da mecânica Geral, Eletricidade e é especialista na Reparação de Bombas Injetoras e Turbos.

Apesar de desenvolver um trabalho de grande valia, a GR Turbo opta por praticar preços extremamente competitivos sem por em causa a qualidade, com o objetivo de fidelizar o cliente e desenvolver a sua capacidade de resposta.



















HORÁRIO

Segunda a Sexta 09:00h - 12:30h 14:00h - 18:30h

Avenida São Lourenço, Nº 11 - Cave 4700-442 Celeirós - Braga

www.grturbo.pt geral@grturbo.pt 253 191 255





MIGUEL PEREIRA & RUI TEIXEIRA

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Propriétario,

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

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

> **CONNOSCO O SEU** CRÉDITO HABITAÇÃO ESTÁ EM BOAS MÃOS!

ww.maxfinancesolutions.com

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

grupomove.pt

MOVE MOVE ATLÂNTICA MOVE BASTUS MOVE CAMÉLIAS MOVE LIMIANA MOVE NÁUTICA MOVE TERRAS DE SONHO



EMPREENDIMENTO EXCLUSIVO!











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

€ 390.000





Área total desde **320** m2

Área lote desde **505** m2

Quartos 3-4

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

VILLAS ALTO DA VELA

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

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



ELEVADA



ELEVADA SUSTENTABILIDADE EFICIÊNCIA ENERGÉTICA CONSTRUÇÃO PREMIUM



QUALIDADE DE



Arquitetura

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 com a natureza.

Polivalência

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

UMA OPORTUNIDADE ÚNICA PARA SI E PARA A SUA FAMÍLIA!



Miguel Pereira 961 729 254

Rui Teixeira 961 778 690



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

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

CABECEIRAS DE BASTO

MOVE MOVE ATLÂNTICA MOVE BASTUS MOVE CAMÉLIAS MOVE LIMIANA CELORICO DE BASTO

PONTE DE LIMA

CAMINHA

MOVE NÁUTICA MOVE TERRAS DE SONHO

VIEIRA DO MINHO



INVESTIGADORA DA UMINHO RECEBE BOLSA EUROPEIA PARA LEVAR TECIDOS HUMANOS ARTIFICIAIS AO MERCADO

investigadora Manuela Gomes, do Grupo 3B's da Universidade do Minho, recebeu esta segunda-feira uma bolsa de 150 mil euros do Conselho Europeu de Investigação (ERC) para recriar a estrutura fibrilar dos tecidos

humanos, com possíveis aplicações na medicina regenerativa. O seu projeto chama-se BioCHIPS e quer levar para o mercado, como prova de conceito, a inovação desenvolvida no projeto Mag-Tendon, com o qual a cientista obteve 2 milhões de euros do ERC para 2017-23.

O BioCHIPS propõe uma plataforma inovadora para o fabrico direto de dispositivos que recriam com grande fidelidade a estrutura fibrilar e os estímulos biofísicos que caracterizam a matriz extracelular dos tecidos humanos, permitindo obter microtecidos e modelos de tecidos/órgãos com geometrias diversas. A plataforma poderá conter múltiplos modelos independentes de tecidos/órgãos ou ligar modelos por circuitos de microfluídica.

As caraterísticas do BioCHIPS permitirão produzir tecidos humanos artificiais que serão maturados em condições privilegiadas no seu próprio biorreator e, simultaneamente, realizar ensaios biológicos em maior escala. Ou seja, oferecer



versatilidade e funções até agora não existentes, por exemplo, para o estudo de doenças como o cancro e para a testagem de terapias. O portfólio de resultados poderá resultar na criação de uma empresa ou suscitar interesse de multinacionais do ramo

A tendência atual para minimizar a utilização de modelos animais em ensaios experimentais tem acelerado a necessidade de usar novos sistemas e plataformas in vitro, com capacidade de representar melhor as condições in vivo e assim facilitar a investigação sistematizada de mecanismos de doenças e possíveis novos medicamentos. O maior objetivo destes modelos de bioimpressão 3D é recriar a complexidade espacial, celular e química dos tecidos e órgãos nativos, imitando as suas principais funções fisiológicas e permitindo testar mais, com maior rapidez, fidelidade e com menor experimentação animal.

Esta é a nona bolsa do ERC para investigadores do Grupo 3B's da UMinho (somam-se uma Starting Grant, três Consolidator Grant, duas Advanced Grant e três Proof of Concept Grant). Desta forma, consolida a excelência da sua atividade e qualidade dos seus resultados, assim como a capacidade e competência dos seus investigadores.

O ERC é a entidade mais prestigiada da Europa no financiamento da investigação. As bolsas Proof of Concept são uma verba adicional para bolseiros do ERC levarem a sua investigação disruptiva ao mercado, tornando-a apelativa a investidores. O financiamento pode ser aplicado em questões técnicas, de viabilidade, de direção, de propriedade intelectual, de orçamentação, de discussão comercial, de financiamentos a longo prazo ou de criação de uma empresa.

INVESTIGAÇÃO DA UMINHO ALERTA PARA NECESSIDADE DE LEGISLAÇÃO SOBRE PIRATARIA MARÍTIMA

ortugal precisa de tipificar o crime de pirataria marítima no Código Penal, pois os detidos neste âmbito têm sido sucessivamente libertados. O alerta é de David Vasquez Barros, na tese de mestrado "A Pirataria Marítima O seu regime jurídico e problemas atuais", defendida na Escola de Direito da Universidade do Minho e. entretanto, publicada em livro. O estudo teve a colaboração da Marinha Portuguesa e do Centro de Documentação da Polícia Judiciária. "Tem havido várias tentativas de prender os delinguentes apanhados pelos militares portugueses, mas verifica--se que o crime não está tipificado no Código Penal, ao contrário do que acontece, por exemplo, na vizinha Espanha", diz David Vasquez Barros na obra, editada pela Booksfactory. O comércio por mar tornou-se vital para o crescimento e sustentação económica de muitos Estados e diga-se que Portugal poderá duplicar os atuais 1.72 milhões de km2 de área marítima (e ser 97% composto por mar), caso tenha aval da Comissão de Limites da



Plataforma Continental na ONU, tornando-se assim a décima maior zona económica exclusiva do mundo, frisa o jurista. "A pirataria marítima a nível nacional e internacional tem uma legislação frágil e com indefinições, o que desprotege a população, pois esse crime alastra por vários pontos do globo e é também associado a tráfico de droga e de seres humanos", nota David Barros. "O Tribunal Internacional de Justiça não tem competência para julgar indivíduos e o Tribunal Penal Internacional só julga certos crimes, como genocídio", exemplifica. Há, porém, disposições da Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar, resoluções do Conselho de Segurança da ONU e da Organização Marítima Internacional, relatórios constantes da Agência Marítima Internacional sobre ataques a navios e esforcos das autoridades para ajudar os países na prevenção e supressão daqueles atos criminosos, realça.



EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

DE ADULTOS

ABERTAS INSCRIÇÕES PARA OS CURSOS:

APOIOS

- Bolsa de formação mensal (221,60€/máx.)
- Subsídio de alimentação (4,77€/dia)
- Subsídio de transporte (quando aplicável)
- Subsídio de acolhimento (quando aplicável)

DURAÇÃO

14 meses, de segunda a sexta-feira, em horário laboral (estágio de 210 horas)

CONDIÇÕES DE ACESSO

- Ter idade igual ou superior a 23 anos
- Possuir o 9.º ano de escolaridade
- Estar em situação de desemprego

Estes cursos conferem 12.º Ano + Certificação Profissional



TÉCNICO(A) DE APOIO À GESTÃO



TÉCNICO(A) DE COZINHA / PASTELARIA



TÉCNICO(A) DE **RESTAURANTE / BAR**



TÉCNICO(A) DE **DISTRIBUIÇÃO**



Decida o seu futuro. Inscreva-se já. www.aebraga.pt | t. 253 201753 Rua D. Diogo de Sousa, 91 - Braga











B B N FOOD & MUSIC

DESCONTRAIR... E VIVER A VIDA!

Jorge da Silva e Carina Amorim são os rostos por detrás de um projeto inovador, disruptivo e vanguardista. Radicado há vários anos na Alemanha, Jorge tem viajado um pouco por todo o mundo onde encontra espaços que lhe deram a inspiração para criar o LEBEN. "Todas as cidades têm bares assim, que apostam em boa música, cocktails diferenciados, mas que não são discotecas. São espaços para ir no fim do trabalho e depois do jantar, para relaxar, ver os amigos e passar um bom bocado", explicam os empreendedores.

"Leben" tem dois significados, pode ser o verbo "viver" ou o substantivo "vida". Jorge e Carina gostam de juntar os dois e transformá-lo no seu propósito: viver a vida! "Gostamos de pessoas alegres, bem-dispostas, que gostem de usufruir de bons momentos e boa companhia. Somos assim e queremos proporcionar isso no





nosso novo espaço. Fazemos isto para a cidade de Braga, porque sentimos que era uma lacuna que existia", afirmam.

O LEBEN é um bar/club que vai proporcionar festas com DJ convidados ao fim de semana, transformando o espaço para cada momento. "Temos uma esplanada incrível, um espaço interior totalmente preparado para receber, bonito, cuidado, uma proposta cosmopolita e europeia... queremos que as pessoas entrem e nos conheçam, este espaço é para todos. Somos pessoas normais, que gostam de conviver".

No LEBEN, é obrigatório provar os cocktails com e sem álcool, as bebidas espirituosas, uma cerveja, e também pode petiscar as tapas especiais, propostas muito leves, para acompanhar uma bebida, e baseadas na cozinha saudável.









13

Edifício Liberdade Street Fashion Av. da Liberdade, 615 4710-251 BRAGA leben.site24h.pt lebenbraga@gmail.com 912 877 726





B B N

ARTISTA PLÁSTICA LOURDES CASTRO HOMENAGEADA EM BRAGA

A

artista plástica madeirense Lourdes Castro, recém-falecida, está em destaque na exposição "Matéria Impressa, Matéria Nómada", patente até 5 de março no Museu Nogueira da Silva, em Braga. A mostra junta trabalhos em formatos como o livro e o postal de 13 autoras portuguesas e brasileiras e é organizada pelo Centro de Estudos Humanísticos da Universidade do Minho (CEHUM).

De Lourdes Castro há, por exemplo, 11 postais que evocam desenhos, imagens de afetos, sombras do seu herbário, das suas caixas e dos seus famosos álbuns de família, além de uma referência ao teatro de sombras que fez com Manuel Zimbro. Outro conjunto de postais remete para locais e monumentos de cidades onde viveu, como Paris, Berlim, Lisboa e Funchal. Em lugar central surge ainda um caderno escrito pela artista, "Querida Arlete", que ofereceu a Arlete Silva e Manuel de Brito, da Galeria 111, com várias intervenções visuais, como colagens e desenhos. "É um objeto íntimo e especial, testemunha o ser alegre e afetuoso que era Lourdes Castro", diz a curadora da exposição e investigadora do CEHUM, Márcia Oliveira.

Lourdes Castro (1930-2022) explorou a abstração e o novo realismo, sobretudo os movimentos e subtilezas da sombra. Deixou uma obra pioneira, fundou o grupo artístico e a revista KWY em França e criou espetáculos como "As cinco estações" ou "Linha do horizonte", apresentados pela Europa e América Latina. Venceu o Grande Prémio EDP, o Prémio CELPA/Vieira da Silva, o Prémio Árvore da Vida, o Prémio Artes Visuais da Associação Internacional de Críticos de Arte, a Medalha de Mérito Cultural do Ministério da Cultura e a Comenda de Sant'lago de Espada.

A exposição enquadra-se no projeto científico "WomanArt - Mulheres, Artes e Ditadura. Os casos de Portugal, Brasil e dos Países Africanos de Língua



Portuguesa", financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia. A mostra inclui trabalhos em formato livro e postal, os quais encontram na mobilidade e na mutabilidade características centrais.

As artistas representadas – Ana Hatherly, Ana Vidigal, Carla Filipe, Irene Buarque, Lourdes Castro, Maria Bonomi, Marilá Dardot, Regina Silveira, Regina Vater, Rita Carvalho, Rosângela Rennó, Teresinha Soares e Vera Chaves Barcellos – materializaram com estas obras uma revisão ou um confronto de certas narrativas totalizantes, por exemplo, sobre o papel das mulheres na sociedade, o capitalismo, a escravatura e o colonialismo, que foram sustentados e sustentaram os regimes repressivos e ditatoriais em Portugal e no Brasil.









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

BRUXELAS APRESENTA PLANO MILIONÁRIO PARA MELHORAR AUTONOMIA NA PRODUÇÃO SEMICONDUTORES



té 2030, Bruxelas conta duplicar para os 20% a quota de mercado europeia na produção mundial de semicondutores (chips)

A pandemia fez perceber como a Europa se tornou frágil, ao permitir a deslocalização da sua capacidade industrial para o exterior. De facto, na lógica da total liberalização dos mercados e livre concorrência, a União Europeia assistiu impávida e serena à transferência da capacidade produtiva industrial para a Asia, até que pandemia e as perturbações de mercado começaram a fazer sentir a fragilidade da situação nomeadamente a nível do fornecimento de semicondutores.

A Europa, que já teve uma posição de vanguarda no desenvolvimento e fabricação de chips, hoje só representa 10% da produção mundial o que torna a União europeia altamente dependente de fornecedores externos, concentrados sobretudo na Ásia. Os semicondutores são circuitos integrados que permitem que os dispositivos eletrónicos - como computadores, telemóveis e os mais diversos equipamentos digitais, - processem, armazenem e transmitam dados. A produção de 'chips' é crucial para os mais diversos processos industriais com destaque para a indústria automóvel.

Com efeito, durante a pandemia, o aumento da procura de equipamentos eletrónicos e as perturbações de mercado geraram uma grave crise de fornecimento de semicondutores, com grandes atrasos nas entregas, que está a provocar prejuízos elevados na indústria europeia com destaque para a produção de automóveis- onde se verificaram sucessivas paragens de produção de muitas fábricas- e computadores.

Constatar que não é possível obter uma matéria-prima-semicondutores -absolutamente basilar para a sua indústria num momento em que a União Europeia tem aprovado um Plano de Recuperação e Resiliência e está a lutar para sair da crise económica constituiu um contratempo importante. "A pandemia expôs dolorosamente a vulnerabilidade na cadeia de abastecimento. A escassez global de "chips" tem realmente retardado a nossa recuperação. Vimos que linhas inteiras de produção pararam, por exemplo do ramo automóvel, enquanto a procura aumentava, e não pudemos entregar o que era necessário por causa da falta de semicondutores", afirmou a presidente da Comissão Europeia.

Para promover a mudança, a Comissão Europeia adotou a proposta da nova "Lei Europeia dos Chips (semiconductores) ", para minimizar situações de penúria num sector estratégico, e "reforçar a liderança tecnológica da Europa".

Com as medidas propostas pretende-se mobilizar mais de 43 mil milhões de euros de investimentos públicos e privados para produzir semicondutores. "Propusemos o objetivo de ter 20% do mercado mundial em 2030, o dobro de hoje", declarou a presidente da Comissão Europeia, Úrsula

von der Leyen. Num mercado que deve duplicar até 2030, isso significará quadruplicar a produção de semicondutores na Europa.

Von der Leyen acredita que este regulamento sobre circuitos integrados vai ajudar a conseguir tanto a transição digital como a ecológica vai dar um empurrão à competitividade europeia, à sua resiliência e "pode constituir um fator de mudança para a nossa competitividade mundial".

A presidente da Comissão afirma que haverá dinheiro novo em cima da mesa, com a lei europeia para os semicondutores, que prevê 11 mil milhões de euros de verbas europeias em subsídios, para financiar pesquisas sobre as tecnologias mais inovadoras e para se preparar para a sua industrializa-

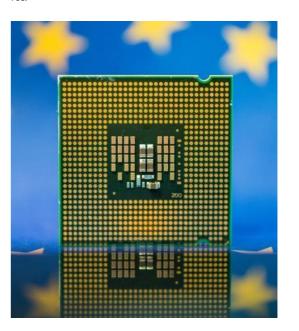
As mudanças previstas são tão importantes que levaram a Comissão a assumir uma política industrial intervencionista num continente tradicionalmente muito aberto à concorrência global e a propor flexibilizar o seu rígido quadro de ajudas estatais para permitir, pela primeira vez, subsidiar a construção de fábricas de "primeira geração. Grande parte do dinheiro irá para fábricas de produção de semicondutores, muito em falta na Europa.

Para permitir a instalação destas fábricas, Bruxelas vai autorizar ainda 30 mil milhões de euros em ajudas públicas dos Estados-membros a industriais do setor. "Pela primeira vez, a Europa está a mudar as regras da política de concorrência, em particular os auxílios estatais", explicou comissário para o Mercado Interno Thierry Breton.

A proposta ainda terá de ser aprovada pelo Conselho e pelo Parlamento Europeu. É comparável ao plano americano de 52 mil milhões de dólares, apresentado recentemente pelos EUA para revigorar a própria indústria de semicondutores



Lvisa Rodrigues
Licenciada em Relações Internacionais



Carlos Cunha apresenta

Ai A WINHA FILH

20 DE MARÇO

Roberto Pereira e Eva Jesus

altice

DOMINGO

17H

Erika Mota Carlos Cunha

AI A MINHA FI

ALTICE FORUM BRAGA

Miguel Ribeiro

Ligia Ferreira

Carla Janeiro











A MEDIAÇÃO SISTÉMICA E AS ORDENS DO AMOR



"O Amor que nos faz bem"

s "Ordens do Amor" ou as "Leis do Amor", esses nadas de que se faz tudo, na gramática do amor mais não são do que pronomes indefinidos que definem a harmonia nos relacionamentos. São leis inconscientes que estão na

base da coexistência pacífica entre ou dois seres.

Importa perceber como o trabalho da mediação sistémica ajuda a promover e integrar as leis do amor no sistema familiar, estabelecendo a ordem, o pertencimento e o equilíbrio de cada um na relação com as partes. Acolher situações familiares é aceder à força dominante que existe no sistema familiar!

As divergências familiares nascem, muitas vezes, na diferença de opinião, de personalidade ou nas situações de dor, como a perda de um familiar, a contestação de uma herança ou uma separação/divórcio. Para ir ao encontro de uma solução harmoniosa, é importante respeitar a ordem, integrar todas as partes e restaurar o equilíbrio do sistema.

Criar espaços de diálogo entre partes em desacordo, diminui tensões e potencia resultados positivos para o todo! E é aqui que a mediação sistémica convida ao reencontro, procurando não apenas um acordo ou solução definitiva, mas a transformação das relações que antes originaram situações conflituosas.

Nesta perspetiva o conflito é visto como uma oportunidade de crescimento, mudança e entendimento. Quando mudamos a forma como olhamos o conflito, ganhamos também um novo olhar sobre nós e o outro. Um olhar mais profundo que nos permite perceber o nosso lugar no nosso sistema de origem e de que forma o nosso posicionamento relativamente aos nossos antepassados, e principalmente em relação aos nossos pais, tem impacto no nosso inconsciente e nos leva, muitas vezes, a reproduzir padrões do passado no presente

Através da mediação sistémica podemos ir mais longe, dando oportunidade aos seres humanos de aceder à informação do inconsciente, coisas que sabemos, mas que não sabemos que sabemos!

Através de técnicas fenomenológicas, como as constelações familiares, acedemos ao nosso inconsciente, denunciando a origem de uma determinada situação (familiar, individual, organizacional), avistando a solução para que o caminho seja realizado com harmonia e equilíbrio para o todo.

A mediação sistémica apoia os seres de cada família através do que Carl Jung chamou de Indivi-



duação, o processo de se tornar um ser humano autorrealizado, permitindo que cada um identifique em si, no inconsciente individual e no inconsciente coletivo, lealdades inconscientes. Estas são, muitas vezes, o que nos prende, o que nos faze agir com base em dores e padrões dos nossos antepassados, que hoje se manifestam na vida de cada um, por oposição ou por espelho. Difere da mediação tradicional por pretender estudar os processos inconscientes e a forma como eles, por vezes, limitam e impedem a realização de objetivos ecológicos para o individuo e para o seu sistema familiar.

A mediação sistémica abre caminho a um percurso ainda mais profundo no conhecimento de si mesmo, mantendo o foco na ação e nos resultados, sempre alinhados com os desejos em coerência daquilo que é verdade em si.

Na postura sistémica do mediador familiar, as ordens do amor estão sempre presentes no seu olhar, nunca esquecendo que:

- Todos fazem parte
- Todos tem o seu lugar
- Todos buscam o equilíbrio das relações por meio de trocas
- Ninguém constrói felicidade em cima da infelicidade do outro

Nesse sentido, o mediador pode despertar a fun-

ção transcendente das partes envolvidas, possibilitando de forma orgânica que elas passem a integrar um novo caminho, porque tiveram a hipótese de exercitar tanto a empatia quanto a alteridade, garantindo assim que o movimento externo, de chegada ao bem estar desejado, seja sustentado por uma profunda mudança interna e uma maior consciência de si e do outro. Um caminho de autenticidade onde a profundidade é o destino. Uma viagem que dá sentido à nossa existência com aquele alguém especial, chega sempre à equação "um mais um somam mais que dois". Há lá melhor coisa do que "O Amor que nos faz bem"?



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



DECIDIR AVANÇAR



ivemos longos meses de clausura e confinamento, assistimos a grandes mudanças e transformações, novos estilos de vida tiveram que ser adotados, novas regras de conduta nos foram impostas...

A nossa vida mudou em dois anos muito mais do que aquilo que consideraríamos possível. Percebemos que vida tal como a conhecíamos acabou, que agora tudo está diferente e será ainda mais diferente neste futuro que se avizinha.

Quando oiço falar em Reestruturação, Recuperação, Reconstrução, pergunto-me: Com base em quê? O que queremos agora construir? Será que queremos Recuperar assim tanto da anterior realidade? Ou será que podemos construir uma diferente e melhor?

Percebemos com esta situação que muito daquilo que (achávamos que) nos estruturava não era assim tão sólido quanto pensávamos. A forma como vivíamos, o trabalho, a sociedade, as empresas, o consumo, tudo sofreu mudanças estruturais durante este período. Como consequência, algumas das estruturas que considerávamos imutáveis começaram também a apresentar sinais de desgaste e os seus fracos alicerces foram destapados.

Isto também aconteceu a nível humano e relacional. O período de confinamento foi desafiador para todos, obrigou-nos a parar e confrontou-nos com a nossa própria existência, algo que dificilmente faríamos se não fosse uma situação desta dimensão a obrigar-nos.

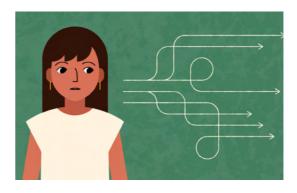
O vírus parou-nos mas, sobretudo, fez-nos ver o que se estava a passar nas nossas vidas. Acredito que tivemos tempo para perceber, com mais consciência, tudo aquilo que não estava bem e precisava de ser transformado.

As situações de conflitos tornam-se difíceis de esconder, muitas destas acentuaram-se, emergiram e eclodiram. Os conflitos não mais puderam ser escondidos, nem mesmo os internos...

Este período edificação que se segue trará para todos nós grandes desafios e exigirá muita consciência da nossa parte.

O confinamento mostrou tudo o que não estava bem, o que não conseguimos mais tolerar, o que nos incomodava, o que já não gostávamos e não queríamos mais... Agora será cada vez mais difícil encobrir situações que nos causem desconforto emocional. O tempo que passamos fechados permitiu-nos conectar com o nosso eu mais íntimo e ouvir o que aquela voz do nosso interior tinha para nos dizer. Gostando ou não do que ouvimos, ficou dito e agora não podemos fingir que não ouvimos o recado.

Essa voz destapou situações de conflitos internos que há muito nos incomodavam, algumas das quais tei-



mávamos não ver por considerar que nada havia a fazer, ou então não queríamos ver por medo de ter que agir... Mas agora não há mais como não ver, tudo ficou destapado e nós já temos "alguma" consciência disso.

E agora, o que fazer?

O ideal é não pensar muito e sentir o que se passa dentro de nós. Perceber o que as nossas emoções nos dizem pois elas indicam sempre um caminho. Depois é decidir em consciência, aguardar para ver o que a vida nos traz e com fé, acreditar e agir, mesmo que a mente (e o medo) nos digam para não o fazer.

Hoje sei que a vida sabe sempre o que faz e que nos orienta em direção ao que é melhor para nós. São os nossos egos e medos que interferem e nos desorientam, são eles que nos levam por maus caminhos...

Podemos confiar e acreditar que a mudança será para melhor, pois nunca a humanidade involuiu. Podemos também deixar de pensar apenas em nós, nas nossas vidas e nos nosso umbigos. Passar a ver-nos como um elo da cadeia humana, da nossa comunidade, da nossa família. Sabendo que nenhuma cadeia é mais forte que o seu elo mais fraco, cada um de nós terá que se fortalecer, para que assim todos nos tornemos mais fortes.

Acredito que este momento é um salto evolutivo para a humanidade e, como em todos os grandes momentos que nos catapultaram para um patamar superior, ser-nos-á exigida muita coragem.

Acredito que o século XXI marcará uma viragem na história da humanidade, que nos tornará mais conscientes, compassivos, mais sapientes e saudáveis. Como consequiremos isso?

Vivendo um dia de cada vez, sem ansiedade do amanhã ou medos do passado. O importante são as nossas decisões diárias: aprender a conhecer-nos, aumentar o nosso grau de consciência e autocontrolo. O mundo avança quando nós avançamos e isso só é possível se nos ouvirmos e investirmos em nós.



Ana Raquel Veloso
Academia de Fitness Emocional



ÉS **CONSULTOR IMOBILIÁRIO?** ENTÃO **MOVE**-TE E JUNTA-TE A NÓS!

Somos o maior grupo de Consultoria Imobiliária do Minho, com 7 agências, estratégicamente localizadas e mais de 50 Consultores. Vem conhecer o nosso projecto, a nossa equipa e tudo o que temos para te oferecer. Não percas esta, que pode ser a oportunidade que procuras, para passar ao nível seguinte na tua carreira.



CONTACTA-NOS OU ENVIA-NOS A TUA CANDIDATURA

925 753 055

www.grupomove.pt/startup recrutamento.grupomove@remax.pt

O SEU PARCEIRO NO MINHO!





BANDA DE TRIBUTO AOS



CASINO ESTORIL 11 MARCO - 22H

SALÃO PRETO E PRATA

ALTICE FORUM BRAGA 12 MARCO - 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 NOITE MUSICA







DR. MANUEL PORTELA

PODOLOGISTA E PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PODOLOGIA (APP)



orria o ano de 1994 quando arriscou entrar para um curso cuja profissão nem sequer existia em Portugal, influenciado pelo médico Domingos Gomes. Hoje, passados quase 30 anos

desse momento, a profissão já está oficialmente reconhecida, sendo uma classe profissional em crescimento no país e os cerca de 700 especialistas nacionais são poucos para as necessidades. Leia a nossa entrevista com o Dr. Manuel Portela, Podologista, Presidente da Associação Portuguesa de Podologia e um dos nomes europeus mais conceituados dos assuntos relacionados com o pé.

Como começou o gosto pela área da podologia?

Eu fui pioneiro, com um grupo de 25 colegas, em 1994, com o primeiro curso de Podologia em Portugal. A minha atividade clínica começa precisamente em Braga, em 1999, com a primeira unidade clínica dedicada à podologia e aberta ao público do país, a Portela Clínica.

Porque decidiu escolher essa área não existindo sequer um espaço onde pudesse exercer? Foi arriscado...

Na vida, temos de ter referências. Ou somos loucos, ou temos referências. Em 1994, quando me candidatei ao ensino superior, procurava alguma coisa na área da saúde, mas a informação, em termos de canais e de meios, era muito diferente do que é agora. Na altura, cruzei-me com o Dr. Domingos Gomes, à época médico do Futebol Clube do Porto - onde esteve durante cerca de 25 anos, com ligação à UEFA e FIFA, hoje com 81 anos! Ele é, inclusivamente, médico na Portela Clínica, vem cá uma vez por mês. Ele foi convidado, em 1994, para ser o Diretor do Curso de Podologia, na CES-PU (que já tinha sido pioneira em 1984, ao abrir o primeiro curso de medicina dentária, no ensino privado e corporativo). Nós encontrámo-nos e ele

disse-me, numa conversa muito rápida: "Vamos abrir o curso do futuro. Podes ir com toda a segurança, porque é uma aposta segura". E deu-se o 'click'. O Dr. Domingos Gomes é uma referência de sempre do mundo do desporto, uma referência na área da Medicina Desportiva nacional e mundial e uma pessoa cheia de carisma, que acreditava na área da podologia como uma área de futuro e que por isso ia dar a cara pelo curso como diretor. Eu tinha todos os elementos que me faziam acreditar que era o caminho certo a seguir e candidatei-me. Dos 24 ou 25 alunos do curso, deveriam ser metade espanhóis. Havia muita procura.

Porquê essa procura internacional?

À data, só existiam em Espanha três universidades com o curso de Podologia, Sevilha, Madrid e Barcelona, num país em que a profissão tem agora mais de 50 anos. O Curso de Podologia da CES-PU aparece como uma parceria com a reconhecida Universidade de Barcelona.

Como presidente da Associação Portuguesa de Podologia (APP), pensa que esta diferença de 25 anos entre os dois países já se esbateu?

A mobilidade, hoje, é uma realidade. Os nossos podologistas hoje estão aqui, amanhã estão nos Estados Unidos e isso permite mais e melhor formação, mais investimento pessoal na área. Em termos académicos, temos alunos a estudar em Portugal provenientes de Espanha, Itália ou França, quer na Licenciatura, quer nos mestrados. E temos os nossos podologistas a estudarem no estrangeiro, a fazerem formação contínua e até a dar aulas. A área da Podologia na Europa tem um enquadramento um pouco diferente do que acontece nos Estados Unidos, por exemplo, onde se chama Medicina Podiátrica e tem uma intervenção que vai da área do pé até ao tornozelo. Nós abordamos patologias mais na zona





do ante pé - dedos em garra, unhas encravadas, tecidos moles, entre outros. Espanha continua a ser uma referência em toda a Europa e nós tivemos o privilégio de começar o curso com uma das melhores universidades na área das ciências médicas, que é a Universidade de Barcelona. E é uma das maiores referências, senão a maior, na área da podologia, como referi. Se temos os melhores professores, também teremos excelentes alunos. Posso dizer que comecámos um pouco tarde, mas a podologia portuguesa passou de desconhecida a respeitada em todo o mundo. Para se perceber o que eu digo, em 2019, integrámos a Federação Internacional de Podiatria, num congresso que houve em Miami. Houve vários países, com tradição na especialidade, que não estiveram presentes. Este facto demonstra bem a evolução que temos registado. Mas deixe-me dizer-lhe o seguinte: apesar do que eu disse, o reconhecimento que realmente importa não é dos podologistas, mas das instituições, da comunidade científica e da população.

E esse reconhecimento público já chegou?

Nós terminámos o curso em 1999, mas só em 2014 tivemos o reconhecimento na Assembleia da República, na lei 65/2014, aprovada por unanimidade. Passaram quase 20 anos desde 1994 até sermos oficialmente uma profissão. Era uma necessidade urgente de regulamentação profissional com a qual nos debatíamos e que acabou por ser o resultado da nossa forma como contribuímos, por exemplo, para a redução do número de amputações, das intervenções que a podologia fez na população e que são reportados pelos diferentes observatórios da área médica.

Até ao início do curso, de que forma eram tratadas as patologias do pé?

Era uma lacuna que existia na área das ciências da saúde e das ciências médicas... de facto, não havia profissionais especializados na área da podologia, que estava 'entregue' a algumas subespecialidades da área média e não havia propriamente uma formação académica, universitária e científica para o tratamento das patologias do pé. O pé foi sempre o 'parente pobre' do organismo, porque anda 2/3 da nossa vida fechado. Do ponto de vista cultural, nunca houve uma preocupação com estes assuntos. O que temos vindo a verificar, ao longo de quase 25 anos, é que existe uma mudança cultural e de mentalidade sobre a importância que a saúde do pé tem na nossa vida.

Essa nova perspetiva é influenciada, por exemplo, pela evolução da podologia para a área desportiva, que tem muita visibilidade?

Sem dúvida. No entanto, atualmente, os pais já têm um cuidado e preocupação com a saúde e crescimento dos filhos que não acontecia antes: na saúde oral, no desenvolvimento físico, na alimentação, mas também na escolha de calçado e na orientação do tipo de pés. Começa, também, essa preocupação por parte dos médicos pediatras que acompanham as crianças e que fazem esta orientação para a área da podologia, por exemplo, nas questões relacionadas com o apoio do pé, da marcha ou da postura. Dessa forma, se existir necessidade, podem encaminhar as crianças numa fase muito precoce da vida e conseguir reverter problemas rapidamente. E, como referiu, na área do desporto. Existe uma preocupação muito grande com estes assuntos, desde a formação dos vários desportos, onde já são exigidos exames médico-desportivos - e aí, já são tidos em conta vários itens, como o tipo de pé, se coloca o joelho para dentro, entre outros aspetos. As próprias diretivas das autoridades desportivas e de saúde vão nesse sentido. Por fim, também há a considerar as questões relacionadas com os diabéticos. A diabetes é considerada, hoje, uma catástrofe a nível mundial, que atinge todas as classes socioeconómicas. Em Portugal, temos mais de um milhão e duzentos mil diabéticos e cerca de 1/3 desta população sobre de patologias do pé. O pé diabético é a patologia que provoca mais amputações, só no nosso país são cerca de 1200 por ano, com custos anuais avaliados em 25 a 30 milhões de euros. Começou a existir uma preocupação orientada para a inclusão da podologia nas consultas multidisciplinares nos hospitais e centros de saúde. Já há 12 ou 13 hospitais com consulta de podologia em Portugal. Por tudo isto, as diferenças são realmente significativas, tendo-se registado um decréscimo acentuado no número de amputações. É importante passar a mensagem que um diabético deve fazer um acompanhamento regular com um podologista, para excluir o risco de amputação. A grande maioria das amputações realizadas poderiam ter sido ser evitadas se houvesse acompanhamento por profissionais.



De que forma evoluiu a classe profissional?

Em 1999, éramos cerca de 20 podologistas, um número manifestamente insuficiente, e hoje já somos mais de 700 em todo o continente e ilhas. Continuamos a apostar forte neste curso e mestrado de podologia, porque as necessidades ainda não foram supridas, a procura supera muito a oferta. Ao contrário de outras áreas da saúde, embora o desenvolvimento tecnológico seja muito benéfico, na podologia é necessário continuar a existir um profissional para tratar e é o profissional que faz a diferença. Como presidente da Associação Portuguesa de Podologia (APP), todos os dias nos chegam novos pedidos de podologistas para integrarem equipas de clínicas e hospitais. Ou seja, as administrações desses espaços de saúde reconhecem a importância de ter esta especialidade, pela crescente necessidade que existe entre a população. Temos de perceber que questões do pé não podem ser pensadas isoladamente, porque os problemas dos pés têm muita repercussão nos joelhos, anca e coluna, ou seja, interagem com outras especialidades. Basta existir um problema ao nível do apoio do pé, ou uma perna maior que a outra, que provoca um desnível na bacia e uma escoliose. Muitas vezes. nas crianças que começam a praticar desporto, ao fim de um mês ou dois, começam a aparecer problemas como as pubalgias ou lombalgias, pensando-se por exemplo que são as mochilas, mas avalia-se e percebe-se que a causa está no pé. A intervenção do podologista é, por isso, fundamental, numa perspetiva de partilha de conhecimento com outras especialidades, algo que irá beneficiar muito o doente.

O trabalho do podologista não tem repercussões apenas no consultório médico, como são exemplo as várias colaborações, por exemplo, na área do calçado.

Sim, sem dúvida. Desde o calçado da criança, com o qual dá os primeiros passos, até ao da terceira idade ou o calçado do desporto, é importante que a indústria perceba que tem de criar calcado que beneficie a saúde do pé, nas várias dimensões, entre as quais, a desportiva, como já referi. Por outro lado, também podemos contribuir para criar o melhor calçado possível para determinado pé. Quando era aluno, há 25 anos, como havia proximidade com os jogadores do Futebol Clube do Porto, ficava surpreendido com a personalização das chuteiras dos jogadores, com necessidades específicas para cada um. A mesma chuteira poderia ficar perfeita a um e a outro provocar-lhe lesões e fraturas de stress. Ou seja, temos de perceber de que forma o pé se movimenta para criarmos ortóteses personalizadas - as chamadas palmilhas. Retira-se as que vêm de fábrica e coloca-se uma totalmente personalizada, feita em carbono e com apenas

um milímetro de espessura, mas que vai prevenir lesões e aumentar a performance.

Que cuidados deveremos ter, principalmente, nos primeiros anos de vida, para não desenvolver problemas no pé?

Hoje, já há uma grande sensibilidade para estes assuntos dos pais e da comunidade pediátrica, mas ainda há algumas questões que devem ser referidas. É fundamental que as crianças mudem de calçado regularmente, porque os seus pés adquirem vícios e o calçado deforma. É importante estar atento ao crescimento do pé em idades de desenvolvimento ósseo e muitas vezes nem pensamos nisso. Uma crianca ou um jovem que goste muito de uns determinados ténis, do modelo, da cor, seja do que for, e no final de um ano ainda os continua a usar, poderá desenvolver problemas porque estão numa fase em que ainda estão em crescimento e desenvolvimento ósseo. Muitas vezes, essas crianças e jovens chegam-nos à consulta porque têm os dedos em garra. Fazemos, então, um teste rápido: tiramos a palmilha da sapatilha para fora e colocamo-la debaixo do pé: muitas vezes, os dedos ficam fora da palmilha! Ou seja, há uma adaptação do pé à palmilha sem seguer pensar nisso e sem a criança ou jovem perceber. Os pais ficam até envergonhados e dizem-nos que não perceberam que o calçado estava a ficar pequeno.





EXCELÊNCIA EM PODOLOGIA, MEDICINA DESPORTIVA E MEDICINA DENTÁRIA

A Portela Clínica existe desde 1999, em Braga, estando desde 2017 nas atuais instalações, um espaço dotado das melhores condições existentes no mercado nas áreas em que trabalha. "Decidimos reforçar a oferta à população de Braga, com uma nova infraestrutura, uma equipa de especialistas e novas instalações, depois de 18 anos no espaço da Senhora-a-Branca", refere o Dr. Manuel Portela.

Na Portela Clínica, a especialização e personalização em cada área das especialidades disponíveis permitem, hoje, um serviço de excelência que tem ao seu dispor. "É uma unidade pioneira em Podologia, no entanto, enquanto unidade clínica médica, decidimos diversificar os nossos serviços, nomeadamente, uma área muito específica que veio dar resposta a uma lacuna identificada na região do Minho: a Unidade de Medicina Desportiva. Criámos uma estrutura multidisciplinar especializada na área desportiva que compreende especialistas que trabalham de forma integrada e pode incluir vários especialistas, nomeadamente, o médio especialista em medicina desportiva, passando pelo fisiatra, ortopedista, psicólogo clínico, fisioterapeuta, preparador físico, osteopata, nutricionista ou podologista. Essa equipa trabalha em conjunto no diagnóstico, tratamento e reabilitação ou performance, consoante as necessidades do paciente. O que nos interessa é o atleta e tudo o que está relacionado com ele. A Medicina Desportiva é o nosso 'core' e temos profissionais de referência da cidade e do país, que trabalham, entre outros, no Sporting Clube de Braga", explica. Na Portela Clínica, a especialização é levada a patamares pouco comuns: "Entender o gesto técnico de uma determinada modalidade e trabalhar com o atleta para desenvolver determinado tipo de performance vai ajudar na questão da rentabilização desportiva, porque ele vai fazer melhor o gesto, como na prevenção de lesões".

MEDICINA DENTÁRIA: MÉDICOS ESPECIALISTAS GARANTEM MELHORES RESULTADOS

Na Portela Clínica, a área de Medicina Dentária funciona segundo os parâmetros de toda a estrutura. Cada médico dentista tem uma es-

pecialização e trabalha num contexto de equipa multidisciplinar, com partilha de informação e histórico de cada paciente. "Também oferecemos um serviço especializado e diferenciado na área da medicina dentária. Somos referência na área da imagiologia médica dentária, na qual investimento muito, com a ortopantomografia ou a telerradiografia, que permite um diagnóstico rápido e imediato, evitando que o paciente recorra ao exterior. Temos cinco médicos dentistas a trabalhar connosco, especialistas nas suas áreas, como a implantologia, cirurgia, periodontia ou ortodontia. Além das salas de medicina dentária, temos um bloco para pequenas cirurgias, específico para dentária", assegura o Dr. Manuel Portela.

PERSONALIZAÇÃO DOS TRATAMENTOS

A aposta numa equipa fixa, muitos anos de experiência, reconhecimento da comunidade científica e com um histórico na Portela Clínica, permitiu estabelecer um workflow focado na personalização do diagnóstico, tratamento e reabilitação ou performance focada em resultados, em todas as áreas. "A especialização e personalização permitem-nos ter um serviço realmente diferenciado. Quando um atleta está a fazer uma recuperação, seja física, seja pós-cirúrgica, temos um terapeuta a acompanhar o atleta durante toda a fase de tratamento. É um acompanhamento total e constante, de forma personalizada. Acreditamos que faz toda a diferença no tempo de recuperação e - muito importante - na qualidade de reabilitação. O mesmo acontece nas outras áreas que trabalhamos, porque acreditamos que é assim que se consegue a excelência e o paciente tem resultamos mais rápidos e duradouros. Por exemplo, na área da recuperação física após uma lesão, não podemos esperar bons resultados de um atleta que recupera de uma lesão com sessões de semana a semana, por vezes com profissionais diferentes... O tempo de recuperação e a qualidade da recuperação vão estar comprometidas. É nossa intenção que o paciente tenha a referência do seu podologista, do seu dentista, do seu terapeuta, e que o médico também conheça o doente e o seu histórico. É assim que chegamos ao serviço de excelência que pretendemos oferecer", finaliza.



PODOLOGIA

DR. MANUEL PORTELA DRª HELENA GRENHA DRª MARLENE DUARTE DRª PATRICIA GOMES

OSTEOPATIA

DR. ANTÓNIO CHAER DR. VICTOR CASTRO

NUTRIÇÃO

DRª JOANA COSTA

FISIATRA

DR. VITOR MOREIRA

MEDICINA DESPORTIVA

DR. DOMINGOS GOMES

MEDICINA GERAL/ FAMILIAR

DR.JOSÉ MIGUEL MOURA

ORTOPEDIA

DR. JOÃO LOURENÇO DR. PAULO AMADO

PSICOLOGIA CLÍNICA

DR^a NATACHA MARTINS DR^a CATARINA SANTOS

MEDICINA DENTÁRIA

DR. PEDRO GOMES
DRª MARTA SALGADO
DR. JOÃO PAULO MACHADO
DRª LILIANE PEIXOTO

FISIOTERAPIA

FISIOTERAPEUTA FRANCISCO MIRANDA FISIOTERAPEUTA CRISTIANA FERREIRA FISIOTERAPEUTA AMARA RITO

PREPARADOR FISICO

PROF. PEDRO GRENHA

ACUNPUTURA

DR. SIMÃO OLIVEIRA









Rua do Raio, N.º 49, Braga 253 213 203 · 966 190 754 geral@portelaclinica.pt www.portelaclinica.pt

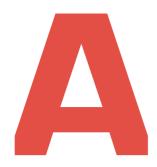
HORÁRIOS

2ª a 6ª das 09h00 às 20h00 Sábado das 09h00 às 13h00





COMO PREVENIR O ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO?



s doenças cardiovasculares (cardio - coração; vasculares - vasos sanguíneos) afetam o sistema circulatório, ou seja o coração e os vasos sanguíneos - compostos por artérias, veias e vasos capilares. São uma das principais causas de morte e incapacidade no nosso país, sendo que todos os anos mais de 12.000 portugueses sofrem um enfarte agudo do miocárdio.

Esta emergência médica ocorre quando uma das artérias do coração fica obstruída o que faz com que uma parte do músculo cardíaco fique em sofrimento por falta de oxigénio e nutrientes. Esta obstrução é habitualmente causada pela formação de um coágulo devido à rutura de uma placa de colesterol.

Os sintomas mais comuns, para os quais as pessoas devem estar despertas são a dor no peito, por vezes com irradiação ao braço esquerdo, costas e pescoço, acompanhada de suores, náuseas, vómitos, falta de ar e ansiedade. Normalmente, os sintomas duram mais de 20 minutos, mas também podem ser intermitentes. Podem ocorrer de forma repentina ou gradualmente, ao longo de vários minutos.

A recomendação médica é que na presença destes sintomas é importante ligar imediatamente para o número de emergência médica - 112 e esperar pela ambulância que estará equipada com aparelhos que registam e monitorizam a atividade do coração e permitem diagnosticar o enfarte. A pessoa não deve tentar chegar a um hospital pelos seus próprios meios. Cerca de 50% dos doentes recorrem a um Centro sem capacidade para realizar o tratamento, o que conduz a um atraso significativo no início da terapêutica mais adequada. Esta situação não acontece quando se liga para o 112.

É importante a precocidade no diagnóstico (valorização dos sintomas) e a realização do electrocardio-

grama, logo que possível, idealmente nos primeiros dez minutos após o primeiro contacto médico, para que seja iniciado o tratamento o mais rapidamente possível, de forma a que a quantidade de músculo cardíaco "perdido" seja menor e, assim, se consiga melhorar o prognóstico.

Atualmente, a angioplastia coronária é o melhor tratamento para o enfarte agudo do miocárdio. No hospital, o cardiologista de intervenção irá efetuar uma angioplastia coronária que consiste na colocação de um cateter fino na artéria obstruída, através do qual se introduz um balão que quando insuflado permite a abertura da artéria e o restabelecimento do fluxo sanguíneo. Na maioria das vezes, este procedimento é complementado com a colocação de um stent, um pequeno tubo de rede metálica que mantém o vaso aberto.

Para prevenir um enfarte agudo do miocárdio é importante adotar um estilo de vida saudável, que inclui: não fumar, ter uma alimentação saudável, controlar a tensão arterial, o colesterol e a diabetes, praticar exercício físico regular, vigiar o peso e evitar o stress.

Por forma a promover o conhecimento e a compreensão sobre o enfarte agudo do miocárdio e os seus sintomas; e alertar para a importância do diagnóstico atempado e tratamento precoce, a Associação Portuguesa de Intervenção Cardiovascular (APIC), uma entidade sem fins lucrativos, está a promover, em Portugal, a campanha Cada Segundo Conta, integrada na iniciativa Stent Save a Life.

Para mais informações sobre esta campanha consulte www.cadasegundoconta.pt



João Brum Silveira
Coordenador Nacional do Stent Save a
Life (APIC)



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!

Nome

Email

Telefone

Selecione a clínica:

*Sem qualquer compromisso.

clidomus.pt

Braga Guimarães Hospital Lusíadas

CLIDGMUS

Clidomus Braga

R. Dr. Francisco Duarte, 4715 - 016 S. Victor geral@clidomus.com

Guimarães

Rua Miradouro de 4835 - 079 Guimarães

Porto

Av. da Boavista, n.º 171 4050 - 115 Porto





OBESIDADE - A PANDEMIA DO PRESENTE E DO FUTURO! ATÉ QUANDO VAMOS IGNORAR?



palavra pandemia invadiu as nossas casas nos últimos tempos. Passou a fazer parte do nosso vocabulário e até os mais pequeninos a reconhecem. Percebemos, da pior forma, o impacto de uma pandemia nas nossas vidas. Mudou a forma como víamos a vida, a saúde e a doença. Restabeleceu prioridades. Subjugou conceitos dados por inquestionáveis, como liberdade ou sociabilização. Gastou recursos. Roubou vidas. Consumiu-nos tempo e anos de vida... E desfocou-nos de outros problemas...

Agora que todos percebemos a força da palavra pandemia, está na altura de olharmos para outra pandemia. Não menos importante, não menos valorizável, e seguramente com elevado impacto em termos de morbilidade e mortalidade: A OBESIDADE. Ou, se quisermos ser mais abrangentes, em duas pandemias gémeas que eventualmente serão o espectro de um continuo fisiopatológico: A DIABESIDADE (Diabetes&Obesidade).

Está na altura de nos voltarmos a focar nos verdadeiros problemas de saúde pública que teimamos em (fingir) ignorar.... Sob pena de chegarmos tarde demais. Está por isso está na altura de, de forma séria e responsável, avaliar a dimensão do problema e elaborar estratégias de intervenção eficazes.

DEIXO-VOS AS PREMISSAS:

- A prevalência da obesidade aumentou em todo o mundo nos últimos 50 anos, atingindo níveis de pandemia. Em 2020, 650 milhões de pessoas viviam com obesidade. Em Portugal, de acordo com o Inquérito nacional de Alimentação e Atividade Física, que recolheu informações no período de 2015-2016, cerca de 6 em cada 10 portugueses têm excesso de peso ou obesidade (34,8% e 22,3% respetivamente). Estima-se que estes números tenham aumentado significativamente nos últimos anos, e que continuem a aumentar drasticamente. E é de salientar que aumenta proporcionalmente com a idade e inversamente com o nível socioeconómico.
- A obesidade é uma DOENÇA CRÓNICA. É fundamental mudar o "mindset" da sociedade em geral (e dos profissionais de saúde também...), que estigmatiza estes indivíduos. É um erro acreditar que chamar obeso é um insulto à sua dignidade. A obesidade é uma doença crónica, muito com-

plexa e multifatorial. A gordura corporal anormal ou excessiva (adiposidade) compromete a saúde, aumentando o risco de complicações a longo prazo e reduzindo a esperança de vida. Não é – apenas – um problema estético e não resulta – apenas – do excesso de ingesta alimentar.

- A obesidade aumenta substancialmente o risco de doenças como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral, demência, osteoartrite, apneia obstrutiva do sono e vários tipos de cancro. E está, como tal, associada a elevada morbilidade e mortalidade. É difícil encontrar qualquer patologia que não seja mais prevalente no individuo obeso, ou cuja obesidade não a agrave. A Covid 19 mostrou-nos isso mesmo, com as elevadas taxas de mortalidade nestes doentes.
- Para além da sua dimensão clínica a obesidade tem ainda grandes repercussões de dimensão económica e social. Para além do impacto direto nos custos de Saúde, está ainda associada ao desemprego e à diminuição da produtividade, e assume contornos de flagelo social.
- Existem atualmente instrumentos e tratamentos farmacológicos de provada eficácia e segurança. Porém, por não serem comparticipados, o seu acesso é limitado a quem os pode pagar, e praticamente vedado aos setores mais desfavorecidos da sociedade, precisamente os mais afetados, onde é maior a incidência da doença.

Com tanta premissa, fica a mensagem:

A obesidade é uma das doenças mais prevalentes, mais subvalorizadas, menos diagnosticadas e menos tratadas da atualidade. Mais que um Problema de Saúde Pública é um Problema Prioritário de Saúde Pública!

Para o enfrentar são requeridas estratégias de prevenção, mas também de tratamento, em abordagens que combinem intervenções individuais com mudanças sociais e políticas. Abordagens que têm de envolver profissionais de saúde, mas também a sociedade civil e, naturalmente, os decisores políticos. Mas tem de ser JÁ, porque já deveria ter sido ontem!

Até quando vamos ignorar?



Joana Lovro

Médica de Medicina Interna e membro
do Núcleo de Estudos da Diabetes
Mellitus da SPMI





Mais do que uma questão estética, a insuficiência venosa crónica é uma doença com enorme impacto na qualidade de vida. Na Lusíadas reconhecemos a sua importância e oferecemos aos nossos clientes alternativas de tratamento cada vez menos invasivas e mais eficazes.

Saiba mais e aconselhe-se com os nossos especialistas.



lusiadas.pt

253 079 579

CLÍNICA MÉDICO CIRÚRGICA DE SANTA TECLA, S.A.



PANDEMIA AGRAVOU NÚMERO DE DIABÉTICOS NÃO DIAGNOSTICADOS

Dia Mundial da Diabetes assinalou-se a 14 de novembro e tem como objetivo alertar os cidadãos e os governos para o problema da diabetes que é a doença não transmissível mais frequente, apresentando uma prevalência elevada e uma incidência cada vez maior. Atingia em 2019 cerca de 463 milhões de pessoas em todo o mundo. Estima-se que em 2045 existam 700 milhões de pessoas afetadas pela doença.

Estes números são devidos, sobretudo, aos hábitos sedentários e à má alimentação, sendo a obesidade uma das causas mais associadas a esta patologia.

Portugal é, de entre os países europeus, aquele que regista uma das mais elevadas taxas de prevalência da Diabetes, sendo que cerca de 13,3% da população portuguesa entre os 20 e os 79 anos de idade tem diabetes, o que corresponde a mais de um milhão de indivíduos, de acordo com os últimos dados do Observatório Nacional da Diabetes. O mais grave ainda, é que existem muitos diabéticos que desconhecem que o são, o que vai condicionar o aparecimento de complicações da doença não controlada, aumentando o risco de morte prematura e diminuindo a qualidade de vida.

Atualmente, não existem números muito recentes sobre a diabetes, mas é expectável que a crise de saúde pública devida à pandemia COVID-19 tenha agravado o número de casos de diabéticos não diagnosticados. Estima-se que, em Portugal, cerca de 20 mil pessoas possam não ter tido acesso às condições para um diagnóstico precoce da patologia.

Igualmente e de acordo com o Relatório Anual de Acesso a Cuidados de Saúde nos Estabelecimentos do SNS e Entidades Convencionadas 2020, não só houve menos novos casos de diabetes diagnosticados, mas, também, diminuição no rastreio da retinopatia diabética e redução nas consultas do pé diabético.

Também é preocupante que neste período, o número de internamentos por condições agudas da diabetes tenha aumentado e que milhares de consultas e tratamentos tenham sido adiados, o que, a médio e longo prazo, poderá ter consequências graves na saúde dos dentes

Percebendo a dificuldade de acesso dos doentes aos cuidados de saúde durante a pandemia, foi criado um serviço de linha telefónica pelo Núcleo de Diabetes Mellitus da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna (SPMI), pela Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo (SPEDM) e pela Sociedade Portuguesa de Diabetologia (SPD), com o objetivo de proporcionar informações sobre "Covid-19 e Diabetes". Este serviço foi muito útil no apoio às pessoas com diabetes e recebeu, só num espaço de dois meses, mais de 500 telefonemas de cuidadores, familiares e doentes com diabetes.

Assim, é bem apropriado o tema escolhido pela Federação Internacional da Diabetes para comemorar o Dia Mundial da Diabetes no período 2021-2023 que foca o acesso aos cuidados para a diabetes pois, mesmo sem a pandemia, ainda existem milhões de pessoas no mundo que não têm os cuidados de saúde que necessitam.

Este ano, o Dia Mundial da diabetes é ainda mais simbólico, pois associa-se à comemoração dos 100 anos da descoberta da insulina, que surgiu da investigação conjunto de Frederick Banting e Charles Best, em 1921.

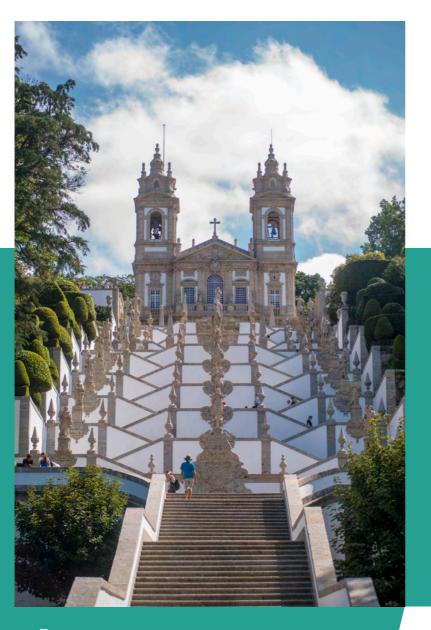
É não só fundamental proporcionar às populações o acesso fácil aos cuidados de saúde, mas, também, ter os meios para que a diabetes seja diagnosticada e tratada precocemente. A sua prevenção tem por base as campanhas de sensibilização e de prevenção junto das populações, fornecendo as ferramentas para as alterações ao estilo de vida, com o objetivo de atingir e manter um peso saudável, uma atividade física adequada e uma dieta equilibrada que evite os açúcares e as gorduras saturadas. Estas medidas podem ser muito eficazes na prevenção a diabetes tipo 2 e no atraso no aparecimento das suas complicações.



Lélita Sartos

Especialista de Medicina Interna Presidente da Sociedade Portuguesa de
Medicina Interna







O SEU CENTRO DE GASTRENTEROLOGIA **EM BRAGA**

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA Armanda Cruz, Dr.^a





253 611 100

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

5º Piso

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTRENTEROLOGIA





























RETOMAR A UMA VIDA ATIVA E COM SAÚDE



o dia 11 de fevereiro comemorámos o Dia Mundial do Doente. Sempre se falou de doenças e problemas na Saúde, mas nunca como nos últimos dois anos em que, quase diariamente, os telejornais abriam com notícias sobre a infeção Covid-19. Quantos novos casos, internamentos em enfermaria ou UCI, óbitos e recuperados. Esta doença mudou a nossa vida e o nosso sistema de Saúde.

Apesar de ainda não ter terminado, há algumas lições e oportunidades que podemos tirar desta experiência, para bem dos doentes e da retoma a uma vida ativa e com saúde que celebramos neste dia 11 de fevereiro.

A que saliento em primeiro lugar é que qualquer sistema de saúde se deve basear nas especialidades generalistas da Medicina Interna (MI) e Medicina Geral e Familiar (MGF) e, por outro lado, na Saúde Pública. Os doentes são um todo e a hiperespecialização só resolve a patologia e não o doente. O doente é o alvo e a saúde deve girar à sua volta, centrada na pessoa que necessita de cuidados. Foi claro nesta pandemia a centralidade da MI nos doentes internados e da MGF nos doentes de ambulatório.

Em segundo lugar é a absoluta necessidade de coordenação das várias entidades, públicas e privadas, que prestam serviços de saúde. Neste campo ainda estamos muito longe deste objetivo, consequência também da hiperespecialização de áreas da medicina que tendem a isolar-se e fechar o diálogo. Tivemos uma boa experiência com a plataforma única de registo de seguimento dos doentes covid-19, mas tudo o resto foi muito reativo e pouco proactivo.

Em terceiro lugar a aposta na literacia em Saúde. A educação para a Saúde é a única forma de resolver problemas crónicos no nosso sistema de saúde, como a sobrelotação das urgências, e de capacitar a pessoa doente para as decisões da sua saúde. Nunca como agora contactei com pessoas tão informadas e esclarecidas sobre uma infeção viral, suas manifestações, tratamentos, evolução e prognóstico. Podemos fazer o mesmo, com o apoio de toda a sociedade, para vários outros problemas de saúde.

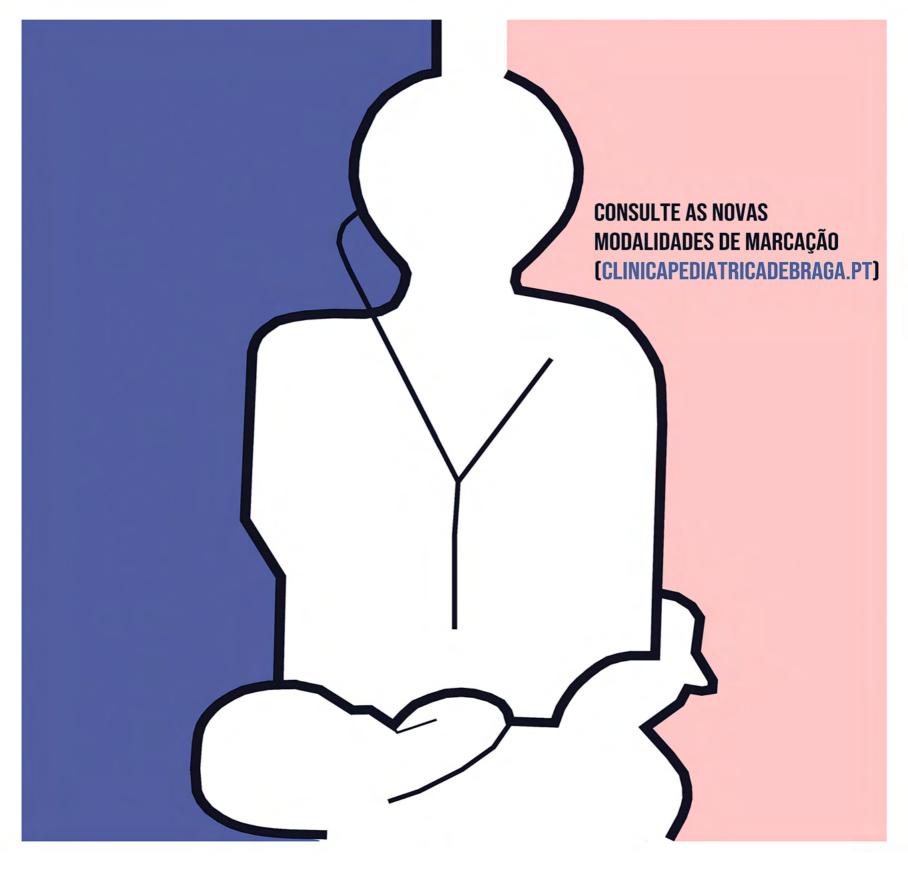
A última que quero salientar é mais polémica, mas tão importante como as outras. Os recursos são finitos. Hospitais, enfermarias, médicos, enfermeiros, ventiladores e até oxigénio e, claro, o financiamento. Qualquer um de nós sabe isso. Coletivamente é que parece que não. Tem que haver prioridades para os custos, cálculo de benefícios e avaliação de preços, sempre baseado no que é mais importante para o doente e a sua saúde. Ninguém melhor que os Internistas e Médicos de Família para apoiar e conduzir os doentes no complexo sistema de Saúde, priorizando o que mais importa ao doente e libertar o que não se traduz em valor para a sua saúde.

Para celebrarmos o Dia Mundial do Doente, na minha opinião, devemos colocar o Doente no centro da decisão, dar-lhe informação fiável para que possa decidir em conjunto com o seu médico assistente, o que o tem como um todo e o preza por isso mesmo. Devemos reorganizar o sistema nacional de saúde, fortalecer a coordenação praticamente inexistente e orientar os doentes para os locais corretos, sempre na base dos médicos generalistas, como são todos os internistas.



Lvis Duarte Costa
Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa
do Modicina Interna





Clínica Pediátrica de Braga

A IMPORTÂNCIA E O TRABALHO DO GIRO HC – GRUPO DE INFLUÊNCIA REPENSAR OPÇÕES: HIDRATOS DE CARBONO

GIRO HC - associação de pessoas com Diabetes, (www.girohc.pt) existe desde janeiro de 2015. É uma associação sem fins políticos, partidários, reli-

giosos ou lucrativos, que pretende assumir um papel dinamizador na criação e prestação de serviços sociais, educativos, lúdicos e culturais de excelência, associados aos diabéticos. Quental Nunes, Presidente da Direção, destaca, neste texto, os vários aspetos a ter em conta de quem tem diabetes mellitus tipo 1.

A diabetes mellitus tipo 1 (DM1) é uma doença que afeta, sobretudo, os mais jovens. Esta lança-lhes desafios diários, que podem colocá-los em risco de vida, pelo que lhes exige que optem por estilos de vida e dietas mais saudáveis e simultaneamente têm que verificar, diariamente e com bastante frequência, os seus níveis de açúcar no sangue, a chamada glicémia.

Estes pacientes devem e têm de contar com seus pais e familiares mais próximos para obtenção de apoio e de ajuda diários, a fim de poderem lidar com um conjunto tão grande e complexo de exigências.

Outro aspeto a ter em conta, para além do já referido, é o aspeto emocional e psicológico, o fato de lidarem diariamente com a sua condição pode-se refletir em alterações emocionais e psicológicas, quer do paciente quer dos seus pais e familiares mais próximos. Portanto esta doença pode ser considerada uma "doença familiar", pois desafia todo o círculo familiar e social do paciente.

Vamos partilhar um testemunho vivenciado na primeira pessoa, de um nosso sócio da www. girohc.pt/:

"Como pai solteiro, de uma menina com 12 anos e com diabetes mellitus tipo 1 (DM1) hà 6 anos, posso afirmar que os desafios são muitos e bastantes exigentes, para alguém numa situação como os meus estes desafios mais que triplicam.

Temos que ter a responsabilidade nas mudanças necessárias a fim de se poder obter um bom controlo glicémico.

Apesar de todos nós desejarmos que este controlo mostre de imediato bons resultados isso não acontece, o que assusta e desanima, pensamos que estamos a fazer as coisas de forma errada e chegamos a pensar que não somos



capazes de o fazer.

As rotinas a que a família está sujeita, são muitas vezes stressantes, os dias, todas as 24 horas sem exceção.

Acabaram-se as noites calmas e passadas sempre a dormir, e quando temos problemas de hipoglicemia (açúcar baixo) ou de hiperglicemia (açúcar alto) então a noite é passada acordada, e não são poucas as vezes que isso acontece e de manhã lá vou eu para o trabalho, sem dormir nada, e a minha filha para escola. Embora ela consiga dormir alguma coisa acaba por ir desgastada o que a obriga a esforço suplementar para obter o melhor aproveitamento escolar.

Embora as consequências a nível dos jovens sejam bem conhecidas e documentadas, a nível dos pais e da família é mal conhecida. Também nós temos um grande sofrimento emocional, como já referi, temos imensa responsabilidade, quer ao nível do controlo glicémico, quer ao nível das mudanças necessárias nas rotinas diárias, na dieta e no estilo de vida.

A mudança de rotinas é uma fonte de conflito familiar, os nossos filhos nem sempre as percebem nem as aceitam... Quem nunca ouviu da boca de um filho 'se eu sou igual aos outros meninos, porque é que não posso comer o que quero quando quero?'

Para além disto há sempre o risco de a qualquer altura termos de enfrentar uma hospitalização inesperada. Por fim, tenho que fazer referência a quando ficamos dececionados e até envergonhados quando o controlo da diabetes não está dentro do esperado e se torna difícil de o "domar". Para não me alongar mais, termino dizendo que espero que brevemente os pais e familiares próximos do paciente com diabetes mellitus tipo 1 (DM1), possam vir a ter reconhecido o seu papel importantíssimo na manutenção da saúde dos seus filhos e que lhes possam ser dadas algumas compensações, não financeiras pois não é isso que está em causa, mas sim a redução do horário de trabalho, o aumento dos dias de férias e outras tantas coisas que poderiam ser dadas."

Lembramos que a prevenção é o melhor remédio. Atividade física adequada à idade, alimentação saudável e vida social diversificada fazem toda a diferença. Saiba mais em www. girohc.pt/





Alvará n° 3/2008

APOIO DE QUALIDADE À TERCEIRA IDADE!

SERVIÇOS AO DOMICÍLIO:

- Cuidados de higiene e conforto pessoal
- Colaboração na prestação de cuidados de saúde sob supervisão de pessoal qualificado
- Acompanhamento diurno e noturno / 24 h



OUTROS SERVIÇOS:

- Transporte e acompanhamento (consultas e outros)
- Acompanhamento durante internamento clínico
- Aquisição de bens e serviços



DR. LUÍS VILAÇA

COORDENADOR DE CIRURGIA VASCULAR NO HOSPITAL LUSÍADAS BRAGA



Dr. Luís Vilaça, Médico e Coordenador de Cirurgia Vascular no Hospital Lusíadas Braga.

Explique-nos o trabalho que é desenvolvido na Especialidade de Cirurgia Vascular, no Hospital Lusíadas Braga.

O Hospital Lusíadas Braga está vocacionado para a cirurgia de ambulatório e dotado de tecnologia que permite realizar vários procedimentos no âmbito da Cirurgia Vascular. Para todos os procedimentos, dispomos de uma ampla experiência em diversas técnicas e recursos tecnológicos possibilitando aos nossos Clientes um tratamento personalizado e eficaz. No âmbito da consulta de Cirurgia Vascular, destaco o aparelho de ecografia, uma vez que nos possibilita a realização de ecodoppler vascular fundamental no diagnóstico de diversas patologias. Além disso, para responder ao principal motivo de

marcação de consultas, pequenos derrames vasculares nas pernas que esteticamente limitam a imagem corporal, o Hospital tem à disposição dos seus Clientes um aparelho da última geração de laser. Para além da escleroterapia comumente utilizada e que, em alguns casos, é o indicado.

Quais as patologias mais comuns que tratam aqui, no Hospital Lusíadas Braga?

No que diz respeito a patologias, as varizes predominam no bloco operatório, sendo a cirurgia realizada minimamente invasiva. Tais procedimentos são importantes, pois, para além de resolver um problema funcional da circulação, permitem solucionar as queixas de peso e dor nas pernas, assim como cor-

responder à expetativa estética. Atualmente, é possível realizar cirurgia de varizes por radiofrequência. Esta técnica proporciona menos dor e limitações no pós-operatório, uma rápida recuperação, com a vantagem de possibilitar a retoma da atividade profissional rapidamente e excelentes resultados do ponto de vista estético. Entre as intervenções realizadas no Hospital Lusíadas Braga, refira-se ainda a hiperhidrose palmar e axilar (vulgarmente conhecida por suor excessivo das mãos e das axilas). Nestes casos realizamos cirurgia por toracoscopia (cirurgia realizada com uma pequena câmara de vídeo e com uma pequena incisão na axila) com o objetivo de corrigir definitivamente uma patologia que pode limitar muito socialmente.



Equipa de Cirurgia Vascular do Hospital Lusíadas Braga Dr. José Almeida Lopes, Dr. Luís Vilaça, Dr. Roger Rodrigues, Dr. João Oliveira.



"As cirurgias às varizes têm menos dor e limitações no pós-operatório, uma recuperação muito rápida e excelentes resultados do ponto de vista estético"

De que forma se processam as intervenções, sabendo que não há lugar a internamento?

A Cirurgia Vascular tem sido uma das especialidades que mais evoluiu tecnologicamente. Esta evolução tem sempre como finalidade tratar melhor os clientes; providenciar tratamentos menos invasivos; diminuir a dor e as complicações no pós-operatório; rápida retoma da vida normal e da atividade profissional; e apresentar melho-

res resultados estéticos. Todos estes aspetos são prioritários e, com a ajuda da tecnologia, posso afirmar que todos os nossos Clientes são tratados em cirurgia de ambulatório, onde as premissas acima referidas são totalmente asseguradas.

Qual o benefício do uso da tecnologia para o paciente?

A Cirurgia Vascular é uma das especialidades médicas mais recentes e com maior recurso à tecnologia, tanto para a componente do diagnóstico como para o tratamento. No diagnóstico destaco o Ecodoppler, a angioTC e angioRM. Estes são atualmente instrumentos fundamentais para o correto diagnóstico da patologia vascular. Só com estes meios auxiliares conseguimos despistar estenoses carótidas, diversos tipos de aneurismas e programar de uma forma personalizada o tipo de tratamento a realizar numa pessoa com varizes. Por sua vez, no tratamento, realço as novas formas de cirurgia de varizes com radiofrequência. É uma técnica que pode ser feita com anestesia local ou com uma ligeira sedação, esteticamente com bons resultados, menos dor e complicações no pós-operatório. Como nesta cirurgia não há pontos, os Clientes retomam a vida normal muito mais rapidamente.

A equipa integra médicos com muita experiência com jovens de muito valor. Fale-nos da equipa da Cirurgia Vascular.

A equipa é constituída por quatro cirurgiões vasculares com vasta experiência. É uma equipa que domina as diversas tecnologias, sendo por isso uma referência em várias áreas. Atualmente a cirurgia de varizes é muito personalizada. Não há clientes iguais nem soluções iguais. Por isso, cada pessoa tem indicação para um tratamento específico. A vantagem de um Médico dominar as diferentes áreas e técnicas é permitir a escolha do melhor tratamento e personalizar a cirurgia. No Hospital Lusíadas Braga cada Cirurgião Vascular dispõe de todos os meios na consulta, exames e tecnologia no bloco operatório para diagnosticar e tratar a patologia da área da Cirurgia Vascular de acordo com cada caso.



Tratamento efetuado pelo Dr. Luís Vilaça



Filipa Verde

Gestora de Pacientes







Dra. Paula RodriguesDiretora Clinica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães Implantologia



Dr. André Viseu Implantologia



Dra. Inês Ferreira Endodontista/Generalista



Dra. Márcia Lo Turco Ortodontia



Dr. Orlando Lino Ortodontia



Dr. Jorge CarneiroOrtodontia



Dra. Eduarda SilvaPeriodontia/Cirurgia Oral



Dra. Melissa FernandesOrtodontia



Dra. Catarina Moutinho Generalista



Cristina Antunes
Administrativa



Clara Presa Assistente



Rosa Duarte
Assistente



CORPO NÃO CLINICO

Isilda Lopes Assistente



Rui Guimarães Protésico

Allmed Clínica - Dra Paula Eduarda Rodrigues

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

FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS





1 A 28 DE FEVEREIRO

MARCA DO MÊS

LA ROCHE-POSAY





EM TODOS OS PRODUTOS*

LA ROCHE-POSAY

20%
desconto



HYDRAPHASE

INTENSE RICHE SOIN REHYDRATANT COMBLANT 24H 24HR REHYDRATING FILL-IN CARE

ACIDE HYALURONIQUE

AVEC DE L'EAU THERMALE

DE LA ROCHE-POSAY



especialistas a cuidar de si!

LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES EM LOJA. CAMPANHA VÁLIDA DE 1 A 28 DE FEVEREIRO DE 2022.



O ESPAÇO IDEAL PARA O SEU EVENTO!





Num dos locais mais icónicos da cidade de Braga, abriu em Agosto de 2021 o MIT Braga Quinta do Xisto, com nova gerência e um novo conceito. É um dos espaços que os Bracarenses conhecem, mas que sofreu profundas alterações, nomeadamente, a imagem renovada, o serviço de restaurante e bar e a oferta totalmente personalizada para a sua necessidade.

Composto por Restaurante Bar e Eventos, o MIT Braga apresenta várias valências na Quinta, com serviços personalizados e acompanhados por uma equipa de profissionais com larga experiência nas áreas da restauração e eventos. O projeto é uma aposta forte de um empresário da área da restauração, radicado no Mónaco, onde gere dois restaurantes de referência, e resulta de parcerias valiosas com Carla Luz (Organização & Imagem), o DJ João Gonçalves (Animação & Entertainer) e Fernanda Machado (Comunicação& Digital), profissionais que desenvolveram este novo conceito. A cozinha é liderada pelo chefe Ivo Mota, que preparou uma ementa que valoriza os genuínos sabores da gastronomia portu-

guesa. André Mota é o Chefe de Sala, responsável pela gestão das equipas para casa serviço, com um nível de personalização e profissionalismo dos quais valem a pena usufruir!

UM ESPAÇO, VÁRIAS POSSIBILIDADES!

Os espaços do MIT Braga, tanto interiores como exteriores, estão preparados para fornecer requinte e qualidade a eventos de cariz familiar, empresarial, festas privadas, reunião de negócios, Coffee Breaks, Eventos temáticos, entre outros. Dispõe de um parque de estacionamento privado, áreas envolventes 'pintadas' de verde típico do Minho, a tranquilidade do campo e jardins e espaços lúdicos excelentes para desfrutar. Um verdadeiro retiro perto da cidadel

O MIT BRAGA tem reservado para os seus clientes uma Agenda Especial de Eventos para o ano 2022, uma proposta para momentos perfeitos e sabores inesquecíveis... o local perfeito para um dia especial!































Consulte-nos! Nós aconselhamos e preparamos o seu dia!



UTMB® MONT-BLANC 2022: PORTUGAL NO TOP TEN DOS PAÍSES MAIS REPRESENTADOS

Por: Trail-Running.pt

Foto: © UTMB® - Laurent Salino

pesar da situação de pandemia, o sorteio das várias provas do UTMB® Mont-Blanc 2022 contou

22.853 inscritos. Este é o terceiro maior número de pré-registos na história do evento.

2022 apresenta-se como uma edição extremamente competitiva. Estarão presentes 590 atletas (masculinos e femininos) com status de elite (Índice UTMB® > 800 para homens e Índice UTMB® > 650 para mulheres) e 106 nações representadas (95 em 2021).

NÚMEROS CHAVE:

UTMB® 195% esgotado - 4.486 candidatos CCC® 301% esgotado - 5728 inscritos OCC 484% esgotado - 5812 candidatos TDS® 138% esgotado - 2.200 inscritos Registo PTL® mediante apresentação de ficheiro - 280 candidaturas MCC 100% esgotado - 1.000 inscrições YCC 66% esgotado - 199 inscrições, pelo que ainda é possível inscrever-se nesta prova dedicada a atletas mais jovens

OS 15 PAÍSES MAIS BEM REPRESENTADOS

- 1. França
- 2. Espanha
- 3. Itália
- 4. Reino Unido
- 5. Estados Unidos
- 6. Bélgica
- 7. Suíça
- 8. Polónia
- 9. Portugal
- 10. Alemanha
- 11. Japão
- 12. Argentina
- 13. Tailândia
- 14. Canadá
- 15. Suécia



França, Espanha, Itália e Reino Unido continuam nas 4 primeiras posições do ranking das nações mais representadas. Os Estados Unidos destronaram a China e o Japão, que ocupavam a 5.ª e 6.ª posição há vários anos. A China desaparece do top 15 com apenas 90 candidatos. A América do Norte está agora à frente da Ásia com 1.283 corredores. Dado o elevado número de inscrições, o sorteio é realizado informaticamente, nação por nação e prova a prova.

UTMB® 2022 TOP TEN ELITE

- 1. Jim WALMSLEY (942)*
- 2. Dmitry MITYAEV (911)
- 3. Hannes NAMBERGER (910)
- 4. Jiaju ZHAO (909)
- 5. Thibaut GARRIVIER (905)
- 6. Pau CAPELL (902)
- 7. Thomas EVANS (901)
- 8. Aurélien DUNAND-PALLAZ (901)
- 9. Jared HAZEN (900)
- 10. Yanqiao YUN (897)

...

60. Luís Fernandes - (840)

- 1. Ragna DEBATS (787)*
- 2. Katie SCHIDE (779)
- 3. Azara GARCÍA DE LOS SALMONES (778)
- 4. Fuzhao XIANG (770)
- 5. Mimmi KOTKA (769)
- 6. Beth PASCALL (758)
- 7. Audrey TANGUY (757)
- 8. Brittany PETERSON (756)
- 9. Kaytlyn GERBIN (755)
- 10. Manuela SOCCOL (754)

46. Lucinda SOUSA - (680) *UTMB® Index

ELITES NACIONAIS NAS OUTRAS PROVAS

André Rodrigues e Paula Barbosa na lista de elites da CCC®. Armando Teixeira na TDS®. Hélio Fumo, Rúben Veloso, Paulo Mesquita e Cristina Arreiol na OCC.

A Trail-Running.pt e a Revista Sim voltam a marcar presença no maior evento mundial de trail running.

CRIADO COM PAIXÃO E ALMA!











O meu filho está no 1º ano da licenciatura de Ciências da Comunicação e pratica atletismo, participando em diversos campeonatos universitários. Acontece que tem cada vez mais dificuldade em conciliar a licenciatura com o atletismo, mas, apesar do cansaço que se vem acumulando, ele insiste em querer estudar e correr ao mais alto nível. Haverá algum estatuto que o proteja?

QUEM CORRE POR GOSTO

ara leitora,

A prática regular de atividade física e desportiva, em contexto escolar e académico, é reconhecidamente um importante complemento no percurso do estudante com vista à sua formação integral enquanto indivíduo, potenciando o desenvolvimento de hábitos saudáveis ao longo da vida.

Neste sentido, vigora o estatuto do estudante atleta do ensino superior, que permite a articulação da carreira académica e desportiva, potenciando a integração destas duas áreas com um regime legal especial. Este estatuto estabelece um quadro legal e regulamentar que melhora e facilita as condições de participação nas competições que se encontram integradas no contexto desportivo do ensino superior, contribuindo, também, para o aumento da relevância destas competições.

Os estudantes atletas que podem hoje beneficiar destes estatuto são os que participam nos campeonatos nacionais universitários organizados pela Federação Académica do Desporto Universitário (FADU), ou Competições internacionais universitárias organizadas pela European University Sports Association ou pela International University Sports Federation, tendo participado nas mais recentes competições que atribuem títulos nacionais, europeus ou mundiais. Dantes apenas eram beneficiados os atletas de alta competição ou aqueles que integravam as seleções nacionais.

Para obterem o estatuto, os alunos devem ter participado, no mínimo, em 75 % dos treinos da sua equipa ou seleção, ou em 25 % no caso de atletas federados, desde que se realize pelo menos um treino semanal, com exceção dos períodos de férias ou de exames.

Além disso, tem que ter representado a sua equipa ou seleção em, pelo menos, 60 % dos jogos de uma das competições acima referidas.

No ano letivo anterior à requisição, o estudante deve ter obtido, no mínimo, 36 créditos, ou todos os créditos em que estiver inscrito, caso o seu número seja inferior a 36. Quando o aluno estiver inscrito pela primeira vez, no ciclo de estudos, este requisito não se aplica.

O estatuto não pode ter a duração inferior a um ano, e entra em vigor a partir do momento da sua atribuição.

O estudante atleta terá prioridade na escolha de horários ou turmas cujo regime de frequência melhor se adapte à sua atividade desportiva e à justificação de faltas que sejam motivadas pela participação em competições. Além disso, terá a possibilidade de alterar datas de momentos formais de avaliação individual que coincidam com os dias dos campeonatos e competições, bem como de requerer a realização de, no mínimo, dois exames anuais ou equivalente em época especial de exames.

Assim, com este estatuto, aos estudantes é facilitada a integração dos estudos académicos e do desporto, sendo melhorados os seus direitos, promovendo-se um aumento efetivo do número de estudantes envolvidos na representação das suas instituições de Ensino Superior e da dignificação dos quadros competitivos da Federação Académica de Desporto Universitário. Prevê-se ainda o apoio a estudantes que desenvolvem a sua prática desportiva no sistema federado e àqueles que pretendem dar continuidade à prática desenvolvida no âmbito do desporto escolar.



Paula Viana VS Advogados www.vsadvogados.pt







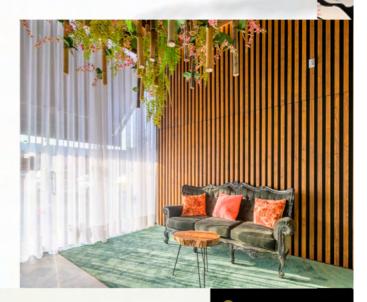
Numa casa Portuguesa é assim. Os melhores snacks e tapas, uma coleção de cervejas, num espaço fantástico. Situada na Rua Cidade do Porto, em Braga, na Francesinha Portuguesa vai ser recebido de braços abertos.

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





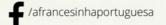




www.francesinhaportuguesa.pt



/francesinha_portuguesa



Rua Cidade do Porto, 139, 4705-084 Braga

DSTGROUP ANUNCIA XXVII EDIÇÃO DO GRANDE PRÉMIO DE LITERATURA

dstgroup volta a realizar o XXVII edição do Grande Prémio de Literatura dst, este ano dedicado a obras de poesia publicadas em 2020 e 2021. As candidaturas e as inscrições estão abertas até ao próximo dia 1 de março, podendo o regulamento ser consultado em http://gpl.dstsgps.com, sendo o

vencedor contemplado com um prémio de 15 mil euros. A empresa recorda que se trata de um prémio com 27 anos de história ao qual já afetou mais de 300 mil euros e analisou mais de 1200 obras.

"Este prémio incentiva a criatividade e todo um setor cultural em dificuldade, que necessita de incentivos, expressão e visibilidade, para que todos nós possamos beber desse imenso conhecimento e crescermos como Seres Humanos", afirma José Teixeira, presidente do dstgroup, sublinhando que "além disso acreditamos que estrategicamente o contributo das artes é uma das maiores frações para a construção de uma empresa, de uma cidade e de um país mais justo e competitivo."

O Grande Prémio de Literatura dst celebra as obras e os autores com uma voz forte e com algo a dizer no campo da literatura, tendo já distinguido nomes como Sebastião Alba, Francisco Duarte Mangas, José Leon Machado, Vergílio Alberto Vieira, Manuel Gusmão, Lídia Jorge, Fernando Guimarães, entre outros. O dstgroup assume-se não só como impulsionador da criatividade literária, mas como mecenas da cultura, numa altura em que o apoio cultural e artístico se torna não só necessário como vital, para o fomento da cultura e da diversidade intelectual.



Nos últimos anos o número médio de participações aumentou significativamente com mais de 150 em 2020 e mais de 130 concorrentes em 2021, o que traduz o crescente desenvolvimento da literatura e de novos autores.

De salientar também que, em janeiro de 2019, o dstgroup lançou uma versão deste prémio destinada ao mercado angolano, o Prémio de Literatura dstangola/Camões, em parceria com o Instituto Camões, que visa distinguir trabalhos de poesia e prosa de escritores angolanos.

CASA DOS CRIVOS RECEBE EXPOSIÇÃO "MOMENTOS", DE NATÁLIA GROMICHO

Casa dos Crivos recebe, até 29 de Março, a exposição "Momentos", de Natália Gromicho. Esta exposição inédita reúne propostas criadas em 2016, na fase monocromática que a artista atravessou, resultado das várias residências artísticas realizadas na Asia nesse período. A profundidade das composições é

atingida apenas com as variantes preto e branco, com recurso a espátula e pincel. O abstrato, género favorito da artista, também se encontra representado nesta mostra, através do qual Natália procura que o observador pense, que faça parte do trabalho. Constituindo um desafio bastante difícil, mas que estimula o processo de criação. Com 27 anos de carreira, Natália Gromicho tem representado Portugal em várias mostras internacionais, colectivas bem como individuais, num total de mais de 150 exposições. A sua obra integra colecções particulares e institucionais em todo o mundo.

A exposição é de entrada livre.







A melhor qualidade a máxima frescura



Avenida 31 de Janeiro S.Victor Braga Tel: 253 063 348 restaurantedocamar@gmail.com THEATRO CIRCO

BOY PABLO (MÚSICA)

SÁBADO, 21:30| 5 DE MARÇO |SALA PRINCIPAL 18 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 9 €

músico norueguês Boy Pablo provou o poder da internet quando, desde a chuvosa cidade de Bergen, virou sensação com os vídeos de pop espirituoso que fazia com a ajuda dos amigos. O chill pop de Soy Pablo conquistou a crítica especializada com a mesma rapidez que os temas 'Losing You' e 'Sick

Feeling' atingiram milhões de visualizações nos primeiros dias em que foram partilhados no YouTube. A energia de Boy Pablo está de volta com os mais recentes singles 'honey' e 'JD's song'.



CASA DAS ARTES

SELMA E ORLANDO: MÚSICA E TEATRO EM DESTAQUE NA CASA DAS ARTES

da" de Fábio Lopez, a programação da Casa das Artes, para este mês de fevereiro, prossegue com várias propostas das quais se destacam os espetáculos "Orlando" (teatro) e Selma Uamusse (música). "Orlando" é uma encenação de Albano Jerónimo, com texto de Cláudia Lucas Chéu, a partir do original de Virginia Woolf e que colocará em palco 11 atores, 20 personagens em cena, num drama cénico em prólogo e três atos. Esta peça estará em cena nos dias 18 e 19, às 21h30, no Grande Auditório. Trata-se de uma produção Teatro Nacional 21, em coprodução com CCVF - Guimarães, Casa de Artes de Famalicão, Teatro Municipal do Porto, Teatro Nacional D. Maria II, Teatro do Noroeste - Centro Dramático de Viana e Centro de Artes de Agueda. No dia 26 de fevereiro, às 21h30, a Casa das Artes recebe o concerto de Selma Uamusse, uma voz com raízes moçambicanas que casa harmoniosamente ritmos e melodias de origens tão diversas como o soul, o jazz, o rock, o afro-beat e o experimental. À Casa das Artes, Selma Uamusse traz o seu segundo disco em nome próprio, "Liwoningo" (que significa luz em Chope, uma língua tradicional de Moçambique), produzido por Guilherme Kastrup, produtor premiado com um Grammy pelos álbuns "A Mulher do Fim do Mundo" e "Deus é mulher" da aclamada e também premiada Elza Soares. Este é um disco que acentua o património imaterial Africano, de Moçambique, uma africanidade que continua a inspirar letras e melodias, mas que se mistura por esse mundo fora, em temas e arranjos, ainda

pós a estreia nacional do bailado "A Bela Adormeci-



que mantendo sempre como lugar comum a potência do ritmo, da língua ou das sonoridades africanas, abrindo espaço para outras influências, da música portuguesa e Brasileira.

"Fog machine e outros poemas para o teu regresso" é o espetáculo agendado para dia 25, às 21h30, que apresenta cruzamentos disciplinares por Nuno Aroso (conceção e interpretação musical) e João Reis (encenação e interpretação cénica).



O melhor sabor está aqui!





HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez.
Amor: A sua relação afetiva poderá ter de enfrentar um período menos positivo. Viva alegre e otimista, não se irrite!
Saúde: Estará em plena forma.
Dinheiro: Está a adotar uma ótima estratégia de retenção de custos.
Números da Sorte: 1, 18, 22, 40,

Pensamento positivo: Não desanimo perante as dificuldades nem desisto dos meus sonhos!

44, 49

TOURO

Carta Dominante: O Louco, que significa Excentricidade. Amor: Tire maior proveito de todos os momentos que tem para estar com a pessoa que ama. Cultive a alegria no seu coração e ela dar-lhe-á frutos de Paz. Saúde: Sistema emocional instável.

Dinheiro: Não é um momento propício para grandes investimentos. Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48

Pensamento positivo: eu sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora".

GÉMEOS

Carta Dominante: Cavaleiros de Ouros, que significa Pessoa Útil. Amor: deixe que o amor invada o seu coração, aproveite o romantismo. A Realização vem do balanço entre o dar e o receber.

Saúde: Momento muito favorável. Dinheiro: Seja prudente, a altura não é boa para gastos. Números da Sorte: 7, 22, 29, 33,

Pensamento positivo: Agradeço a Deus a graça da Vida que se renova a cada dia.

CARANGUEJO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio. Amor: 0 seu poder atrativo vai deixar muitos corações a suspirar. A vida é uma surpresa, divirta-se! Saúde: Tudo correrá dentro da normalidade.

Dinheiro: Cuidado com os gastos excessivos. Números da Sorte: 8, 17, 22, 24,

39, 42 Pensamento positivo: Agradecer é sempre a melhor maneira de

LEÃO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.
Amor: A sua relação afetiva anda um pouco desequilibrada, seja mais atencioso com a pessoa que ama. Agora é tempo para ter paciência e vontade de partilhar. Saúde: Deve tentar dormir pelo

Dinheiro: O rendimento poderá crescer. Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25

menos oito horas por dia.

Pensamento positivo: Tenho o poder de corrigir os meus erros, porque sei que tudo tem solução.

VIRGEM

Carta Dominante: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro. Amor: Um dos seus amigos mais chegados poderá desiludi-lo, o que o deixará muito magoado. Aprenda a escrever novas páginas no livro da sua vida! Saúde: Tente fazer uma alimentação mais equilibrada. Dinheiro: Este não é o momento ideal para contrair um emprés-

Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48

Pensamento positivo: Eu venço as dificuldades com determinação e coragem, eu sei que sou capaz!

Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 31** Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 32** Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 33**

Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 34** Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 35** Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 36**

BALANÇA

Carta Dominante: Rainha de Ouros, que significa Ambição. Amor: Não se dedique somente à carreira profissional, pois a sua família também precisa de si. Não ponha de parte aqueles que ama, cuide deles com carinho.

Saúde: Se não descansar as horas necessárias não conseguirá a boa forma física e psíquica. Dinheiro: Tudo estará dentro da

normalidade. Números da Sorte: 7, 11, 18, 25,

47, 48
Pensamento positivo: Eu sei que

todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar.

760 10 77 32

ESCORPIÃO

Carta Dominante: Rei de Copas, que significa Poder de Concretização.

Amor: Não confunda os seus sentimentos e pense muito bem antes de assumir uma relação. Saúde: Poderá sofrer de algumas dores de rins.

Dinheiro: Momento propício a investimentos um pouco mais alargados.

Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19. 33

Pensamento positivo: procuro ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam.

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 7 de Espadas, que significa Novos Planos. Amor: Lute sempre por aquilo que quer e não se arrependerá. Esteja aberto aos desafios que a vida lhe coloca, aceite-os e enfrente-os com coragem.

Saúde: Cuidado com o seu sistema urinário, poderá sofrer de uma pequena infeção. Dinheiro: Nada de preocupante

acontecerá nesta área da sua vida. Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49

Pensamento positivo: sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos.

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 6 de Copas, que significa Nostalgia.

Amor: Não deixe que a razão fale mais alto do que o coração e siga o que ele lhe diz. Seja humilde e aprenda a conhecer-se a si próprio. Então conhecerá o mundo! Saúde: Poderá sofrer de algum distúrbio emocional.

Dinheiro: A sua prudência irá beneficiar o seu orçamento.

Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36
Pensamento positivo: Procuro criar harmonia na minha vida todos os dias.

AQUÁRIO

Carta Dominante: O Eremita, que significa Procura. Amor: Desabafe com as pessoas

que realmente são suas amigas e não com aquelas que são apenas suas conhecidas. Descubra a estrada que deve percorrer na vida, só você pode saber qual é. Saúde: Cuidado com a sua alimentação. Dinheiro: Na sua vida financeira

está a reencontrar o equilíbrio necessário. Números da Sorte: 5, 25, 36, 44,

47, 49 Pensamento positivo: O Amor

Pensamento positivo: O Amor alegra o meu coração.

PEIXES

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.
Amor: Não deixe que os assuntos domésticos interfiram na sua vida amorosa. Dê asas à sua imaginação e revolucione a sua vida afetiva.
Saúde: Cuidado com as emoções e com a sua saúde mental.
Dinheiro: Poderão surrair algumas

Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades económicas. Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36

Pensamento positivo: Acredito que tenho força para vencer todos os desafios.

Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 37**

Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 38** Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 39** Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 41** Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 42**

Horóscopo Diário Ligue já! **760 10 77 40**





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





DESCONTRAIR, PARTILHAR, VIVER!





É tempo de experimentar e saborear. É tempo de usufruir dos prazeres da vida e deixar para trás os momentos difíceis que nos fizeram aprender e crescer como pessoas. A nossa proposta, já sabe, é apresentar o melhor da gastronomia tradicional à mesa, no conforto do nosso restaurante, onde gostamos de receber como se estivéssemos em casa, cumprindo todas as normas das autoridades de saúde.

É tempo de descontrair, de partilhar... é tempo de viver!

Esperamos por si.





















Projetos de decoração de interiores, exteriores, desenho e produção de mobiliário são alguns dos serviços que a Casa Marques tem para lhe apresentar. Em conjunto com uma equipa multifacetada, que se destaca pela exigência e profissionalismo, os nossos clientes embarcam num novo conceito de pensar a sua habitação e sentem-se confiantes em tomar decisões de forma tranquila e assertiva.

No nosso showroom, pode tirar partido do vasto mundo dos materiais como madeiras, tecidos e outras texturas com as quais arriscamos e oferecemos o toque de diferença a cada projeto. A decoração precisa de atenção, pormenor e de sustentabilidade para que perdure e seja capaz de se adaptar ao dia-a-dia do seu utilizador. Confirme o nosso portfólio e procure-nos para dar mais vida à sua casa.



CASA MARQUES

INTERIOR DESIGN





Avenida Alfredo Barros nº 90, Fraião 4715-350 Braga

T. 253 046 067

geral@casamarquesinteriores.com www.casamarquesinteriores.com www.instagram.com/casamarques_interiores











PIRES JOALHEIROS®

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