sim®
15 anos
REVISTA DO MINHO
268
revistasim
MARÇO
ANO:13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | QUINZENAL

Dra. Cristina Cunha é administradora da Farmácia Pipa

MAIS DE 200 ANOS AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

Pág. 2/4

farmáciapipa

SEMPRE PERTO DAS FAMÍLIAS!

Os registos referentes à Farmácia Pipa têm mais de 200 anos, sendo, por isso, uma instituição profundamente enraizada na história da nossa cidade e dos seus habitantes. Ao longo dos anos, a Farmácia Pipa tornou-se uma farmácia de família, com a tradição de ser cliente a passar de geração em geração. É para nós um grande privilégio poder acompanhar os pais, filhos e netos, nas várias fases das suas vidas.

Em 2011, Cristina Cunha, a proprietária da farmácia tomou a decisão de mudar de instalações, para apostar numa zona residencial e em franco crescimento. Apesar de arriscada, esta mudança revelou-se uma aposta ganha uma vez que nos permitiu desenvolver um novo espaço e um novo conceito de farmácia, dando sempre prioridade ao nosso cliente e às suas necessidades. Esta mudança também permitiu um maior investimento na equipa, nos serviços, na diversidade e quantidade de stock, de forma garantir a melhor resposta aos nossos clientes. Por outro lado, a robotização da farmácia permitiu desenvolver um serviço de atendimento mais moderno e eficiente.

É um orgulho posicionarmo-nos como uma farmácia de referência na cidade de Braga. Temos como prioridade a qualidade do serviço que prestamos, a transparência no nosso aconselhamento, o profissionalismo das nossas equipas e o cuidado com a criação de um stock capaz de corresponder às necessidades dos nossos clientes.

SERVIÇOS DE EXCELÊNCIA

Na Farmácia Pipa apostamos numa equipa pluridisciplinar, com profissionais competentes e dedicados. A nossa equipa conta com farmacêuticos e técnicos de farmácia, podologista e nutricionista, que dão grande relevância e importância à formação contínua e evolução profissional. Uma vez que a farmácia está inserida numa zona residencial, em que uma grande percentagem dos nossos clientes são jovens famílias, grávidas e recém-mamãs, desenvolvemos o serviço de lista de "Baby Shower", onde a futura mamã pode receber aconselhamento sobre os produtos a incluir de maneira a criar a lista de cuidados essenciais para si e para o seu bebé. Disponibilizamos, também, o serviço de ecografia 4D, com direito a demonstração gratuita.

Outra das nossas preocupações ao longo dos anos tem sido a de reduzir o impacto da nossa pegada ecológica. Nesse sentido, reduzimos ao máximo a utilização de plástico, optando por outras alternativas: atualmente apenas dispomos de sacos de papel reciclável. Além disso, no Natal oferecemos aos nossos clientes um saco em algodão, lavável e reutilizável, de forma a diminuir a utilização de sacos descartáveis.

Internamente implementamos a separação de material reciclável e a redução significativa do papel, com a utilização de formatos digitais sempre que possível.

Em 2020, a pandemia voltou a pôr-nos à prova e a testar a nossa capacidade de resposta. Tivemos como principal objetivo continuar a garantir o acesso ao medicamento e ao acompanhamento farmacêutico, assegurando sempre a segurança dos nossos clientes, colaboradores e fornecedores.

A Farmácia Pipa foi pioneira a disponibilizar o serviço de entregas ao domicílio, completamente gratuito e sem limite mínimo de valor de encomenda. De forma a dar resposta à elevada procura que se verificou, canalizaram-se esforços para garantir os níveis de stock de medicamentos, material de proteção individual e restantes produtos de saúde. A nossa equipa manteve-se sempre disponível para acompanhar e aconselhar os nossos clientes, com o desenvolvimento de canais alternativos de comunicação que garantiram uma rápida resposta.

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIÁVEL DA NOSSA FORMA DE ESTAR

Um dos grandes objetivos da Farmácia Pipa passa por desenvolver iniciativas de cariz social e solidário, começando pela comunidade mais próxima. Ao longo dos anos, temos criado campanhas de recolha de bens, em parceria com instituições bracarenses que apoiam mães solteiras e crianças carenciadas. No Natal de 2021, em parceria com a União das Freguesias de Nogueira, Fraião e Lamações, promovemos uma campanha de solidariedade, com o objetivo de ajudar famílias carenciadas.

Mais recentemente, a Farmácia Pipa ofereceu-se como ponto de recolha para a campanha de solidariedade promovida pela Braga SOS Ucrânia. Esta foi, sem dúvida, uma das campanhas mais marcantes para nós, pelo envolvimento que gerou e pela dimensão que rapidamente alcançou. Com a ajuda de voluntários que cederam o seu tempo livre e as suas viaturas e de empresas, que cederam instalações e material, foi-nos possível receber, separar e empacotar centenas de doações. Apesar de todo o cansaço, esta iniciativa permitiu-nos testemunhar de perto o espírito de solidariedade e de união característicos do povo português, tornando-se numa das experiências mais enriquecedoras que tivemos oportunidade de viver como equipa.

UMA FARMÁCIA DE FUTURO!

Os desafios apresentados pela pandemia deram-nos oportunidade de aprender e readaptar-nos às novas exigências. Percebemos que podemos contar uns com os outros e que somos capazes de dar resposta com a rapidez necessária, ultrapassando assim as dificuldades. Nas situações de crise há a possibilidade de crescer e de aprender, pelo que sentimos que hoje estamos mais fortes! Para o futuro da Farmácia Pipa estamos a preparar algumas novidades, como já seria de esperar! Há sempre espaço para melhorias e modernização!

O nosso objetivo mantém-se sempre o mesmo: continuar a merecer e a corresponder às expectativas dos nossos clientes!

A nossa equipa

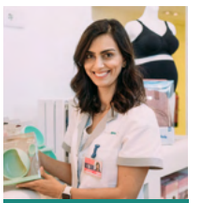
Dra. Cristina Cunha
Administração

Dra. Sandra Cardoso
Direção Técnica

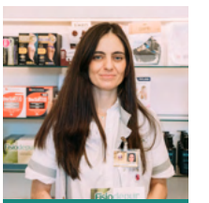
FARMACÊUTICOS

Diana Araújo

Goreti Rodrigues


Juliana Pitães

Luís Antunes


Maria Duarte

Marta Silva

Raquel Ferreira

TÉCNICOS DE FARMÁCIA

Daniela Rocha

Helena Araújo

Isabel Silva

Joana Ribeiro

João Fernandes

José Sousa

Marlene Ferreira

Rita Lima

Tânia Vieira

farmáciapipa

@pipafarmacia
pipafarmacia

Av. Dom João II 394
4715-275 Braga

Horário de funcionamento:
De 2ª a Sábado: das 8h30 às 22h30
Domingos e feriados: das 9h00 às 21h00

Telefone: 253 262 457
Email: geral@pipafarmacia.pt

Entregas ao domicílio:
912 280 195
servicos@pipafarmacia.pt

Sushi & Grill

TAKE AWAY · RESTAURANTE

Taste our delicious flavors

COMIDA TRADICIONAL

Avenida Alfredo Barros
Nº 6 Fraião · Braga
Tel. 253 132 884
Telm. 915 856 692

15º ANIVERSÁRIO DA REVISTA SIM REPLETO DE DESAFIOS

Estamos, este ano, a comemorar o 15º aniversário, uma data importante para um projeto que veio acrescentar valor à nossa região e que foi pioneiro. Continuamos a encarar cada ano que celebramos com o mesmo vigor do início, fazendo o projeto evoluir para outras plataformas e outras latitudes. Ajudámos milhares de empresas a divulgarem os seus produtos, os seus serviços, e instituições a divulgarem os seus eventos. Destacámo-nos nos formatos entrevista e reportagem. Este trabalho só fez, faz e fará sentido se desse lado houver feedback, o seu feedback.

Os desafios são muitos. Acabámos de sair, a meio gás, de uma pandemia, que ninguém sabe de onde veio, e passámos para uma guerra, que todos sabemos de onde vem. Não há inocentes do lado de quem manda – embora Putin seja o maior e principal culpado, mas há muitos inocentes do lado de quem só quer ter uma vida normal, ver crescer os filhos, ter a sua profissão, ser feliz. E, de repente, vê esse sonho ser rebentado por bombas que lhe caem na cabeça.

Manuel Costa

Não há guerras boas nem há refugiados bons. Há sonhos desfeitos, pessoas que viram a sua vida desfeita pelo desejo imperialista do ditador Putin e uma incapacidade desesperante da ONU de responder, com medo de uma guerra nuclear. Nem há soluções fáceis, quando as posições estão extremadas da forma que estão. Resta-nos esperar que, de alguma forma, se negoceie uma saída que poupe vidas (a biológica sim, mas essa não chega, porque viver não se pode resumir a respirar e ter medo).

O contexto em que celebramos esta data não é o que quereríamos, mas não podemos escolher. Ainda assim, a mensagem que eu gostaria de deixar é de Esperança para o povo ucraniano, para os nossos colaboradores, anunciantes e leitores. E Esperança é o que nos sobra quando tudo parece cinzento.

No famoso discurso conhecido como "I have a dream", proclamado a 28 de Agosto de 1963, após a Marcha para Washington e perante cerca de 200 mil pessoas, Martin Luther King, ativista que, na sua época, também travou uma 'guerra' mas contra o racismo, disse o seguinte: "Os turbilhões da revolta continuarão a sacudir as fundações do nosso País até que desponte o luminoso dia da justiça. Existe algo, porém, que devo dizer ao meu povo que se encontra no caloroso limiar que conduz ao palácio da justiça. No percurso de ganharmos o nosso legítimo lugar não devemos ser culpados de atos errados. Não tentemos satisfazer a sede de liberdade bebendo da taça da amargura e do ódio".

Espero, por isso, que a amargura e o ódio não vençam.

sim

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

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

FOTOGRAFIA:
Wapa - Wide Angle Photographic Agency

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:
Aušra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:
LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA
Andreia F. Martins

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

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:
Casa das Artes (Famalicão), Centro Cultural Vila Flor (Guimarães), Pavilhão Multiusos (Guimarães), Theatro Circo (Braga)

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:
Frases Soltas, Lda.
CEO: Carlos Pereira
Propriedade: Carlos Pereira (100%)
Av. da Liberdade, nº 642,
sala 9, 4710-249 BRAGA
Nº 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:
Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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

Construímos relações seguras

SABSEG
SEGUROS

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

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

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

SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

fb.com/sabsegseguros
twitter.com/sabsegseguros
linkedin.com/company/sabseg
instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

Sede: Av. Almirante Gago Coutinho, 164 - 1700-033 Lisboa | tel. +351 217 513 300 | fax. +351 217 513 350 | Capital Social 255.000,00 Euros | Nif 500 906 181 | Mediador de seguros inscrito em 21/11/79, no registo do ASF - Autoridade de Supervisão de Seguros e Fundos de Pensões com a categoria de Corretor de Seguros, sob o nº 607122741/3, com autorização para os ramos Vida e Não Vida, verificável em www.asf.com.pt. Esta informação não dispensa a consulta da informação pré-contratual e contratual legalmente exigida. A SABSEG não assume a cobertura de riscos.

AGRO REGRESSA COM TELEVISÃO PRÓPRIA E MUITAS NOVIDADES NO PROGRAMA

Televisão da AGRO, emissões de rádio a partir da feira, espaços de experimentação e preços diferenciados de bilhética para compra digital são algumas das novidades da edição 2022.

A 54ª edição da Feira Internacional da Agricultura, Pecuária e Alimentação – AGRO arranca a 24 de março e promete dar um sinal de clara recuperação aos setores da agricultura, pecuária e alimentação, apresentando um conjunto de novidades e de regressos.

Para Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, "esta feira tem um conjunto de novidades e de apostas que visam dar relevância aos setores presentes, reforçando aquela que tem sido a política da organização ao canalizar muitos dos seus esforços para este certame".

A par da emissão do programa "Turno da Tarde" da Rádio Renascença, que acontecerá a 24 de março, durante todos os dias da feira os radialistas da Antena Minho estarão com emissão a partir do certame. A AGRO contará também com um canal exclusivo, com emissão contínua através da box TBee, que servirá para apresentar os vários momentos do programa da feira. "Queremos reforçar a proximidade com os públicos e este canal será importante para fazer chegar mais longe e a mais gente a AGRO", garante ainda Carlos Silva.

Além das novidades, a feira marca também o regresso da raça Holstein Frísia, depois de uma edição de ausência como consequência da COVID-19. "A AGRO terá, este ano, oito concursos pecuários e de raças autóctones, sendo possível destacar o regresso do concurso da raça Holstein Frísia, mais conhecida como a das vacas leiteiras", refere José Olímpio, diretor operacional do Altice Forum Braga, que explica ainda a existência de um acompanhamento e monitorização dos animais presentes durante toda a feira. "Os animais serão acompanhados por estudantes de cursos ligados à pecuária e à agricultura, de forma a ser possível garantir a segurança e saúde dos mesmos durante todo o certame", diz.

A decorrer numa área de 25 mil metros quadrados, os quatro dias de feira ocuparão o recinto exterior do Altice Forum Braga, o piso 0 e 1 do pavilhão, a Sala de Congressos, o Pequeno Auditório e a Galeria do recinto, estando prevista a realização de mais de 25 atividades paralelas

e três exposições. A AGRO terá também uma área de alimentação com seis restaurantes com carne DOP e um espaço de experimentação e degustação.

De forma a incentivar a digitalização dos processos, os bilhetes para a AGRO estão à venda por €3 (mais taxa de serviço) em MEO BlueTicket (https://bit.ly/bilhetes-agro-2022) e nas bilheteiras do Altice Forum Braga. A compra dos bilhetes no local do evento fará com que o bilhete tenha um custo de €3,50. As crianças até 12 anos não pagam.

AGRO SERÁ PRIMEIRA FEIRA DO SETOR COM ALÍVIO DAS MEDIDAS COVID-19

Depois de em 2021 ter acontecido em setembro, numa altura associada às colheitas, a AGRO regressa ao seu calendário habitual e com medidas mais próximas da realidade. "A edição 2022 será também o pontapé definitivo às feiras muito condicionadas pela COVID-19, sendo, portanto, esta uma feira de acesso não condicionado à apresentação de certificados digitais e de testes, ainda que a utilização de máscaras seja obrigatória", explica José Coutinho, diretor geral do Altice Forum Braga.

Já Carlos Silva destaca o facto de "esta ser a primeira feira do setor num quadro de alívio das medidas de mitigação da pandemia de COVID-19".

LIBERDADE
STREET
FASHION

ANTONIU'S

art.fitters
O MUNDO À TUA MEDIDA

BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão
Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

Massimo Dutti

GTSU BIRU

Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA

SC BRAGA

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

csg

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

LIBERTY
FITNESS CENTER

outsystems

Portugal Homemade
TÊXTILE SOLUTIONS

Regus

PARKING

ANTONIU'S comemora 43 anos no mercado.
A sua identidade desde a abertura é fidelizar clientes pela sua qualidade. A oferta de produtos de diversos estilos, acompanha a cor, a silhueta, a textura e a harmonia.

CERIMÓNIA · CLÁSSICO · DESPORTIVO
Grandes marcas perto de si

Atendimento totalmente personalizado. Equipa dinâmica e responsável, aconselhará em todos os momentos.

ANTONIU'S

FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO É REFERÊNCIA CULTURAL DE BRAGA

O som solene dos Órgãos de tubo volta a percorrer a Cidade durante o Festival Internacional de Órgão de Braga. De 6 a 15 de Maio, estes instrumentos históricos vão dar corpo a uma programação eclética, com obras que vão desde o barroco ao contemporâneo, dos compositores ibéricos aos franceses, italianos e alemães, incluindo um concerto dedicado a Beethoven.

Além do Órgão, o festival conta com os sons de outros instrumentos com o piano, o cravo, o harmónio, o acordeão, a celesta, o clavicórdio e até mesmo os carrilhões das igrejas de Braga. Um universo instrumental dado a conhecer por alguns dos mais importantes intérpretes e onde será apresentada a composição vencedora do II Prémio Pedro de Araújo.

"Pela sua autenticidade e características únicas, o Festival Internacional de Órgão de Braga é um evento que congrega vontades de diferentes instituições em torno da promoção do nosso património e da valorização da nossa riqueza cultural. Este evento cumpre um dos desígnios deste Executivo que é trabalhar a dinamização cultural utilizando o património existente e é mais uma oportunidade para que a sociedade contemple, em todo o seu esplendor, o timbre e as características únicas destes órgãos históricos", referiu Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, durante a apresentação do festival, que decorreu na Sé Catedral de Braga.

A valorização, salvaguarda e recuperação deste património tem sido a imagem de marca deste evento único que, ao mesmo tempo, vai deixando o seu legado à Cidade. Prova disso é a recuperação do órgão existente na Capela de São João da Ponte que, após o restauro, será inaugurando durante esta oitava edição, contabilizando sete instrumentos históricos que voltaram a ganhar voz desde o início deste Festival. "Com este Festival, Braga está a contribuir para a aceleração da recuperação deste instrumento musical de excelência, através da valorização e divulgação do seu património histórico", salientou Ricardo Rio.

O Autarca lembrou que a valorização e aposta no turismo religioso é "uma bandeira deste Executivo" que reconhece o papel preponderante e essencial deste bem patrimonial. "Promover a nossa história, o nosso legado e a nossa identidade através do dinamismo cultural, tem contribuído decisivamente para a afirmação de Braga, quer a nível nacional, como internacional", acrescentou Ricardo Rio, manifestando o reconhecimento a todas as instituições que, ao longo dos anos, se têm empenhado para que este evento seja já uma referência cultural do Concelho de Braga.

A finalizar, Ricardo Rio manifestou a intenção de incluir Braga na ECHO – European Cities of Historical Organs, uma rede europeia de Cidades que possuem órgãos históricos e que promovem a sua divulgação através de acções que contribuem para o conhecimento deste património histórico, não só nas suas cidades, mas além-fronteiras.

Os concertos vão decorrer na Sé Catedral de Braga, Igreja de Santa Cruz, Igreja de São Francisco, em Real, Basílica dos Congregados; Igreja de São Marcos, Mosteiro de Tibães, Igreja de São Lázaro e Igreja de Santo Adrião. A par dos concertos, o festival conta ainda com exposições no Museu Pio XII e na Casa dos Crivos.

Toda a programação do VIII Festival Internacional de Órgão de Braga, está disponível online no portal do evento em www.festivalorgaobraga.com

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

NOVO LEXUS NX

OPERAÇÃO PORTAS ABERTAS

26 DE MARÇO

SINTA DE PERTO O NOVO LEXUS NX **HÍBRIDO E HÍBRIDO PLUG-IN** NO CENTRO LEXUS BRAGA

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

Caetano Auto

CENTROS LEXUS | 808 250 220
ALGARVE, AVEIRO, BRAGA, COIMBRA, LISBOA, PORTO E SINTRA

7 ANOS DE GARANTIA

Vergadela®
interiores

ESTAMOS JUNTOS!

Vergadela Interiores

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

Vergadela®
interiores

Serigrafia intervencionada By Pedro Guimarães

FERNANDO DE ALMEIDA SANTOS

ENGENHEIRO CIVIL E NOVO BASTONÁRIO DA ORDEM DOS ENGENHEIROS (TOMA POSSE A 25 DE MARÇO)

Recém-eleito Bastonário da Ordem dos Engenheiros, Fernando de Almeida Santos é um bracarense de gema com uma grande ligação ao movimento associativo, desde os tempos de universidade. Ajudou a criar a Delegação Distrital de Braga da Ordem dos Engenheiros e, na instituição, foi assumindo cargos regionais e nacionais, sempre pró-bono e por mérito próprio, até chegar ao cargo mais alto, culminando um percurso de mais de 20 anos em que tem pugnado pelo reconhecimento nacional e internacional do engenheiro português. O seu trabalho é bastante consensual, como a margem de quase mil votos que teve nas eleições de Fevereiro indica, e tem a árdua tarefa se se fazer ouvir num período importantíssimo – decisivo, até – para Portugal. Nos próximos 10 anos, o país vai receber uma injeção de dinheiro no âmbito do PRR (Plano de Recuperação e Resiliência) e PNI2030 (Plano Nacional de Investimentos 2030), os quadros comunitários que já estão definidos e Fernando de Almeida Santos pretende que os engenheiros façam parte da definição da estratégia que o país vai ter na aplicação destes fundos.

“Os próximos 10 anos serão uma oportunidade para o país”

Explique-nos o seu percurso até chegar a Bastonário. Onde nasceu e qual a sua formação?

Eu sou bracarense, nasci na Cónega [Rua da Boavista], em 1968. Sou o mais velho de quatro irmãos. A minha mãe era duriense e veio estudar para Braga na década de 1960, onde conheceu o meu pai. No Douro, temos propriedades lá e continuamos, desde sempre, a produzir azeite, vinho (do Douro e Generoso) e outros produtos agrícolas numa quinta denominada de Enxameio. O meu pai é alfarrabista, também se chama Fernando (Ferreira dos) Santos, que já com os seus 90 anos, não deixa de ser uma referência da cidade. Desde criança que sabia que seria engenheiro civil pois era o que realmente queria. Essa vontade e evidencia enquanto estudante do secundário e académico nunca me deu grande margem de manobra para as conversas frequentes em casa [risos] porquanto na minha família tudo era virado para as letras, histórias, línguas e ciências sociais. No entanto aproveitei ao poder usufruir dos meus pais uma formação social, intelectual e cultural extra engenharia que me foi muito útil ao longo da vida. Também os meus irmãos não seguiram engenharia.

Porquê a Universidade do Minho?

Decidi entrar no curso de Engenharia Civil, na Universidade do Minho [UM]. É uma história curiosa. Sem ser excecional, sempre fui um bom aluno. Equilibrava bem o estudo e as atividades que gostava. Terminei o secundário com média de 14, com a qual me candidatei à Universidade. Fiquei em Braga..., mas eu não optei logo por Braga. Tinha uma razão: a única pessoa na família que tinha ligação à Engenharia Civil era um primo de Lisboa, o 'Toni' (António Lemos, que também foi eleito nesta candidatura para a Assembleia de Representantes), que tinha vindo do Ultramar e que estava a acabar o curso no IST em Lisboa. Achei que por isso poderia ter vantagens ao candidatar-me a Lisboa. Nestas circunstâncias, o meu pai, quando terminei o secundário, disse-me amigavelmente: 'Fernando Manuel, se queres ir para fora estudar, só para ter mais liberdade, podes ficar aqui em Braga também pois também a terás desde que cumpras com as tuas obrigações'. E eu combinei o seguinte com os meus pais que "vou colocar a primeira opção em Lisboa, porque poderei ter o apoio do meu primo, e a segunda será então Braga. E assim foi. A média de entrada em Lisboa foi nesse ano de 14,2 - não entrei por duas décimas – e a da UM era de 13,6 (FEUP no Porto era de 13,8) pelo que acabou por entrar na UM. Naturalmente que olhando para trás e focando-me no percurso, do qual me orgulho, ainda bem que entrei na UM. Há a curiosidade de eu ter 'estreado' todas as instalações da Universidade do Minho, naquele tempo: estive em Braga nas instalações da Rua D. Pedro V (1.º e 2.º ano), numas salas e pavilhões que lá existiam; depois, em Gualtar nas novas instalações (parte do 3.º ano); estive e Guimarães onde 'apanhei' o Palácio de Vila Flor (3.º e 4.º ano) e finalmente as instalações definitivas em Azurém (5.º ano). Conheci todos os 'cantos' da universidade enquanto estudante.

Em termos associativos, sei que teve sempre uma voz muito ativa.

Sim, é verdade, mas não estava nos meus planos. No final do meu segundo ano do curso tinha média de 15 e a minha vida muito equilibrada. Nesse ano de 1988 aconteceram eleições para a AAUM e um grande amigo meu (ainda hoje), o Luís Novais venceu as eleições. Eu não fui candidato. Posteriormente, cerca de um mês depois (junho de 1988), numa conversa de café, na altura, eu disse-lhe que ele deveria fazer algumas coisas diferentes no Departamento de Desporto. E aproveitou e desafiou-me para "pegar" no Desporto da UM já que o responsável por essa área teve que suspender o curso para tratar de assuntos familiares na sequência do falecimento do pai. 'Podias juntar-te a nós e ficarias a liderar esse departamento', disse-me. E eu fui apanhado de surpresa. Disse que não. Realmente não pretendia sair do caminho que estava a seguir. O Luís Novais passou aquele verão todo a insistir comigo... até que, quando regressei das férias no Douro, em inícios de Setembro, lhe disse-lhe que aceitava com a condições de ser eu a fazer a minha equipa no departamento e de cativar o dinheiro proveniente das máquinas de jogos da Associação Académica a favor do Desporto da UM. Ele aceitou as condições e eu assumi o cargo. Foi um período muito produtivo: federámos o basquetebol; o futebol de cinco, que agora é o futsal SC Braga/AAUM; fomos campeões nacionais de andebol, fizemos torneios em todas as modalidades, contratámos treinadores.... Acabei por ficar, sucessivamente, no terceiro, quarto e quinto anos, como diretor do Departamento de Desporto e mais tarde como Vice-presidente, sendo o Luís Novais presidente nesses 3 mandatos. O nosso trabalho em prol da academia foi reconhecido pelo então reitor da Universidade do Minho, Sérgio Machado dos Santos, que nos entregou a Medalha de Mérito pelos serviços prestados aquando da entrega de Diplomas – a mim e ao Luís Novais e ao João José Antunes (o outro Vice-Presidente). Nestes três mandatos, penso que ajudamos imenso a promover a imagem da Universidade do Minho fora de portas, porque até então não havia esse reconhecimento como hoje existe. Para isso contribuíram, também, algumas decisões que foram tomadas pela nossa direção, nomeadamente, a instituição do atual Traje Académico da UM, inspirado nas vestes usadas pelos estudantes jesuítas de Braga do séc. XVIII; e adaptámos a tradição do Enterro da Gata, uma festa celebrada pelos finalistas da Escola Sá de Miranda, através de um acordo que estabelecemos, e que acabou por tornar-se um marco das festividades estudantis no Minho. Granjeamos uma forte visibilidade no mapa estudantil e universitário português.

Estava na hora de dizer adeus à academia...

Acabado o curso, decidi não ficar na UM, apesar de convites para lá continuar, fosse como docente, fosse como engenheiro ligado ao desenvolvimento da Universidade. Considerei que era tempo de passar do 'topo de uma geração para a base da geração seguinte'. Queria isso para provar a mim mesmo que eu era capaz de conseguir conquistas profissionais pela minha capacidade em contextos fora da minha zona de conforto. Das propostas que tinha em mãos, decidi escolher a Engil (atualmente Mota-Engil), uma experiência fantástica que eu tive no início da minha carreira. Estive lá de 1991 até 2000. Foi quando criei a Tabique. Nessa altura aconteceu mais um episódio inesperado. Um amigo já falecido, o Joaquim Guimarães, fundador e presidente da Associação de Antigos Alunos (AAAUM), convidou o Luís Novais para assumir esse cargo, mas ele não podia porque estava no Governo como assessor do então Ministro da Educação, Couto dos Santos. Sobrou para mim! Eu achava que não fazia muito sentido, até porque tinha acabado de sair da UM [risos] e tinha cerca de 25 anos. Acabei por só fazer um mandato, porque eu gosto de cumprir o que proponho e ao cumprir, foi o caso, não me eternizo no cargo. Conseguimos criar o observatório do ex-aluno da Universidade do Minho, contratamos uma direção executiva e fizemos uma seria de boas iniciativas.

> ***"É importante não nos agarrarmos aos lugares. Se cumprirmos aquilo a que nos propusemos em determinado cargo enquanto líderes, não há razão para nos eternizarmos nos cargos"***

Como começou esta 'aventura' na Ordem, que agora culminou com a eleição para Bastonário?

Durante esse período na AAAUM, eu mantive contacto com várias pessoas com muito valor, como Reitor de então, Machado dos Santos, o Luís Macedo, presidente da Associação de Municípios do Vale do Cávado, o José Vieira, Vice-Reitor da UM, entre outros engenheiros e personalidades. Contribuímos para a criação da Delegação de Braga da Ordem dos Engenheiros, que não existia até 1997. E, nessa data, o presidente da Região Norte da Ordem dos Engenheiros, Sérgio Miguel, convidou o José Vieira para presidente da Distrital de Braga. O José Vieira pediu-me para ao ajudar, como adjunto. Protagonizamos a comissão instaladora e em 1998 fomos eleitos, nas primeiras eleições, mandato que assumimos até 2001. Nesse ano, o prof. José Vieira decide ser candidato a reitor, numa altura em que tínhamos uma incompatibilidade com o presidente da Região Norte. Eu não quis deixar a delegação de Braga – até porque tínhamos acabado de obter um edifício para reabilitar com destino a uma sede distrital, no Largo de São Paulo – e candidatei-me. Ganhei as eleições por seis votos de diferença (em 100). Fizemos um mandato brilhante, na minha opinião. Só fiz um mandato, porque já tinha sido adjunto, e mais uma vez, ao ser delegado já tinha esgotado tudo o que me tinha proposto fazer na delegação distrital. E, para conseguir cumprir os projetos que tinha idealizado, defini que o objetivo seria entrar na direção da Região Norte. Confesso que, nessa altura, já tinha alguma atração pelo desígnio de presidente regional para o futuro, mas nessa época assumi o cargo de secretário regional (de 2004 a 2010), porque, em termos de relevância, já daria para por em prática muitas das ideias o que eu tinha em mente para muitos dos desafios da profissão juntamente com algumas pessoas com quem eu privava e que foram importantíssimas neste meu percurso institucional.

Mas acabou por chegar a presidente regional...

Sim. Acabaram por suceder alguns 'acontecimentos' que não estavam programados. Inicialmente, para se criar uma candidatura à Região Norte, eu como Delegado de Braga, delineei uma estratégia conjunta com o Delegado de Vila Real, Luís Ramos, que consistia em reunir uma forte equipa de Engenharia Civil (o maior Colégio) e ganharmos todas as Delegações, pois que retirar o "poder" regional na sua centralidade (Porto), à época, seria complicado. Lançámos o nome do José Vieira para a presidência da Região Norte, só que a candidatura evoluiu muito rapidamente.

Surgiu uma lista nacional que era opositora ao Bastonário de então... e criou-se uma divisão onde o José Vieira foi convidado para candidato a Vice-Presidente Nacional. Ficamos "órfãos" porque depois tivemos de encontrar um novo candidato: o convite recaiu no Gerardo Saraiva (um bracarense adotado), que venceu duas eleições e, durante seis anos, foi o Presidente da Região Norte da Ordem dos Engenheiros. Eu acompanhei-o como Secretário do Conselho Diretivo, de 2004 a 2010. Um pormenor interessante é que era um cargo que tinha assento no Conselho Diretivo Nacional e, aí, já comecei a intervir no âmbito nacional, levando temas para a discussão que eram importantes, principalmente no que diz respeito ao papel do engenheiro português no estrangeiro. Acabou por ser natural a minha candidatura à Região Norte, na sequência. A dimensão da minha intervenção e o impacto era totalmente diferente. Nessa altura, tive oportunidade de dar forma aos projetos que tinha, que diziam respeito à projeção nacional e internacional do engenheiro português. A engenharia portuguesa tem um nível de excelência, o ensino da engenharia tem um nível que se equipara aos melhores do mundo – e digo-o com conhecimento de causa. Na altura reparei que a OE não estava inscrita na Associação Mundial de Engenheiros Civis e na Associação Mundial de Engenheiros. Eu forcei a inscrição. Atualmente a OE está na presidência mundial de ambas as instituições. Na altura (2010), em simultâneo, quem tomou posse na Região Sul foi o Eng. Carlos Mineiro Alves, atual bastonário (termina funções a 25 de março). Foi um bom mandato e consegui dar um cunho nacional à região Norte.

"Fizemos um trabalho importante de reconhecimento internacional do engenheiro português"

Disse que só avança para outro cargo ou outra posição quando sente que terminou o seu trabalho. É por isso que avançou para a candidatura a Bastonário?

Quando, há seis anos, apoiei a candidatura do atual Bastonário cessante, Carlos Mineiro Aires, falámos e defini algumas condições para o acompanhar como Vice-Presidente. Pedi para haver um maior protagonismo da Região Norte, algo que não tinha acontecido até então, combinamos que eu ficaria responsável pelos assuntos profissionais e dos assuntos internacionais e ficou imediatamente definido o compromisso, como sua obrigação, que se daí a 6 anos eu entendesse se candidato a Bastonário, teria o seu apoio. que me apoiasse dali a seis anos (2022) se eu quisesse se candidato. Ele aceitou tudo e quanto à minha futura candidatura, referiu que não só apoiaria como era uma obrigação e uma questão de honra. Fomos eleitos. Eu fiz dois mandatos como Vice-Presidente Nacional (2016-2022). Juntamente com os Colégios de especialidade, fizemos um excelente trabalho, por exemplo, na graduação dos atos de engenharia e na valorização do engenheiro ao longo da vida. Esse trabalho que começou no primeiro mandato, com sucesso, foi colocado na gaveta sem qualquer explicação no segundo pelo Bastonário, numa clara mudança de atitude que prejudicou e atrasou o desenvolvimento da nova orgânica da engenharia nacional. Uni pessoalizou a função de Bastonário. Houve um natural afastamento, ao ponto de ele se desobrigar do compromisso que assumiu comigo seis anos antes ao não me apoiar, na minha candidatura a Bastonário. Nada que não fosse contornável pois eu estava inteirado de todos os assuntos nacionais relativos à Ordem e às dinâmicas e aos projetos que estavam a ser preparados, muitos deles iniciados e conceptualizados sob minha orientação. Apena falta operacionalizar. Percebi que, para conseguir levar a Engenharia portuguesa para a frente e dar-lhe dimensão, teria de avançar e chegar à liderança. E assim fiz. Acabei por concorrer e lista que eu liderei venceu com cerca de mil votos de diferença, na votação mais concorrida de sempre da Ordem dos Engenheiros. Mérito próprio e de muitos que integraram este projeto. Mas é um ponto de partida. Agora há que realmente por em pratica o que queremos para a engenharia portuguesa.

Quantos votantes tem a Ordem?

Cerca de 60 mil, dos quais 50 mil votantes. Votaram 20% (10.643 votos) e alcançamos 54,4%. dos votos numa candidatura de duas listas. Naturalmente que esta é uma missão que assumirei a 100%, com total foco e consciência da importância do desígnio que protagonizarei. A Ordem dos Engenheiros é um "braço" do Estado. A lei das associações profissionais define um conjunto de regras que o Estado delega às Ordens, neste caso, dos Engenheiros, para conceder e regulamentar o título profissional. Se não existissem as Ordens Profissionais, o Governo teria de criar, a expensas próprias, Institutos Públicos que fizessem o trabalho delegado nas Ordens.

Na campanha, afirmou que queria uma Ordem "proactiva e não reativa". O que quis dizer com isso?

Nós temos de perceber que os próximos 10 anos serão de superior importância para o país. Há o PRR – Plano de Recuperação e Resiliência e o PNI2030 – Plano Nacional de Investimentos 2030. São fundos estruturais para executar e ainda há uma parte do PNI2020 por concretizar, o que representa quase 60 mil milhões de euros de investimento, ou seja, mais de 5 mil milhões de euros por ano na próxima década. A aposta será essencialmente na energia, na ação climática, nas infraestruturas, na transição digital, na coesão territorial e na mobilidade urbana, cuja intervenção da engenharia é transversal. É uma oportunidade única para Portugal e, quando digo que devemos ser proactivos e não reativos, significa que não devemos ir atrás das circunstâncias, mas devemos sermos protagonistas e ajudarmos nas decisões publicas daquilo que são os desígnios nacionais. Os engenheiros são parte importantíssima da solução, devemos criar valor para a engenharia portuguesa, para as empresas e para as pessoas, contribuindo para o desenvolvimento de Portugal.

No fim dos anos 80, início dos anos 90, os fundos comunitários provenientes da entrada na então CEE não foram aproveitados como deveria, eventualmente, por falta de fiscalização e estratégia. Desta vez, pensa haver mais condições para que o PRR e o PNI2030 tenham um impacto mais efetivo na economia e nos torne mais competitivos?

Eu penso que Portugal mudou muito, principalmente no que diz respeito à transparência e controlo, fruto de um grande investimento na digitalização e sistemas de informação. As instituições estão mais atentas às possíveis más aplicações de fundos e os dirigentes têm consciência que há mais escrutínio das suas decisões. Apesar de tudo, Portugal já fez muito por si próprio em termos de investimento: eu sou do tempo de ver lixeiras a céu aberto junto à estrada... e hoje temos 99% de cobertura de abastecimento de água e 97% de saneamento. Claro que queremos mais, o ser humano quer sempre mais, mas temos conseguido transformar o país. Portugal é um país moderno. No entanto, apesar dessa mudança, estamos a perder no PIB para países emergentes economicamente ou mesmo congéneres e que, supostamente, estavam muito mais atrasados que nós. Provavelmente, estamos demasiado expostos ao exterior. Sem duvida que temos de saber aplicar muito bem os fundos disponíveis no sentido de saber criar e conservar a riqueza produzida em Portugal e para uma melhor qualidade de vida dos portugueses.

"Os grandes investimentos devem gerar impacto de riqueza em Portugal. Isso acontece se a responsabilidade do desenvolvimento for confiada à capacidade portuguesa"

Como se pode reverter essa situação?

Temos de investir mais no processo produtivo e nas infraestruturas para deixarmos de ser tão dependentes do exterior e mais competitivos. Eu dou um exemplo no setor das infraestruturas: imagine-se que temos uma grande obra pública no país, de mil milhões de euros. E vai ser obrigatório fazer um concurso internacional. É muito diferente para Portugal que esse concurso seja ganho por uma empresa estrangeira ou uma portuguesa. Se ganhar uma empresa estrangeira, o lucro e os impostos vão passar para outro país, embora possamos considerar que vai movimentar a economia durante o período de obra, mas o impacto não é tão relevante. Por outras palavras, Portugal tem uma obra pública sem a criação de riqueza nacional. Se ganhar uma empresa portuguesa, o lucro e impostos ficam cá. Contribui de outra maneira para o PIB e para a criação de riqueza própria. Obviamente, tem de haver igualdade e equidade nesses concursos, mas também tem de haver – e agora vou dizer o mais importante – reciprocidade. Quando vamos a Espanha ou Itália, reparamos que a lei da transparência e acesso à obra são iguais pois são Diretivas Europeias, mas os cadernos de encargos são, definitivamente diferentes e protecionistas. Nunca uma empresa portuguesa ganhou um contrato publico em Espanha, para que conste. Repare-se que se o lucro gerado dos milhares de milhões de investimento publico que teremos, ficarem em Portugal, poderemos falar em largos milhões para o estado, em IRC e impostos além da riqueza conservada no nosso país. Lucros que podem ser reinvestidos em novos investimentos e internacionalização. São políticas e estratégias que só geram vantagens. Qual seria o impacto disso no PIB? Estas contas devem ser feitas. Se não privilegiarmos a nossa economia, sairemos prejudicados. E há ainda a questão da falta de mão de obra qualificada, que tem de ser debatida, porque precisamos de gente para aplicar estes investimentos todos. Corremos o risco de não ter dimensão técnica para o orçamento disponível.

Como é que resolvemos o problema da falta de mão de obra, principalmente, de engenheiros?

Há uma visão imediata e a médio prazo. A imediata: os engenheiros que existem vão obrigar a que haja um reajustamento e acredito que vão ver os seus ordenados aumentados a médio prazo, porque vai funcionar a "lei" da oferta e da procura. Esses engenheiros serão encaminhados para posições de decisão, mas continuará a existir um problema, que será a falta de engenheiros em lugares intermédios ou de produção – e essa situação não me parece que se resolva em breve, porque não há grande procura por cursos de engenharia nas universidades. Nem sequer poderemos esperar grandes alterações a médio-prazo, porque, antes de este ser um problema das engenharias, é um problema da demografia nacional, de falta de nascimentos, à imagem do que acontece em toda a Europa – e nós estamos abaixo da média da zona Euro. Além disso, mesmo considerando que aqueles engenheiros que foram para o estrangeiro na altura da crise regressem, não serão suficientes para suprir todas as necessidades. Eu sei que esta não é uma posição consensual, mas eu acredito que deveremos ter políticas fortes de imigração a médio prazo, que nos torne mais competitivos e mais atrativos que o centro da Europa. É um tema que tem de ser discutido, de forma responsável e aberta, por todos os setores da sociedade. Não poderemos querer imigrantes sem uma estrutura que lhes permita estabelecerem-se aqui; devermos, sim, criar condições para que cresçam connosco e, muito importante, para que se mantenham aqui muitos anos e que não vejam Portugal apenas como um ponto de passagem para outro qualquer país europeu. O Luxemburgo fez esse trabalho de forma brilhante nos anos 70, com uma reorganização interna que captou mão de obra qualificada e não qualificada, para se desenvolver ao ponto de ser um país com um nível de vida extraordinário. Hoje, há descendentes de portugueses em lugares de destaque na sociedade luxemburguesa. Fica um exemplo de atuação.

Acha que as empresas portuguesas vão conseguir competir com as empresas francesas ou alemãs, por exemplo, que também precisam de pessoas?

Depende da origem dessas pessoas. Também temos as nossas vantagens competitivas. A língua, a religião, a tolerância, as equidades jogam a nosso favor. Temos é que ser atuantes e proactivos. Apostar na antecipação e no compromisso. Terão de aumentar os ordenados e dar melhores condições. Conservar o talento e criar atratividade. Não é fácil, mas não é impossível. Gerar também obrigações a quem "abrimos" as portas. Tem de haver um compromisso de todos os setores da sociedade que permita que, quando recebermos os profissionais, eles se sintam confortáveis e valorizados. A valorização profissional tem de ser efetivamente feita no país.

O país está preparado para receber engenheiros ucranianos? Há equivalências para exercerem em Portugal?

Essa é uma atuação de cariz social. Temos a obrigação de ajudar todas as pessoas que queiram vir para o nosso país e que tenham fugido da guerra. Nós precisamos de engenheiros em Portugal, mas os países da Europa Central como a Alemanha também. Dificilmente chegarão ao nosso país, mas os que cá chegarem, desde que comprovem que são engenheiros e qual a sua especialização – e isso é fácil de comprovar, porque a Ucrânia está inscrita na Federação Europeia de Associações Nacionais de Engenharia (FEANI), podem começar a trabalhar de imediato com registo profissional na Ordem dos Engenheiros. No Portal dos Engenheiros, vamos desde já publicar uma lista de vagas disponíveis para engenheiros ucranianos, incentivando empregadores portugueses a integrar já essas pessoas qualificadas. Da nossa parte, o reconhecimento será burocraticamente aliviado.

De que forma é que o Minho poderá beneficiar do PRR e como se poderá resolver o problema da falta de mão de obra qualificada?

O Minho tem duas grandes vantagens: tem pessoas altamente empreendedoras e que não têm problemas em sair da zona de conforto. Basta ver o desenvolvimento que registou nos últimos 50 anos e qual foi a cidade que mais cresceu no país: Braga, que é de longe a terceira cidade do país para além das áreas metropolitanas de Lisboa e Porto. Há duas áreas, dois clusters técnicos, que contribuíram muito para esse crescimento da região: o setor construção civil e as novas tecnologias, apoiadas numa universidade de excelência, que é a Universidade do Minho. E depois há as áreas tradicionais, que ainda têm muito impacto industrial, como a mecânica, eletrónica e as químico-produtivas, como o têxtil, o calçado ou a metalomecânica. Temos uma dimensão diversificada e eclética, sendo que esta dinâmica justifica outro tipo de investimento nacional, que tem sido quase em exclusivo para a Grande Lisboa e para o Grande Porto, como o Metro Ligeiros de Superfície em Braga, assim como a linha de Alta Velocidade que ligue Braga a Lisboa e que beneficie a proximidade entre Braga, Guimarães, Famalicão e Barcelos. Há muito a fazer na região.

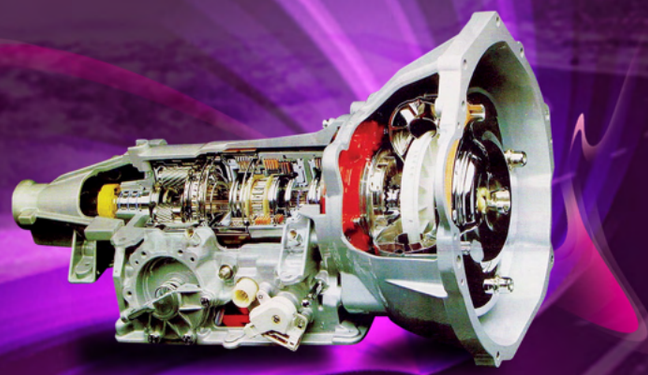
De que forma acha que Portugal poderá ser mais competitivo, nomeadamente, no que diz respeito à dependência energética?

Nós vamos ser sempre dependentes das energias fósseis, porque não produzimos nem temos esses recursos naturais. No que diz respeito às energias renováveis para consumo urbano elétrico, já temos tido dias de total independência energética. Não na plenitude, porque isso depende dos fatores climáticos, mas considerando tudo o que já conseguimos implementar, conjugado com investimentos que ainda podem ser feitos, penso que estamos no bom caminho para conseguir ser autossustentáveis nesse particular. Na área dos combustíveis fósseis, devemos aproveitar a posição estratégica de Sines como uma porta de entrada na Europa, por exemplo, para o gás natural que vem da América e de África.

É a favor ou contra a exploração do lítio no nosso país?

Eu prefiro não responder à pergunta formulada dessa forma. Sou a favor do equilíbrio que beneficia o interesse nacional, ou seja, entre a competitividade económica de Portugal na extração do lítio, o ambiente e o bem-estar das populações. Por vezes, é necessário haver cedências das várias partes, sendo que eu defendo sempre que as populações sejam envolvidas e façam parte da solução, não sendo ostracizadas, sob pena de se tornarem apenas parte do problema. Temos de ser cautelosos e fazer estudos detalhados, situação a situação e projetar isso no "todo" nacional. Haverá investimentos que se justificam e outros não. Mas o interesse nacional e a competitividade face a outros países também têm que fazer parte da equação. Provavelmente, esta questão do lítio já não se colocará dentro de alguns anos. Têm surgido notícias muito animadoras da utilização de outros componentes (por exemplo o sódio em substituição ou complemento ao lítio), como soluções mais amigas do ambiente. A engenharia tem encontrado e continuará a encontrar respostas para os desafios como os quais a sociedade se tem deparado. É esse o papel dos engenheiros: criação de bem-estar e contributo à sociedade.

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



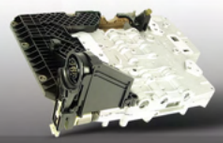
EUROtransmissão

caixas automáticas

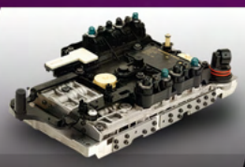
CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS

CONVERSORES DE BINÁRIO

CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE VÁLVULAS

KIT DE REVISÕES

PEÇAS/CAIXAS CVT

COMPONENTES

Loteamento Quinta do Carreiro
Lote 8 - Frossos
4700-154 BRAGA

Geral: 253 283 004
Peças: 253 283 281
Fax: 253 283 282
info@eurotransmissao.pt

Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt

ATSG · sonnax · ZF · Jatco · TRANSTEC · DERALE · PRECISION INTERNATIONAL · BorgWarner · AISIN · GM · LUBEGARD · TRANSTAR · ALTO

Namorar Portugal

UMA MARCA QUE CRIA RIQUEZA

Durante o mês de fevereiro, Vila Verde vive um dos momentos altos do ano, com a realização das iniciativas incluídas no programa do Mês do Romance, que faz uma exaltação à tradição dos lenços dos namorados. O crescimento promovido pelo município tem gerado cada vez mais impacto mediático e, por consequência, interesse neste fenómeno e foi com naturalidade que surgiu a marcar Namorar Portugal, que acaba por enquadrar e certificar os produtos criados com esta inspiração, desde que respeitem algumas normas estabelecidas pelo município. Mediante determinados pressupostos que são inscritos num acordo de parceria, cerca de 70 empresários que podem usar a marca nas suas criações. E não estão limitados geograficamente a Vila Verde: há empresários de Amares, Braga, Guimarães, Porto, Setúbal ou Leiria. Por causa do impacto da pandemia, não há um registo do volume de negócios que a marca gerou nos últimos anos para os parceiros e nenhum deles trabalha exclusivamente com produtos Namorar Portugal. Fomos, por isso, perceber de que forma é que os empresários avaliam esta parceria e apresentamos-lhe três casos de sucesso de empresas e empresários que sentiram o impacto positivo desta parceria na sua atividade.

O mestre chocolateiro Pedro Sousa criou juntamente com a esposa Cristina a marca e o espaço Chocolate com Pimenta, que está intimamente ligada a toda a programação do Mês do Romance, sendo presença habitual nos momentos de divulgação fora de Vila Verde. "A nossa marca nasceu juntamente com a marca Namorar Portugal. Foi uma parceria que fizemos desde o início e tem resultado muito bem", explica o empreendedor, acrescentando: "Há sempre uma divulgação muito grande, neste mês [de fevereiro], e isso reflete-se na procura que registamos no nosso espaço, pelos bombons que apresentamos no âmbito da marca Namorar Portuga [na Av. Prof. Machado Vilela, junto da Antiga Adega Cooperativa de Vila Verde que vai ser transformada em Centro das Artes e dos Espetáculos]. Todos os anos, lançamos um bombom novo. Devido à pandemia, no ano passado não lançámos, mas, este ano, apresentámos as duas criações, de 2021 e 2022".

No que diz respeito ao volume de faturação dos produtos com a marca Namorar Portugal, Pedro Sousa não tem números concretos, porque os produtos acabam por fazer parte da oferta global da chocolataria. Ainda assim, "tem impacto nas vendas, sem dúvida. Nós dizemos que as parcerias fazem sentido se houver benefícios para as duas partes, como é o caso".

Estas parcerias têm outro ponto positivo, segundo o mestre chocolateiro, porque desenvolvem a economia local. "Temos tentado utilizar nas nossas criações produtos locais, de Vila Verde, porque acreditamos que faz sentido que assim seja. Se nós comprarmos as matérias primas no concelho, ajudamos os produtores locais e a economia local", defende.

Mi.Linha: uma marca que transporta o ADN Namorar Portugal

A alguns quilómetros dali, na Loureira – Vila Verde Camila Rio Silva abre-nos a porta do seu atelier, onde desenvolve a sua marca, a Mi.Linha. Decidiu apostar no artesanato desde que regressou de França e se fixou na freguesia. Apesar de ser natural de Monção, decidiu escolher a terra do marido e fixou-se ali. O gosto pelo artesanato e pelas tradições levaram-na a fazer uma formação no IEFP, que lhe permitiu começar a trabalhar e abrir o seu negócio ligado ao artesanato. "Conheci o Lenço dos Namorados nessa formação, aprendi o mais que pude sobre o assunto e decidi criar o meu espaço. Começámos a produzir vestuário, ou melhor, pronto a vestir, peças que as pessoas poderiam usar no dia-a-dia, que era algo que ainda não existia. Camisas, calças, saias, com o motivo dos lenços, fazíamos tudo e foi um sucesso", explica a artesã.

Hoje, Mi.Linha dedica-se a outros artigos, porque "toda a gente começou a fazer peças de roupa e devemos ser originais, para captar a atenção dos clientes", defende a artesã. Na loja, encontra uma variedade incrível de artigos com os corações e as cores dos Lenços dos Namorados, que vão desde o já referido vestuário, aos utensílios para casa, passando pela roupa de cama, mobiliário ou decoração. "É tudo feito aqui, desde os bordados até às pinturas da madeira, é tudo manual. Os produtos que são da marca Namorar Portugal têm uma etiqueta que os distingue, nomeadamente, os lenços (que têm de respeitar as medidas), as peneiras, os panos de mesa, as toalhas de mesa, os lençóis, os candeeiros, as peças feitas de cortiça ou madeiras pintadas à mão, entre outras novidades que vão surgindo regularmente", descreve, enquanto nos mostra os artigos, com orgulho.

A relação da artesã e criadora com a marca Namorar Portugal começou logo na primeira edição do concurso de moda (que depois se transformou em Concurso Internacional de Criadores de Moda e já vai na 18ª edição), em que arrecadou o segundo lugar. Desde aí, participou em várias edições e fazia-o porque também era uma forma de mostrar o seu trabalho. A relação com o Namorar Portugal conheceu, este ano, mais um capítulo, tendo sido convidada para representar a marca no WOW-World of Wine, que decorreu em Vila Nova de Gaia e onde a Namorar Portugal promoveu os seus produtos e a programação do Mês do Romance.

Toda esta envolvência acaba dar um novo fôlego às vendas, numa altura do ano tradicionalmente pouco apelativa para o comércio. "Fevereiro é um bom mês para divulgar o que fazemos, porque é uma época baixa e temos oportunidade de apresentar novos produtos ao mercado", defende. No Verão, "é mais trabalhoso, com os casamentos e batizados, as lembranças que se costumam oferecer aos convidados durante a festa. A imaginação e criatividade não têm limites", assegura Camila Rio Silva.

Com a chegada da pandemia e as portas fechadas, a artesã demonstrou uma capacidade de reinvenção surpreendente: fez algumas máscaras bordadas, mostrou-as nas redes sociais e foram um verdadeiro sucesso, com repercussão nos meios de comunicação social portugueses e até internacionais. "Foi de uma recetividade incrível, até recebemos aqui a RTP! Fizemos muitas máscaras para os nossos emigrantes lá fora, foi uma surpresa", conta-nos.

Camila receia que esta arte possa cair em desuso, se não se encontrarem jovens que possam prosseguir e dar-lhe continuidade. "Eu também sou formadora do IEFP e encontramos muito jovens na formação, que acabam por não continuar. Temos de continuar a fazer mais formações, não só nas escolas, como nas freguesias... eu acredito que se mais jovens experimentarem a arte, provavelmente vão acabar por gostar", assegura, mas ressalva: "Penso que não é um trabalho bem pago, porque cada peça exige muitas horas de trabalho e nem sempre se valoriza esse esforço. Para piorar, o imposto sobre os produtos de artesanato é excessivo, é demasiado pagarmos 23% de IVA", lamenta.

Chiang Mai

TAILANDIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

caravela
agência de viagens

XPEPPER: EMPRESA DE FARDAS PERSONALIZADAS APRESENTOU-SE PELA PRIMEIRA VEZ AO PÚBLICO NO MÊS DO ROMANCE

Cláudia Pimenta começou a marca há seis anos, dando resposta à procura que sabia existir por parte dos chefes de cozinha em ter uma farda personalizada. "Nós criamos fardamento à media, personalizado, principalmente direcionado para restauração e bar, embora tenhamos clientes noutras áreas de negócio, como serviços, hotelaria ou beleza. Quando comecei a definir o que iria fazer, prontamente quis associar-me à marca Namorar Portugal porque gostava, graficamente, da imagem dos lenços e de todo o imaginário que tem a ver com este tema da tradição. E começámos a desenhar as primeiras fardas de acordo com esta ideia", explica a empresária. Surgiu a possibilidade de fazer a primeira apresentação, com 'mini-coleção', que foi incluída num evento que integrava a programação do Mês do Romance, "através de uma parceria que fizemos com o Chef. Vinagre, que era professor na Escola Profissional Amar Terra Verde. Os alunos do Curso de Restaurante/Bar foram os 'modelos das nossas primeiras fardas", conta Cláudia Pimenta. "O feedback foi excelente, vários cozinheiros e cozinheiras contactaram-nos, porque queriam ter uma jaleca personalizada ao seu gosto. Começámos por bordar exclusivamente os motivos dos Lenços dos Namorados, mas rapidamente evoluiu para outras coisas, como o seu nome, frases, símbolos que continham algum tipo de superstição... enfim, o gosto e a imaginação acabou por definir os limites do que pode ser colocado na farda, o formato da mesma, os tecidos e linhas que são utilizados. "Cada jaleca feita à medida é única, não há duas iguais, seja nos motivos que bordamos, seja porque fomos incorporando também outros materiais, por exemplo, a pele, a cortiça, as cordas ou os metais... a imaginação é que 'manda'".

Apesar do crescimento da empresa, "a ligação com a marca Namorar Portugal", assegura Cláudia Pimenta, acrescentando que "todos os anos lançamos uma nova criação e apresentamo-la, integrada na programação. Desde inaugurámos este espaço onde estamos agora, já realizámos aqui jantares temáticos, nos quais mostramos as nossas criações".

Mesmo com um cenário de pandemia, a Xpepper continuou a trabalhar, com vários pedidos em carteira, e agora que as medidas de contenção estão a ser aliviadas, já se nota um crescimento acentuado de pedidos, porque os espaços começam a reabrir sem restrições. "Com a pandemia, decidimos não apresentar nenhuma proposta em 2022, por causa do período de indefinição que se viveu, mas no próximo ano voltaremos a participar ativamente, com uma nova criação Queremos continuar ligados à marca Namorar Portugal, reconhecemos muito valor a esta parceria", assegura Cláudia Pimenta, que, fruto do crescimentos da empresa, já tem o apoio do marido, Pedro Antunes, na gestão da empresa.

Desde que começou, com o 'empurrão' da Namorar Portugal, a Xpepper já fez jalecas para todos o mundo, para chefs conhecidos internacionalmente, como Albert Adrià ou Miguel Laffan e os portugueses António Loureiro, José Avilez ou Henrique Sá-Pessoa, mas também para o staff dos melhores hotéis, restaurantes ou bares a nível mundial. Recentemente, a empresa recebeu uma solicitação do Luxemburgo, de um restaurante que quis organizar um evento, em que estavam todos de farda com motivos e frases dos Lenços dos Namorados.

Apesar do crescimento da empresa, Cláudi espera que se aposte mais na divulgação dos cursos profissionais que possam responder à falta de mão de obra. "Não é só de bordadeiras, é de costureiras em geral. É um problema que não é de agora, é certo, mas começamos a sentir agora maior dificuldade em encontrar pessoas para trabalhar nestas áreas. Até agora, temos conseguido reunir um conjunto de parceiros muito interessante e temos conseguido dar resposta às solicitações, mas estamos apreensivos", refere. "Quando se trata de uma jaleca para um chef, por exemplo, geralmente ele escolhe o bordado manual. Quando se trata de fardamento para uma equipa completa, por exemplo, de um hotel, a confeção é à máquina, por uma questão de rapidez e, principalmente, preço, costuma ser à máquina. Comprar uma jaleca personalizada é como comprar uma joia: quem quer e gosta, sabe o preço e o trabalho que representa a personalização. Está disposto a pagar por isso", explica a profissional.

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

NOVO LEXUS NX

OPERAÇÃO PORTAS ABERTAS

26 DE MARÇO

SINTA DE PERTO O NOVO LEXUS NX **HÍBRIDO E HÍBRIDO PLUG-IN** NO CENTRO LEXUS BRAGA

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

Caetano Auto

CENTROS LEXUS | 808 250 220
ALGARVE, AVEIRO, BRAGA, COIMBRA, LISBOA, PORTO E SINTRA

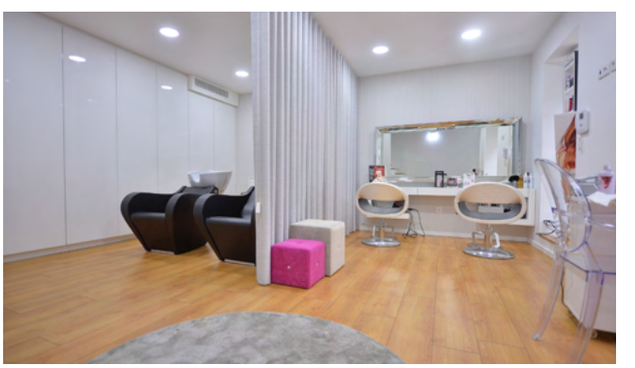
7 ANOS DE GARANTIA

lili
Atlier de Beleza

TECNOLOGIA E CONHECIMENTO AO SERVIÇO DA SUA BELEZA

Com quase 16 anos de existência, o espaço Lili Atelier Beleza continua a apostar na tecnologia, na novação e na formação para proporcionar o melhor serviço aos seus clientes. A aposta num conjunto de equipamentos de vanguarda e marcas de referência, como a da L'Oréal Professionnel, Redken e Truss, garantem os melhores resultados, tanto na área de cabeleireiro como na área de Estética. E este é o ponto fundamental e fulcral do espaço Lili Atelier Beleza: sempre que cruza a porta de entrada, sabe que vai encontrar um conjunto de profissionais que lhe garantem a máxima qualidade e certeza de que vai conseguir aquilo que pretende, com máximo rigor, profissionalismo e 100% de confiança.

No Lili Atelier Beleza, estamos sempre à procura do melhor para si, com pormenores que fazem a diferença: por exemplo, a escova Olivia Garden FingerBrush, que alisa o cabelo e cria um brilho natural, um acessório incrível para todas as mulheres!



TRATAMENTOS INOVADORES!

SUN BIOTAN

Escolha estar no Verão o ano inteiro! Com o Sun BioTan, consegue um bronzeamento saudável e estimulação natural da melanina, mais durável e com garantia de pele hidratada, sedosa e com efeito anti-rugas, anti-olheiras e anti-celulítico! É a melhor e mais saudável alternativa o Solário e jet Bronze, e, como já leu, no Lili Atelier apenas temos serviços de qualidade, com os melhores padrões de segurança para si. Este sistema foi submetido a um rigoroso controlo farmacêutico, conforme a regulamentação europeia, sem álcool e sem perfume. Seca instantaneamente, não mancha a roupa. Está isento de parabenos e de derivados de animais, tem princípios ativos de origem vegetal, oriundos da agricultura sustentável, não tem qualquer contraindicação e pode ser usado por qualquer pessoa. O Sun BioTan está certificado pelo Infarmed garantindo, assim, a qualidade e fiabilidade do tratamento.

LASER INNOVA 100% INDOLOR

Provavelmente, já pensou que o "100% indolor" é só publicidade... Então, experimentar o Full Laser Innova SHR é o seu novo desafio. Ao contrário dos lasers convencionais, este sistema utiliza uma luz xénon com uma longitude de onda desde 640 nm, que é combinada com a tecnologia SHR de Sistema Laser Diodo. Esta tecnologia permite que a eliminação permanente do pelo seja mais eficaz, rápida, segura e indolor. É um dos sistemas mais avançados na redução de pelos de forma permanente e poderá ser usado durante todo o ano, mesmo em peles bronzeadas. Acredite: se procura um tratamento indolor, esta é a sua escolha!

CAVITAÇÃO

É um tratamento não invasivo, indolor, seguro e eficaz, que permite combater a gordura localizada e a celulite e modelar o corpo. Através da desfragmentação da gordura no tecido adiposo, por ultrassom, que posteriormente é eliminada pelo sistema linfático e urina. Esta tecnologia permite perder 2 a 3 centímetros de contorno logo na primeira sessão, com resultados visíveis!

RADIOFREQUÊNCIA

É uma tecnologia utilizada para combater a flacidez do corpo, promovendo a eliminação de rugas, linhas de expressão, gordura localizada e celulite. Através da radiofrequência, ficará com uma pele mais bonita, porque esta tecnologia melhora a microcirculação, a hidratação, elimina toxinas, aumenta a oxigenação, a qualidade do colagénio e elastina.

ESTÉTICA

- Sun Biotan
- Radiofrequência
- Cavitação
- Gessoterapia
- Manicure / Pedicure
- Verniz gel
- Unhas de gel
- Massagens de relaxamento
- Massagem descontraturante
- Massagem anti-celulítica
- Vacuoterapia
- Esfoliação corporal
- Maquilhagem
- Coloração de pestanas
- Tratamentos faciais
- Laser SHR - 100% indolor
- Epilação a cera
- Epilação a linha (treading)

CABELEIREIRO

- Diagnóstico personalizado
- Brushing
- Hidratações
- Coloração Redken 10min.
- Coloração INOA
- Madeixas
- Balayages
- Babylights
- Alisamentos
- Corte para Homem

REVELAMOS O SEGREDO PARA UMA COR PERFEITA EM 10 MINUTOS!

Retocar a coloração numa visita rápida ao cabeleireiro?
Sim agora é possível com Redken Color Gels 10 minutos!

O maior desejo das mulhers é uma ida rápida ao cabeleireiro para manter a cor de cabelo sempre perfeita.

Fale connosco!!!

lili
Atlier de Beleza

Rua Monsenhor Airosa, 48
4705-102 Braga
www.lili.pt
lili.ramos@live.com.pt
253 269 102
964 616 957

liliatelierdebeleza

www.autofix.pt

AutoFix®

USADOS CERTIFICADOS

4 ANOS GARANTIA TOTAL

www.autofix.pt

CERTIFICADO DE QUILOMETROS

CONTRATO DE MANUTENÇÃO PROGRAMADA

STAND PROFISSIONAL CERTIFICADO
SPC Gold MEMBER ISO 9001

CERTIFICADO DE MANUTENÇÃO ORIGINAL

LIVRO DE MANUTENÇÃO DIGITAL

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

MEDIDAS DE CONCILIAÇÃO

Quando as empresas consideram a felicidade do colaborador um fator decisivo para a produtividade

Poucos dias após a celebração do Dia Internacional da Mulher e quando estão na ordem do dia os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável definidos pela ONU – sendo a "Igualdade de Género" e "Redução das desigualdades" dois deles, fomos visitar os Transportes Urbanos de Braga (TUB) para perceber o que tem sido feito na área. O programa dos TUB inclui um conjunto de Medidas de Conciliação da Vida Profissional, Familiar e Pessoal que, como é dito por todos os intervenientes nesta reportagem, "coloca o colaborador no centro da ação da empresa". Como é que isso se faz?

Para percebermos de que forma está a ser trabalhado este assunto na empresa municipal de Braga, falámos com vários colaboradores, de áreas diferentes, para percebermos o impacto destas medidas, mas, antes, quisemos saber como é que isto começou e quais são as medidas que estão a ser implementadas. Vânia Barbosa, Diretora dos Recursos Humanos, Segurança e Ambiente dos Transportes Urbanos de Braga, responde: "Se antes olhávamos para a gestão de forma racional, agora fazemo-lo de forma emocional. Estamos a gerir pessoas e emoções, ou seja, o departamento já não se deve denominar Recursos Humanos, mas Gestão de Pessoas. Nas organizações, estamos a trabalhar cada vez mais soft skills que potenciam e mobilizam as pessoas, sejam eles motoristas, mecânicos ou colaboradores da área administrativa, para serem mais felizes, criativos e produtivos. Estas políticas têm como principal foco a melhoria contínua do serviço prestado e da gestão e promoção do trabalho de equipa", explica a responsável.

Em Junho de 2021, de forma a dar corpo a esta pretensão, foi desenvolvido um projeto que tinha como objetivo a certificação com base na norma portuguesa 4552:2016. "Nós percebemos, quando estávamos a trabalhar no projeto de certificação, que, afinal, já tínhamos implementadas várias medidas que iam de encontro àquilo que era exigido pela norma. Já tínhamos medidas de conciliação, parentalidade e igualdade, mas que agora seriam enquadradas e esquematizadas num plano formal. E anunciámos um novo pacote de medidas, que teve a ver com a avaliação das necessidades e expectativas dos nossos trabalhadores e que nos permitiu criar um plano de ação", afirma Vânia Barbosa. A felicidade dos colaboradores no local de trabalho e fora dele é, cada vez mais, uma questão a ter em conta pela administração de qualquer instituição. Braga tem uma empresa que foi a primeira a criar o Departamento da Felicidade, o Grupo Bernardo da Costa, e que acabou por inspirar as medidas implementadas nos TUB, como conta Vânia Barbosa: "Somos fãs do trabalho que eles fazem. Não temos um departamento específico de Felicidade, mas hoje sabe-se que colaboradores 'bem resolvidos' do ponto de vista profissional têm um impacto melhor nas organizações e têm uma vida pessoal e familiar mais equilibrada. Nós queremos estar na linha da frente para dar resposta a esta necessidade. Dou-lhe o exemplo dos motoristas: são pessoas com horários complicados, mas que não deixam de ser pais, não deixam de levar os filhos à escola, não deixam de ficar com eles quando estão doentes e precisam de assistência..."

O cuidado com os colaboradores vai mais longe e não se resume apenas a criar horários que facilitem a vida das pessoas para as mais variadas solicitações, porque, sejamos realistas, quase todas as empresas o fazem ou tentam fazer. Ir mais além poderá fazer a diferença: "Temos um pacote de medidas de saúde e bem-estar, que incluem tratamentos de fisioterapia; consulta de nutrição, podologia e psicologia. Para isso, o colaborador só tem de fazer o agendamento e usufruir do serviço. Todas as sextas feiras, temos nas instalações um médico de medicina curativa, que permite que os trabalhadores e trabalhadoras não percam tempo a ir a algum hospital ou centro de saúde", explica a diretora.

Vânia Barbosa: ***"Passámos de uma gestão racional para uma gestão emocional, focada no colaborador"***

É bom estar em boas mãos

A Unidade de Pediatria do Hospital Lusíadas Braga é composta por profissionais dedicados às mais diversas subespecialidades pediátricas, garantindo a assistência e seguimento integral e personalizado num ambiente acolhedor para crianças e adolescentes. É bom estar em boas mãos desde o primeiro minuto. Em mãos Lusíadas.

Dra Beatriz Beltrame | Pediatria
CP 40560

Saiba mais e aconselhe-se
com os nossos especialistas.

lusiadas.pt
253 079 579

CLÍNICA MÉDICO CIRÚRGICA DE SANTA TECLA, S.A.
ERS E150291- 19330/2020

Lusíadas
Hospital Braga

AS MEDIDAS

As medidas de conciliação dividem-se em seis áreas de atuação [ver quadro]: "Saúde e Bem-Estar", como foi descrito, que ainda inclui Enfermagem e Ginástica Laboral, além das referidas acima; "+ Vantagens TUB", que contempla a redução de horário de trabalho de 40 para 35 horas, 5 dias de férias extra para agentes únicos, cujos meses de férias sejam de Janeiro a Maio ou de Outubro a Dezembro, ou ainda transporte gratuito em toda a rede TUB. A terceira área tem a ver com a "Organização do trabalho", que permite flexibilidade de troca de horário de serviço, flexibilização de horários de almoço, teletrabalho ou troca de férias (mediante autorização superior). Na questão do "Desenvolvimento Pessoal e Equipamentos", a 4ª área, que tem a ver com a adaptação e melhoramento das condições físicas das instalações para ir de encontro às necessidades dos colaboradores, de onde se destacam, por exemplo, vestiários e chuveiros, formação e adaptação de ferramentas de trabalho a cada um; na quinta área, das "Boas Práticas Laborais", os colaboradores podem enviar as suas ideias para melhoramento de condições gerais na empresa, assim como a criação de documentos que explicam informações importantes (como os regulamentos internos ou o código de conduta); e, por fim, "Novas medidas" que estão a ser introduzidas na empresa, como a fruta disponível para consumo dos colaboradores em vários locais, diariamente, ou oferta do kit bebé para quem é recém-mamã ou recém-papá, entre outras.

DESCRIMINAÇÃO POSITIVA

Num meio tão masculino, os TUB estão a fazer o caminho de equilíbrio a todos os níveis, seja nas medidas implementadas, seja, desde logo, na contratação. "Nós tentamos que as medidas sejam extensíveis a todas as pessoas, sem exceção, e procuramos fazer discriminação positiva. De 246 motoristas, apenas 12 são mulheres... o que não quer dizer que não quiséssemos ter mais mulheres, no entanto, pelas caraterísticas inerentes à profissão, é difícil aumentar este número. Temos aberto concursos, mas não há procura, espero que este cenário possa mudar. Por isso, temos uma política de discriminação positiva, ou seja, em igualdade de circunstâncias, para uma qualquer oportunidade dentro da empresa, desde que as pessoas estejam em igualdade de avaliação em todo o processo de recrutamento, discriminamos positivamente homens e mulheres. Dou-lhe outro exemplo: nos cargos de administração e direção, temos 54% de mulheres, de um universo total dos TUB que tem 13% de mulheres apenas. Temos vindo a trabalhar esta questão nos últimos recrutamentos", assegura Vânia Barbosa, que acrescenta: "Em 2014, entraram as primeiras quatro mulheres para motoristas. E foi muito interessante ver a forma como se começaram a integrar e como os motoristas homens as receberam. Mudando a linguagem ou tendo mais sensibilidade para determinados temas, por exemplo. Eles gostaram dessa diversidade e é assim que se constroem empresas mais fortes e versáteis".

MEDIDAS DE CONCILIAÇÃO NÃO SÃO UM PROCESSO FECHADO

Depois do primeiro documento, outras medidas estão a ser pensadas para ir melhorando a lista de medidas de conciliação implementadas. Através de questionários feitos regularmente, a empresa recebe o feedback dos trabalhadores e procura, dentro das possibilidades, responder às solicitações mais frequentes, que sejam exequíveis. "A norma NP 4552:2016 foi desenvolvida de e para as pessoas. Os questionários são anónimos, por isso, recebemos comentários de todos os tipos. Por exemplo, os motoristas contratados mais recentemente pedem a possibilidade de usufruírem, de seis em seis semanas, de um sábado ou um domingo de folga, ou rotatividade nos feriados; ter acesso às escalas de serviço, relatórios de avaria ou outros assuntos de forma digital, em vez do papel e de serem obrigados a vir à sede; criação de protocolos para terem ATL para os filhos nos horários mais complicados; protocolos com lavandarias nas proximidades... São questões que já estamos a trabalhar, para que possam ser implementadas em breve", finalizou a responsável.

FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P ESTACIONAMENTO GRATUITO

SOFARMA GRUPO

1 A 31 DE MARÇO

MARCA DO MÊS

BIODERMA

EM TODOS OS PRODUTOS*

BIODERMA

20%

desconto

especialistas a cuidar de si!

*LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES EM LOJA. CAMPANHA VÁLIDA DE 1 A 31 DE MARÇO DE 2022.

Edite Loureiro:

"É importante saber que a empresa se preocupa com o nosso equilíbrio emocional"

Numa empresa com a especificidade dos Transportes Urbanos de Braga (TUB), com um serviço público e municipal e contacto diário com milhares de cidadãos, há um grande benefício decorrente das políticas implementadas na forma como cada colaborador enfrenta o dia-a-dia de trabalho. Ou seja, parte-se do princípio que, se psicologicamente, emocionalmente e fisicamente o motorista, por exemplo, estiver bem, prestará um melhor serviço à população. Sabendo que os TUB funcionam como equipa, essa teoria estende-se a toda a estrutura, desde a administração à equipa de manutenção ou lavagem e todos contribuem para esta filosofia empresarial. É o caso de Edite Loureiro, Responsável pelo Departamento Jurídico e Contratação Pública dos TUB, que conta como estas medidas se estão a refletir na sua qualidade de vida: "Eu vim para cá em 2010 e ainda não tinha filhos. Entretanto, meti licença sem vencimento e, quando regressei, sentia a necessidade de mostrar serviço e não parava. Ao contrário do que se pensa, nas empresas públicas não temos a vida facilitada, temos a mesma responsabilidade e as mesmas funções que no privado. Trabalhava horas a fio, até em casa. O que eu senti, com a implementação das medidas de conciliação, é que acabei por colocar limites a mim mesma, evitando trabalhar em excesso. Até vou contar um exemplo: agora, quando tentamos enviar um e-mail fora de horas, antes do envio do email é-nos questionado: 'quer mesmo enviar agora? Não prefere enviar amanhã, às 9h?'". Para a jurista, "é importante esta abertura que existe em relação aos horários, principalmente para quem não tem retaguarda familiar, para as questões relacionadas com os filhos [neste momento, tem dois]. Desde que o trabalho seja feito e que se cumpram os prazos – e nós temos muitos –, temos bastante abertura da administração para as questões relacionadas com a família. Sinto que a empresa valoriza os meus momentos de família, de descanso e os momentos de lazer e promove medidas que vão de encontro a essa necessidade", defende.

Edite Loureiro lembra que "o burnout está na ordem do dia porque, quando entramos num determinado ritmo, depois é difícil desacelerar. Nem nos damos conta. Eu era um pouco assim. Hoje, sinto que já consigo por esse 'travão' e usufruo mais do tempo aqui. Sinto-me mais realizada", assegura. E até refere um dado curioso, que demonstra que estas políticas não são só internas, mas também já estão a ter um efeito... externo: "A própria legislação, designadamente a legislação referente à contratação pública, já determina a possibilidade de inclusão nos contratos com fornecedores, de uma clausula que obriga a que a empresa que contratarmos tenha de ter também implementadas medidas de conciliação, o que é incrível".

Andreia: mãe, mulher, motorista

Andreia Fernandes é motorista desde Setembro de 2018. Viu-se numa situação de desemprego, um ano antes, e seguiu a indicação do pai para tentar a sorte nos TUB. "Concorri e fiquei, foi um processo muito simples. Nunca tive receio de conduzir autocarros, porque gostei da experiência desde as primeiras aulas de condução. Essa até foi a principal razão que me fez vir, porque de certa forma já tinha o bichinho, embora não tivesse experiência", conta. "No primeiro dia de formação, percebi que era isto que eu queria, fiquei muito feliz". Sendo uma profissão masculinizada, como os números indicam, os olhares na rua ainda parecem indicar algum descrédito, quando é uma mulher que vai ao volante do autocarro. Andreia já não sente esse estigma. "Agora, não. Quando entrei, senti isso, mas apenas porque ainda não estava totalmente à vontade no trânsito e ouvia sempre um 'ah, é mulher', ou 'é nova'. Hoje já não é assim, mas sempre tive muita paciência e isso ajudou. Sentir que a empresa nos apoia também contribuiu para me sentir à-vontade".

Andreia é o exemplo perfeito do que as medidas de conciliação pretendem: é mulher, mãe e motorista, ou seja, é como se as medidas fossem pensadas para pessoas como ela. "Quando engravidei, decorreu tudo com muita normalidade. Informei a empresa e disse-lhes que estava com muito sono – foi um dos sintomas da gravidez. Eu fazia o serviço normal, sem problema nenhum, mas de manhã estava a ser muito complicado. A recetividade que tive foi excelente, porque me puseram de imediato quase só a fazer segundos turnos. E quando estava próxima do final do tempo, acabei por ir mais cedo para casa – por ser uma profissão de risco, relacionado com a pandemia", explica.

A motorista espera, agora, que se possa trabalhar na definição de horários até porque... também o marido é motorista nos TUB. "É uma situação complicada de gerir e espero que se continue a trabalhar no sentido de ter horários mais compatíveis com a família. Eu gosto muito do que faço, realiza-me muito ser motorista e vejo-me aqui muitos anos. Saber que a empresa está continuamente a procurar novas possibilidades para apoiar os trabalhadores e permitir que tenham uma vida melhor, mais feliz e equilibrada, deixa-me satisfeita", finaliza.

Consulta de Especialidade

Dermatologia

Consulta diagnóstico de todas as doenças que afetam a pele. Incluindo a correção de distúrbios da aparência, através da área de dermo cosmética e anti envelhecimento.

- **Habilitados para Cirurgia**
- **Realização de Exames**
- **Tratamentos *médico-cirúrgicos***

Diagnóstico
Tratamento
Prevenção

clidomus.pt

CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIRURGIA CAPILAR

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

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

Linha Direta
910 440 344
geral@clidomus.com

Luís: tempo para a fotografia e o BTT

Nas oficinas, Luís Marques, técnico de colisão (chapa e pintura), está a conhecer os cantos à casa há pouco mais de seis meses, quando trocou uma empresa do ramo automóvel pelos TUB, mas já notou diferenças em relação aos locais onde trabalhou anteriormente: "Não olham para nós como se fossemos um número, mas preocupam-se connosco, se temos algum interesse fora daqui e tentam conciliar essa atividade com o trabalho. Nesses locais, há um foco nos números e na produtividade que nos deixa para segundo plano. Atenção: não tenho nada a apontar às empresas onde trabalhei antes, sempre foram corretos comigo, mas aqui é diferente. Posso dar o meu exemplo: eu tenho gosto pela fotografia e eles enviam-me formações que encontram e permitem-me ter flexibilidade de horários para assistir às formações. Acho isso incrível, porque neste caso em concreto a fotografia tem nada a ver com a minha função", relata.

Depois de ter trabalhado em grandes marcas nacionais, Luís nota que nos TUB a relação é mais próxima e a valorização pessoal maior. "Perguntam-me se estou bem, se tenho alguma dificuldade em casa ou se preciso de ajuda nas questões familiares – mesmo que eu não tenha filhos. Sinto-me valorizado, há uma motivação extra sempre que venho trabalhar", afirma, dando um exemplo: "Aqui temos sempre fruta à disposição, temos fisioterapeuta, duas coisas gratuitas que fazem muita diferença para quem, como eu, pratica desporto – BTT. Temos, também, o transporte incluído e estacionamento para os colaboradores, entre outras coisas".

Cristina Gago:

"Ter em conta as necessidades e expetativas dos nossos colaboradores permite-nos ser mais competitivos e inovadores"

A Diretora dos Sistemas de Gestão e Sustentabilidade dos TUB, Cristina Gago, trabalha na empresa há 20 anos e começa por explicar a evolução da igualdade de género, que "teve um momento decisivo quando incluímos mulheres como motoristas, em 2014. Também na gestão processual, posso dizer que há um ponto de viragem nessa altura, porque até então tínhamos o foco exclusivamente no cliente. Obtivemos a certificação no referencial 9001, de sistema de gestão de qualidade, em 2003. Depois, em 2015, mudámos o foco e a missão da empresa, que passa de 'prestação de serviços de transporte' para oferecer soluções de mobilidade para o cliente e aos parceiros envolvidos'. Repare-se nesta questão dos parceiros, porque demonstra que a empresa não está na sociedade como uma ilha, mas tem responsabilidades. Não deixámos de ter a satisfação do cliente como a questão primordial, mas acrescentámos os parceiros nesta equação e a mobilidade como um tema estruturante", explica a responsável, que acrescenta que em 2015 também aconteceu a certificação em IDI (Investigação, Desenvolvimento e Inovação). "Esta norma permite-nos colocar o colaborador no centro da empresa, estando a assumir que é um 'catalisador' de inovação e que é com ele que vamos construir o futuro da empresa".

A evolução nas questões da igualdade de género foi rápida: passou-se de um momento em que não existiam mulheres como motoristas de autocarro (antes de 2014) para cerca de 5% do total, aumentou-se o peso das mulheres na administração para mais de 50% e hoje já se está a implementar medidas como estabelecer protocolos com ATL para as crianças dos trabalhadores e trabalhadoras, e outras medidas de conciliação que nos permitem evoluir no ODS 5. Como analisa esta evolução tão rápida? "Nos últimos anos, a evolução fez-se a pensar nas necessidades e expetativas dos nossos trabalhadores e trabalhadoras – e assim chegámos a essa norma que dá corpo a tudo isto, a NP 4552:2016 - Conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal. Foi uma evolução necessária e que se revela acertada", descreve.

Atendendo ao facto de já existirem dois referenciais de certificação que enquadram a ação e gestão da empresa, permitiu que a integração desta nova norma fosse facilitada. "Várias medidas já estavam a ser implementados na nossa empresa, mas foi necessário dar-lhes a formatação da norma. Quando fizemos a primeira lista de medidas que já tínhamos e que estavam inscritas nas orientações da norma 4552, ficámos surpreendidos. Já tínhamos várias medidas como um dado adquirido. Desde 2017, quando começámos a pensar esta questão, até agora, já evoluímos muito e acrescentámos mais medidas, num processo que nunca fica fechado", assegura Cristina Gago, complementando: "Entendemos que este é um investimento na paz social e na qualidade de vida dos nossos colaboradores, não porque sejamos a 'Santa casa da Misericórdia', mas porque está provado que se as pessoas trabalharem num local harmonioso e se se sentirem felizes, vão produzir mais e tudo fluirá melhor. A gestão de conflitos será mais facilitada - e sabemos que essa questão ocupa mais de 20% do tempo a quem gere".

E tudo se interliga: "Se as pessoas estão felizes, se estão seguras por terem os filhos perto, se têm pequenas questões do dia-a-dia que deixam de existir porque a empresa resolve, permite que os colaboradores se foquem e sejam mais inovadores e produtivos. No fundo, este investimento em medidas de conciliação acaba por influenciar a qualidade do serviço, a capacidade de inovação, a felicidade de cada um e o ambiente de trabalho", finaliza.

ORGANIZAÇÃO:

INVEST Braga
AGÊNCIA PARA A DINAMIZAÇÃO ECONÓMICA, EM

BRAGA Município

COM O ALTO PATROCÍNIO:

REPÚBLICA PORTUGUESA
AGRICULTURA, FLORESTAS E DESENVOLVIMENTO RURAL

54ª AGRO

Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação

24 a 27 de março 2022

altice FORUM braga

ufi Approved Event

EURASCO

Patrocinador

MEO

Media Partners

AGRITERRA

Renascença

CORREIO da manhã

"Queremos que os TUB sejam uma referência em Medidas de Conciliação"

Sandra Cerqueira, Administradora dos TUB

Para a Administradora dos TUB, Sandra Cerqueira, é importante que a empresa municipal passe uma mensagem positiva para os seus colaboradores de que estão a fazer-se investimentos para ir de encontro às suas expectativas, mas também uma mensagem para o exterior: se todas as empresas e instituições investirem em medidas que promovam um balanço positivo e equilibrado entre a vida profissional, familiar, pessoal e invistam na formação e capacitação, teremos trabalhadoras e trabalhadores mais felizes e toda a sociedade fluirá melhor e será mais justa.

A questão que se impõe é: porquê? Primeiro, a certificação em qualidade, depois em inovação e, agora, em medidas de conciliação.

Os nossos trabalhadores e trabalhadoras são o garante do sucesso dos TUB, são eles e elas que criam valor no serviço que prestamos diariamente à comunidade com o seu talento, engenho, esforço e conhecimento. É nesse sentido que apostamos na valorização profissional dos nossos colaboradores, mas também damos foco ao seu bem-estar, à sua saúde e à sua qualidade de vida, não só no âmbito profissional como também pessoal e familiar, numa conciliação e equilíbrio harmoniosos. Procuramos que os nossos colaboradores tenham este balanço saudável e equilibrado nestas várias dimensões. Várias vezes a equipa me ouve afirmar que se descurarmos a vida pessoal e familiar certamente não vamos conseguir dar o nosso melhor no campo profissional e alcançarmos um nível de produtividade desejado, uma dimensão igualmente importante. Quando fizemos a reflexão interna, para pensar estas questões, chegámos à conclusão que já tínhamos implementadas várias medidas que a certificação exige, como as medidas de bem-estar e saúde, por exemplo. E fomos mais longe, com medidas tão simples como promover hábitos de alimentação mais saudáveis através da disponibilização de fruta diariamente. Enquanto empresa municipal, pensámos que nos poderíamos constituir como uma referência neste particular, demonstrando à sociedade a importância em investir na felicidade dos trabalhadores e trabalhadoras. Este investimento nas pessoas está alinhado com a própria missão, visão, os valores e metas dos TUB que procuramos transmitir continuamente através de várias iniciativas e ações na empresa porque não só orientam o caminho que construímos como servem para o engajamento dos nossos colaboradores e que espelha a nossa própria cultura organizacional. Temos uma cultura essencialmente centrada nos trabalhadores e trabalhadoras que procuramos valorizar continuamente, empoderando-os, promovendo a sua participação no processo de decisão, conferindo-lhes autonomia de decisão e claro responsabilização. É um processo de comprometimento para com a organização e com os objetivos e metas traçados. Apostamos continuamente na capacitação das pessoas, porque acreditamos que conduz não somente ao seu próprio crescimento como da própria organização.

Há um investimento associado a estas medidas, por exemplo, para comprar a fruta diariamente. Sendo uma empresa municipal há autonomia financeira para por em prática estas e outras ideias que vão surgindo e que os próprios colaboradores sugerem?

Sim, mesmo sendo uma empresa do setor empresarial local, nós temos autonomia financeira e de gestão. Entendo estas medidas como um investimento e não como um custo. Os nossos trabalhadores e trabalhadoras são um ativo e não resumimos isto como um custo na demonstração financeira.

Falemos, por exemplo, nos motoristas. De que forma se pode melhorar o trabalho que, por si, é desgastante?

Não é uma profissão para qualquer um ou uma, é muito exigente, quer do ponto de vista daquilo que obriga da função em si como muitas vezes a própria organização do horário. Os motoristas, fazem a sua atividade maioritariamente fora da sede dos TUB, são o principal rosto da empresa, o que nos desafia permanentemente a encontrar formas de ter com este grupo uma melhor comunicação e transmissão da nossa identidade e cultura corporativa dos TUB. Eles valorizam muito as nossas políticas de conciliação, nomeadamente, nos aspetos em que pode melhorar o seu trabalho, como a fisioterapia, a psicologia e as medidas de apoio à família. A profissão é muito desgastante, porque estão todo o dia sentados, no trânsito com o stress que isso implica e sobrecarga muscular, em horários rotativos, e nós temos a obrigação de continuar a trabalhar para termos os nossos e nossas motoristas bem. A renovação da frota é, também, um investimento nos motoristas, porque estamos a melhorar o seu instrumento de trabalho, as condições para que possam exercer melhor a sua função.

Acha que os TUB são uma empresa que respeita a Igualdade de Género?

Comprometemo-nos, recentemente, ao assinar o Pacto para a Conciliação e Meta Nacional para a Igualdade de Género, a ter pelo menos 40% de mulheres em cargos de decisão – na direção de topo e intermédia. No entanto, percebemos que já ultrapassámos os 50%. O que manifestamente me deixa orgulhosa. A diversidade é muito positiva no processo de decisão. As mulheres e os homens são diferentes e ainda bem que o são, porque cada um pode trazer para a gestão, para a decisão, para a função, perspetivas diferentes. No que diz respeito aos motoristas, foi muito importante recrutar mulheres, mas gostaríamos de ter mais. Lançamos concursos, proporcionamos uma igualdade de oportunidades no acesso à profissão. É só elas quererem se candidatar. As que temos são exemplares, estão satisfeitas e criam um bom ambiente e espero que mais desejem seguir esta profissão.

Os TUB têm investido na renovação da frota, nas Medidas de Conciliação para os Recursos Humanos, há projeto de renovação das instalações da sede. Quais são os projetos futuros?

Continuar a renovar a frota é um dos principais objetivos. Temos cerca de um terço da frota com novas viaturas com melhor performance ambiental e eficiência energética, mas queremos continuar este processo. Vamos concretizar mais um investimento de mais de 15 milhões de euros, que representa mais 30 viaturas elétricas de duas tipologias – 12 metros e outras mais pequenas, e que permitam fazer alguns circuitos urbanos de forma mais eficiente. Até ao final deste mandato, pretendemos ter 60% da frota operacional diária completamente operada por viaturas movidas a fontes de energia mais limpas. Vamos fazer a intervenção no Parque de Materiais e Oficinas (PMO), com uma nova estação GNC, uma nova estação de diesel uma nova estação de lavagem e teremos um novo edifício para apoio aos serviços de limpeza urbana da AGERE e também de apoio ao serviço dos TUB. Estamos também a trabalhar em projetos muito aliciantes sobre os quais teremos novidades muito em breve. E claro o projeto do BRT, no qual estamos a trabalhar, sem parar, numa fase que comporta uma série de realização de estudos preliminares. Como vê, precisamos de pessoas felizes, competentes, com talento, que nos possam ajudar a crescer e a implementar todos estes projetos estruturantes para a cidade, que têm um grande impacto na qualidade de vida das pessoas que moram nesta região.

Gastro Braga

UNIDADE DE ENDOSCOPIA DIGESTIVA

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

SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE · multicare · Advancecare · Allianz · Serviços Sociais da Caixa Geral de Depósitos · Médis · SAMS · SAMS QUADROS · Future healthcare · RNA MEDICAL · Médis ctt · Multicare PT

ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA PROMOVE A APRENDIZAGEM EM COMÉRCIO DIGITAL

Durante o mês de março, a Associação Empresarial de Braga (AEB) vai realizar 2 workshops de Comércio Digital, com o intuito de capacitar todas as micro, pequenas e médias empresas locais a darem o próximo passo no seu negócio. Estas ações de dinamização serão gratuitas, em regime híbrido (presencial e online) e vão decorrer nos dias 17 e 23 de março, das 15h às 17h.

O seu primeiro site, Vender na Internet, Obrigações legais na Internet e Gerar tráfego para o site e loja são os temas a abordar nestas duas sessões de modo a alavancar os negócios de todos os comerciantes presentes.

O formador é Luís Torres, especialista e consultor em Marketing Digital, com vários anos de experiência e conhecimento adquirido ao longo do tempo.

Para o Diretor Geral da AEB, Rui Marques, esta é uma iniciativa fundamental para algumas empresas darem os primeiros passos na digitalização dos seus negócios e para outras aprofundarem os seus conhecimentos. "Depois da pandemia, que veio alterar o modo de compra dos consumidores, a presença digital tornou-se essencial tanto para micro, pequenas como médias empresas. E nós, associações, desempenhamos também um papel importante na capacitação dos colaboradores das empresas nossas associadas. Assim, o comércio digital vem dar resposta a algumas destas necessidades."

O Comércio Digital é uma iniciativa da ACEPI (Associação da Economia Digital) e CCP (Confederação do Comércio e Serviços), com o apoio do Ministério da Economia e cofinanciada pelo Compete 2020, Portugal 2020 e EU-FEDER, dirigida às micro, pequenas e médias empresas portuguesas, do setor do comércio e dos serviços de proximidade. Além de Workshops, os comerciantes e empresários portugueses que pretendam colocar os seus negócios online de forma simples, rápida e eficiente, continuam a contar com a Academia Digital, de acesso livre, e com o voucher 3em1, que permite registar um domínio sem custos durante 1 ano, entre muitos outros recursos gratuitos, como guias, tutoriais e webinars, também disponíveis através do website do Comércio Digital.

As inscrições podem ser feitas através do site da AEB ou do email comunicacao@aebraga.pt.

"VALE + NASCER VILAVERDENSE" DISPONÍVEL PARA APOIAR NATALIDADE

A Assembleia Municipal de Vila Verde aprovou, por unanimidade, o regulamento do programa "Vale + Nascer Vilaverdense", ficando assim cumpridas as formalidades para a imediata entrada em funcionamento do programa de apoio à natalidade proposto pelo executivo camarário.

As famílias com filhos nascidos a partir de 1 Janeiro deste ano passam a poder aceder gratuitamente a um conjunto de produtos como vacinas, medicamentos e outros materiais específicos ligados à saúde e alimentação para recém-nascidos. O programa assegura um total de 250 euros por criança para despesas efetuadas em farmácias localizadas no concelho de Vila Verde.

A presidente da Câmara, Júlia Rodrigues Fernandes, justifica a iniciativa sublinhando "a importância e a necessidade de concretização de políticas que favoreçam a natalidade" e ajudem a contrariar "as atuais tendências demográficas, marcadas pelo decréscimo significativo da taxa de natalidade, pelo preocupante envelhecimento e pela contínua diminuição da população". O "Vale + Nascer Vilaverdense" resulta do compromisso eleitoral assumido por Júlia Fernandes para este mandato autárquico e é uma medida concreta no âmbito das políticas estratégicas que a líder do Município propõe para o desenvolvimento sustentado e para a "fixação e melhoria das condições de vida das famílias residentes no concelho". O regulamento do programa estabelece que o requerente deve entregar o vale que recebe do Município na farmácia onde pretende adquirir os produtos. O reembolso das verbas é efetuado diretamente à farmácia, mediante a apresentação do requerimento de pagamento e dos comprovativos da despesa em causa.

São elegíveis despesas efetuadas até 6 meses após nascimento, exclusivamente em "bens indispensáveis ao desenvolvimento do recém-nascido, nomeadamente alimentação infantil, saúde, artigos de higiene, segurança e conforto, calçado, brinquedos e artigos de puericultura adequados à idade da criança". O apoio pode ser requerido junto dos serviços de ação social do Município pelos progenitores, titulares da guarda do bebé ou "pessoa singular a quem, por decisão judicial ou administrativa das entidades ou organismos legalmente competentes, a criança esteja confiada". Os requerentes do apoio têm de ser residentes e recenseados no concelho há mais de um ano e não terem dívidas ao Município, à Segurança Social e à Autoridade Tributária.

espaço

namorar portugal

COLEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA NAMORAR PORTUGAL

artesanato | gourmet
decoração | acessórios
calçado e vestuário
merchandising

Horário de funcionamento:
2ª a 6ª feira das 9h00 às 12h30 / 14h00 às 17h30
sábado e domingo das 10h00 às 13h00 / 14h00 às 18h00

Contactos: lojanamorarportugal@gmail.com | facebook.namorarportugal
Av. Dr. Bernardo Brito Ferreira | 4730-180 Vila Verde

AF BRAGA QUER HOMENAGEAR ATLETAS E CLUBES NO CENTENÁRIO

A Sede da AF Braga recebeu a Sessão Solene de Abertura das Comemorações do Centenário da AF Braga, que contou com a presença de Fernando Gomes, Presidente da FPF, Vítor Dias, Diretor Regional do IPDJ, presidentes de Câmara e Vereadores do desporto dos 14 concelhos do distrito, Coronel Henriques, Comandante do Regimento de Cavalaria nº 6, Nuno Machado, Comandante dos Bombeiros Sapadores de Braga, Pedro Ribeiro, Comandante dos Bombeiros Voluntários de Braga, representantes clubes filiados, órgãos sociais da associação e colaboradores.

A Sessão Solene começou com o hastear das bandeiras de Portugal e do Centenário da AF Braga, ao som do hino nacional, pelas mãos de Fernando Gomes, presidente da FPF, e Manuel Machado, presidente da AFB. No auditório, José Alves Pinto, Presidente da Mesa da Assembleia Geral e da Comissão Executiva das Comemorações do Centenário, abriu oficialmente a sessão. Na sua intervenção, enalteceu a história da Associação de Futebol de Braga e a importância de conitnuar a pugnar, nos anos vindouros, pela verdade desportiva, pelos valores maiores do desporto e pela simplicidade e alegria do jogo em si, da bola no pé.

Margarida Direito, Diretora de Comunicação e Marketing da AF Braga, enquanto membro da Comissão Executiva das Comemorações do Centenário, apresentou a identidade gráfica desenvolvida para a efeméride pelas designers Letícia Magalhães e Andreia Rosa, do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, sob a orientação do Professor, também ele designer, Nuno Martins. Os 100 anos da AF Braga aparecem envolvidos pela identidade do distrito de Braga, um distrito que se estende do mar à montanha, com castelos, torres de menagem e cruzeiros, onde se respira portugalidade, com tradições seculares ligadas ao sagrado e ao profano. Apresentou ainda, na sua intervenção, o programa de atividades, desenhado para assinalar e celebrar os primeiros cem anos da Associação de Futebol de Braga, que se estenderá de março a novembro de 2022, com atividades de âmbito desportivo, cultural, social e lúdico, nos catorze concelhos do distrito de Braga. "De março a novembro, vamos partilhar memórias para criar novas memórias, abrindo portas ao futuro onde, esperamos, cada vez mais meninos e meninas tenham a oportunidade de jogar futebol e futsal", concluiu.

Sameiro Araújo, Vice-Presidente e Vereadora do Desporto da Câmara Municipal de Braga, enalteceu a relação profícua da AF Braga com os municípios e reconheceu a importância deste trabalho conjunto para o crescimento desportivo em prol do desenvolvimento social e humano das crianças e jovens. Sameiro Araújo deixou ainda um desafio para um crescente apoio ao futebol feminino para que mais mulheres encontrem lugar no mundo do desporto em geral e do futebol em particular. Vítor Dias, Diretor Regional do IPDJ, elogiou a Associação de Futebol de Braga, terceira maior do país, com uma extraordinária representatividade a nível nacional, "Seis clubes na Liga Portugal, clubes em todas

as competições nacionais de seniores masculinos e femininos, de futebol, de futsal e futebol de praia e, ainda, clubes em todas as competições nacionais dos escalões de formação. Aos cem anos a AF Braga tem uma vitalidade que merece o nosso maior reconhecimento!"

Manuel Machado, Presidente da AF Braga, iniciou a sua intervenção afirmando "Esta sessão solene é também um momento para homenagear a memória dos fundadores e de todos os dirigentes, atletas, técnicos, árbitros, funcionários e outros colaboradores que já partiram, que projetaram esta associação. Uma palavra para os clubes: temos seis na I Liga, temos clubes em todas as competições nacionais, masculinos, femininos, futsal e futebol de praia. Isso acontece pelo esforço e dedicação de todos, sem exceção, desde os dirigentes aos adeptos e à comunicação social. Este é um momento de todos eles, porque esta casa é deles, não é dos órgãos sociais, porque nós estamos de passagem", afirmou o presidente.

Fernando Gomes, Presidente da Federação Portuguesa de Futebol, elogiou o trabalho da Associação de Futebol de Braga "braço armado da FPF no distrito, fazendo a diferença no dia a dia de milhares de jovens. A Associação de Futebol de Braga tem construído a sua história com o contributo dos seus Clubes que tanto a têm prestigiado. Com um passado memorável, um presente construído e um futuro inspirador, a Associação de Futebol de Braga continuará a ser um instrumento fundamental no desenvolvimento e progressão do futebol distrital e nacional. Na pessoa do seu Presidente, caro amigo Manuel Machado, quero nesta hora homenagear todos os clubes, atletas, dirigentes, treinadores, árbitros, colaboradores, e todos aqueles que ao longo destes cem anos têm contribuído para que esta história seja magnífica e de elevação do futebol português."

A Gala do Centenário decorrerá a 26 de Novembro.

CARDINAL

CONSULTORES

CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

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

CORRER NAS MONTANHAS SEM PERDER O MAR DE VISTA

Quatro eventos de primavera em ilhas de Portugal e de Cabo Verde

Por: Trail-Running.pt
Fotos: Natour-Fogo; João M.Faria; Pedro Silva; João M.Faria

FOGO VULCAN TRAIL (FVT) – RUN ON LAVA
www.caboverdetrailseries.com
09 - 10 abril

Provas: Trail longo 30,30km (898m D+); Trail curto 16,50km (496m D+); KV 3,10km (1.002m D+).

O Fogo Vulcan Trail – Run on Lava 2022 irá realizar-se nos dias 9 e 10 de abril na Ilha do Fogo, em Cabo Verde. O evento integra o circuito Cabo Verde Trail Series.

É no Fogo que está o ponto mais alto do arquipélago, o Vulcão do Fogo, ainda ativo, mas sem perigo para moradores e visitantes. A ilha, pela majestosidade do vulcão, é tão agreste quanto formosa, de terra fértil, apesar da escassez de água. Este evento propõe uma experiência única e só possível nesta ilha.

WHALERS' GREAT ROUTE ULTRA-TRAIL®
www.azorestrailrun.com
06 - 08 maio

Provas: WGRUT 118km (5.390m D+); Ultra Blue Island 65km (3.390m D+); Marathon Faial Coast to Coast 42km (2.390m D+); Trail Ten Volcanoes 25km (1.330m D+); Mini Family Trail 11km (480m D+).

Os trilhos da ilha do Faial vão receber mais uma edição do Whalers' Great Route Ultra-trail. O evento destaca-se por oferecer percursos para todos os níveis – da elite aos corredores recreativos -, sem esquecer as famílias e as crianças.

A experiente organização garante trilhos reveladores do fantástico potencial dos Açores para este desporto, em pleno Parque Natural do Faial, bem como a envolvência calorosa das centenas de voluntários que ajudam a pôr de pé este evento.

USM - ULTRA SKYRUNNING MADEIRA
www.madeiraskyrunning.com
27 - 28 maio

Provas: MSR 55km (4.121m D+); SVK 4,80Km (1.003m D+); SSR 23km (1.350m D+); MSR 10km (400m D+).

O USM decorre em Santana, um concelho do norte da ilha da Madeira, reconhecido desde 2011, como Reserva Mundial da Biosfera pela UNESCO. Engloba uma grande variedade de ambientes como a floresta Laurissilva, zonas montanhosas como o Pico Ruivo (1.861 metros), ponto mais alto da ilha da Madeira que nos oferece vistas deslumbrantes sobre o maciço montanhoso central, Pico Canário (1.592 metros) e magníficas falésias costeiras do norte da ilha.

A Madeira Sky Race (MSR), prova principal do evento, é uma corrida técnica de montanha com desníveis acentuados e de elevado grau técnico, integrando a Skyrunner® World Series.

PORTO SANTO NATURE TRAIL
www.portosantonaturetrail.com
21 - 22 maio

Provas: PSNT 45,70km (2.060m D+); TPS 22,70km (1.200m D+); MTPS 8km (300m D+).

A "ilha dourada" prepara-se para receber a décima edição do Porto Santo Nature Trail. Este evento inclui três provas competitivas que cobrirão a ilha de lés a lés.

Todas as provas são desafiantes e contrariam a noção que muitos têm relativamente ao perfil supostamente plano da ilha. Poderá contar com paisagens surpreendentes, onde se destacam os picos mais emblemáticos, os vestígios das antigas fazendas, as escarpas e os miradouros que encaram o oceano azul e os moinhos. Aproveite esta ida ao Porto Santo para umas mini férias!

A Revista Sim e a Trail-Running.pt marcarão presença nestes 4 eventos.

peixotos
materiais de construção. Lda

SHOWROOM
PEIXOTO'S

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

PME líder

GRUPO MOVE

MIGUEL PEREIRA & RUI TEIXEIRA

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!

Estimado Proprietário,

Estamos ao seu inteiro dispor para o ajudarmos a vender o seu imóvel.
Para nós, esta profissão não é uma alternativa ou part-time, nem gostamos de lhe criar falsas expectativas.
Foi uma escolha por vocação, é o nosso dia-a-dia e nós adoramos o que fazemos!
Temos 17 anos de experiência na mediação imobiliária, com mais de 1.000 imóveis vendidos e centenas de clientes fidelizados e satisfeitos.
Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

MIGUEL PEREIRA
961 729 254
lmcpereira@remax.pt
FALE COMIGO PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA
961 778 690
rmteixeira@remax.pt
FALE COMIGO PELO WHATSAPP

PARCEIRO
MAX FINANCE Solutions
CONNOSCO O SEU CRÉDITO HABITAÇÃO ESTÁ EM BOAS MÃOS!
www.maxfinancesolutions.com
Intermediário de Crédito registado no Banco de Portugal com o nº4864 (https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/olho-financeiro-unipessoal-lda)

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

grupomove.pt

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

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

RE/MAX

EMPREENDIMENTO EXCLUSIVO!

grupomove.pt

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

DESDE
€ 390.000

Área total desde	Área lote desde	Quartos
320 m2	505 m2	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 SUSTENTABILIDADE

ELEVADA EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

QUALIDADE DE CONSTRUÇÃO PREMIUM

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

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

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

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!

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

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

RE/MAX

A minha vizinha tem 9 galinhas e dois galos no quintal que fazem muito barulho e perturbam a minha saúde e bem-estar, pois acordo muitas vezes de madrugada à custa deles. Estes animais também são criados em péssimas condições de higiene, causando cheiros nauseabundos que se sentem em minha casa. Além disso, não estão registados. Trabalho muito e preciso de descansar, o que já não consigo fazer há muito tempo. O que posso fazer?

QUEM TEM GALO, TEM VIZINHO!

Cara leitora,

A detenção caseira de animais é uma a detenção livre, se relativa a um número reduzido de espécies pecuárias não cinegéticas, por pessoa singular ou coletiva, isenta de licenciamento no NREAP (Novo Regime do Exercício da Atividade Pecuária), mas sujeita a registo no Sistema Nacional de Identificação e Registo Animal (SNIRA), considerando-se que a posse desses animais tem o objetivo de lazer, ou de autoabastecimento do agregado da exploração agropecuária familiar. No que diz respeito às aves, considera-se em detenção caseira quem tem até 100 animais.

Assim, todas as explorações de aves são registadas na base de dados do SNIRA. Os detentores são responsáveis pela correta identificação e registo dos seus animais, sendo obrigados a declarar periodicamente as alterações aos seus efetivos, bem como a proceder anualmente à declaração de existências de acordo com os procedimentos a estabelecer por despacho do diretor-geral de Alimentação e Veterinária. O registo das aves domésticas passou a ser obrigatório em 2006, durante o grande foco de infeções pelo vírus H5N1, a estirpe mais perigosa de gripe das aves.

A lei exige que o proprietário ou detentor dos animais tome todas as medidas necessárias para assegurar o bem-estar dos animais ao seu cuidado e para garantir que não lhe sejam causadas dores, lesões ou sofrimentos desnecessários, devendo, ainda, salvaguardar que não causem quaisquer danos em pessoas ou noutros animais. As superfícies e instalações devem ser mantidas num estado satisfatório de limpeza sempre que os alojamentos estiverem ocupados, retirando diariamente as galinhas mortas e com a frequência necessária os excrementos.

As galinhas devem ser inspecionadas pelo proprietário ou pela pessoa por elas responsável, pelo menos, uma vez por dia. O nível sonoro deve ser reduzido ao mínimo, assim como devem ser evitados ruídos constantes ou súbitos. O direito ao repouso, ao sono e à tranquilidade integra os direitos fundamentais de personalidade, nomeadamente à integridade física e moral da pessoa e a um ambiente de vida sadio, direitos esses acolhidos, quer em Convenções Internacionais, como a DUDH (Declaração Universal dos Direitos do Homem) e a CEDH (Convenção Europeia dos Direitos do Homem), encontrando-se também constitucionalmente consagrados.

O direito ao repouso, como bem indispensável à tranquilidade da vida familiar e à saúde, e, portanto, à integridade física e moral e à vida, que se integra no âmbito dos direitos de personalidade, resulta violado com a produção de ruídos que, pela sua frequência e intensidade, afetem o sono e a tranquilidade emocional dos visados, como fatores decisivos do desequilíbrio psicossomático. O comportamento ruidoso que prejudique o repouso, a tranquilidade, o sono e a saúde de terceiros, está eivado de ilicitude pelo facto de, injustificadamente, e para além dos limites do que é, socialmente, tolerável, lesar o princípio da integridade pessoal. Se o ruído ocorrer no período noturno, das 23h às 7h, as autoridades policiais podem ordenar à pessoa ou pessoas responsáveis pelos animais a adoção das medidas adequadas para fazer cessar, de imediato, o ruído produzido. Se o ruído ocorrer no período diurno, as autoridades policiais notificam a pessoa ou pessoas responsáveis pelos animais para, em prazo determinado, tomarem as medidas necessárias para que cesse a incomodidade do ruído produzido. O não cumprimento destas ordens pode levar à aplicação de uma coima.

A lei permite ainda que o proprietário de um imóvel se oponha à emissão de fumo, fuligem, vapores, cheiro, calor ou ruídos, bem como à produção de trepidações e a outros quaisquer factos semelhantes provenientes de prédio vizinho, sempre que tais factos importem um prejuízo substancial para o uso do imóvel ou não resultem da utilização normal do prédio de que emanam.

A leitora tem o direito de viver num ambiente sadio, livre de ruídos, cheiros e quaisquer circunstâncias que afetem a sua qualidade de vida, o seu repouso, sossego assim como de viver com higiene e tranquilidade. Se assim não acontecer, como titular de direitos absolutos de personalidade, pode opor-se à produção de ruído ou a existência de cheiros, desde que importe um prejuízo substancial. A lei protege os indivíduos contra qualquer ofensa ilícita ou ameaça de ofensa à sua personalidade física ou moral. Uma ofensa ilegítima a um direito de personalidade gera o dever de indemnizar, desde que verificados os demais requisitos legais.

O repouso e o sossego são indispensáveis à saúde, sendo um dos valores a salvaguardar nas relações de vizinhança.

Nesta medida, poderá haver uma compensação por danos não patrimoniais, que são os prejuízos que, sendo insuscetíveis de avaliação pecuniária, porque atingem bens (como a saúde, o bem estar e a liberdade) que não integram o património do lesado, apenas podem ser compensados com a obrigação pecuniária imposta ao agente, sendo esta mais uma satisfação do que uma indemnização. A lei refere que são indemnizáveis, com base na equidade, os danos não patrimoniais que pela sua gravidade mereçam a tutela do direito.

Paula Viana
VS Advogados
www.vsadvogados.pt

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

Av. 31 de Janeiro, nº 262
4715-052 Braga
TEL:+351 253 267 314/5
GERAL@VSADVOGADOS.PT
Largo 5 de Outubro nº 22
4940-521 Paredes de Coura
TLM:+351 913 428 917

NÃO DEIXES CAIR A MÁSCARA

(RE)UTILIZA-A COMO FORMA DE EXPRESSÃO

Queremos ser sustentáveis. Com as máscaras reutilizáveis demonstramos a nossa preocupação com o ambiente.

REPÚBLICA PORTUGUESA | AMBIENTE E DA AÇÃO CLIMÁTICA

FUNDO AMBIENTAL

O DIA INTERNACIONAL DA MULHER E O ÊXODO DAS MULHERES UCRANIANAS

Desde o meu último artigo que a atualidade mediática da Europa e do Mundo está, infelizmente, dominada pela invasão da Ucrânia pela Rússia. Neste contexto, as minhas primeiras palavras são de solidariedade para toda a comunidade ucraniana residente em Portugal, para o povo e governo da Ucrânia e, sobretudo para as mulheres ucranianas que, neste momento tao difícil, dão suporte às suas famílias ou galhardamente combatem ao lado dos homens para garantir a independência da Ucrânia como estado soberano.

Esta referência especial às mulheres ucranianas deve-se à celebração do Dia Internacional da Mulher (8 de março), que foi mais um dia marcado pelas imagens de milhares de mulheres ucranianas a deixarem o seu país natal, para porem a salvo os familiares, em especial os filhos. Deixam tudo para trás com a esperança de um regresso tão breve quanto possível. Mas será assim? E que país irão encontrar depois da destruição total a que está a ser sujeito?

As imagens chocantes de destruição e de abandono da Ucrânia estão a repetir-se dia após dia, com Bruxelas a prever que a guerra provoque mais de sete milhões de ucranianos deslocados, o maior êxodo humano desde a Segunda Guerra Mundial.

Os milhões de ucranianos que estão a fugir da invasão russa criam desafios para os países europeus que os acolhem e, por maioria de razão, para a União Europeia.

O povo português está a reagir a esta realidade com uma enorme onda de solidariedade para acolher, com humanidade, os refugiados que procuram o nosso país.

Por outro lado, o Governo Português, que já tinha aprovado a atribuição automática a estes refugiados de um número de identificação fiscal, de Segurança Social e de utente, tomou mais medidas para melhorar o acolhimento dos refugiados ucranianos e deu "luz verde", em Conselho de Ministros, à simplificação do reconhecimento das qualificações profissionais dos refugiados ucranianos que cheguem a Portugal. "O Conselho de Ministros aprovou [quinta-feira] o decreto-lei que estabelece medidas excecionais no âmbito da concessão de proteção temporária a pessoas deslocadas da Ucrânia, de forma a permitir assegurar um efetivo e célere processo de acolhimento e de integração. Assim, simplifica-se o procedimento de reconhecimento de qualificações profissionais", explica o Governo em comunicado. O decreto-lei agora aprovado prevê, além disso, a simplificação do procedimento de reconhecimento e troca de títulos de condução e certificação profissional de motoristas.

O Governo decidiu também passar a aplicar-se aos estudantes o estatuto de estudante em emergência por razões humanitárias, o que significa que se permite o acesso ao programa de Apoio ao Alojamento Urgente – Porta de Entrada.

Foi ainda criada uma plataforma pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional para recolher ofertas de emprego para estes refugiados, tendo as empresas portuguesas já registado mais de 17 mil vagas.

O Governo lançou também a plataforma digital "Portugal for Ukraine", que pretende agregar todas "as respostas e ações em curso tendo em vista o apoio a pessoas deslocadas da Ucrânia, dentro e fora de Portugal".

A posição de Portugal está articulada com a União Europeia que, para gerir com eficácia as chegadas, tirou da gaveta uma lei para proteger refugiados ucranianos. A Diretiva de Proteção Temporária, uma lei europeia de 2001 que nunca tinha sido usada até agora, foi ativada o que significa que não haverá restrições para os ucranianos trabalharem, por exemplo, na União Europeia, ou para as crianças acederem à educação.

O mecanismo excecional, que funciona fora do sistema de asilo normalmente sobrecarregado, permitirá aos ucranianos permanecerem na União Europeia durante um período de até três anos e garante o acesso rápido e fácil a autorizações de residência, à educação, emprego, saúde e assistência social. "Todos podem ter a proteção diretamente, podem trabalhar, podem alojar-se, as crianças podem ir à escola. Não haverá tempo de espera aqui", afirmou Ylva Johansson, comissária europeia com a pasta dos Assuntos Internos, que considerou a ativação da diretiva uma decisão "histórica".

Para terminar, digo que, apesar do êxodo de ucranianos, principalmente mulheres e crianças, estar a dominar a atenção e a energia dos portugueses, tal não significa que a celebração do Dia Internacional da Mulher tenha deixado de ser importante. Com efeito, a violência doméstica, a violência no namoro, a exploração e violência sexual e a discriminação salarial continuam a ser relevantes na luta das mulheres europeias e continuam a justificar a celebração do Dia Internacional da Mulher.

Luísa Rodrigues
Licenciada em Relações Internacionais

GRUPO MOVE

CHALET DIGITAL

PAGUE EM
CRIPTOMOEDA

BTC ETH USDC USDT

DESDE
€ 599.000

Uma Casa do Futuro!

Uma moradia individual térrea T3/T4, contruída e equipada com as mais recentes soluções tecnológicas, maximizando o conforto e a segurança da sua família e assegurando a sustentabilidade e a eficiência energética.

Tecnologia, Conectividade e Integração

Domótica avançada, redes sem fios, eletrodomésticos inteligentes câmaras e sensores para tudo e mais alguma coisa. Tudo isto interligado e controlado pelo seu smartphone!

Sustentabilidade, Eficiência e Autonomia Energética

Equipada com uma unidade residencial de compostagem e com uma microgeração autónoma, que inclui paineis fotovoltaicos, aéro-gerador e um banco de baterias de elevada autonomia (mesmo que falte a energia da rede, a sua casa continua 100% funcional) são apenas alguns dos destaques no campo da sustentabilidade e da eficiência energética.

Segurança Física e Digital

Além de estarem assegurados os sistemas de vigilância e segurança ativa contra intrusão, demos também uma particular importância à ciber segurança, com a utilização de redes privadas e a instalação de um firewall de hardware.
A segurança da sua informação é uma garantia de conforto!

RE/MAX

Contacte-nos ou Visite-nos:

www.grupomove.pt
move@remax.pt

CONSULTE AQUI, MAIS INFORMAÇÃO

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

JC GROUP RACING TEAM & VINHOS SOLAR DA PENA

JOSÉ CORREIA E GABRIELA CORREIA COM SEDE DE CONQUISTAS!

A Quinta do Rio, em Crespos – Braga, foi o local escolhido para a apresentação da JC Group Racing Team, equipa de José Correia e Gabriela Correia, que pretendem conquistar títulos na nova temporada automobilística. Numa tarde cheia de motivos de interesse, o momento de maior emoção foi a homenagem feita ao pai de José Correia, Arlindo Correia, que nos deixou no final de Dezembro.

José Correia volta a apostar forte na conquista Campeonato de Portugal de Montanha também apoiado pelo JC Group, que venceu em 2020 e foi vice-campeão em 2021. Estreia a sua nova máquina, o Norma M20 FC, que substitui o antigo Osella. "A aposta será o Campeonato Nacional de Montanha, o grande objetivo da época. Vamos tentar diminuir as distâncias para os concorrentes europeus – que têm carros mais potentes, 3000cc em vez dos 2000cc, por limitação da FPAK, e fazer um bom ano, com vitórias e títulos", afirmou o piloto. "Espero que este ano não tenhamos as limitações devido à pandemia, penso que para o meio da época já poderemos regressar à normalidade", contou o piloto, que também vai participar em provas de clássicos com o Lola T70.

Também Gabriela Correia, a "Princesa da Montanha" e mais jovem piloto a participar num Campeonato de Montanha em Portugal, no exato dia em que fez 16 anos, espera continuar o seu percurso de crescimento da modalidade. Ao volante do Mercedes AMG GT4 já é uma natural candidata ao título na categoria GT e tem o desejo de participar numa prova do Europeu de Velocidade de GT4, na Alemanha. "Estou a evoluir e a sentir-me cada vez melhor ao volante do Mercedes, depois dos primeiros anos ao volante do Seat. Espero que este seja o ano da afirmação, em que sinto que tenho condições de lutar a sério pelo pódio. Este carro é difícil de conduzir, tem tração traseira e exige mais de nós", explica a jovem piloto, que está muito feliz pelo percurso que tem feito". Estou satisfeita com a forma como estou a crescer, principalmente, dentro da categoria de GT, onde já consegui um terceiro lugar na geral, algo que pensei ser impossível nos primeiros anos. Agora, quero dar continuidade ao trabalho e ser mais competitiva" garantiu.

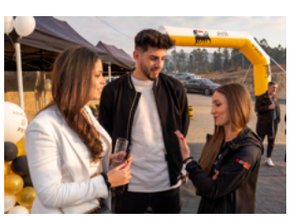
O Campeonato de Portugal de Montanha será composto por oito provas em 2022, abrindo com a tradicional Rampa Porca de Murça, nos dias 19 e 20 de março.

SOLAR DA PENA QUER SER REFERÊNCIA NA REGIÃO DOS VINHOS VERDES

O principal patrocinador do JC Group Racing Team é o Solar da Pena, uma marca de vinhos que começou a ser desenvolvida em 2014, quando José Correia comprou a quinta. "Estava sem produção e totalmente desestruturada. Replantámos todas as vinhas, criámos uma estrutura de produção e lançámos a marca. Estamos a produzir desde 2018 e queremos agora apostar na exportação, algo que não nos foi possível durante a pandemia", contou José Correia. "Temos 25 hectares de vinha, mas vamos aumentar para mais 25 hectares, porque já comprámos terrenos aqui à volta. Não queremos ficar por aqui", finalizou o empresário.

Simultaneamente à apresentação da nova temporada da JC Group Racing Team, também foi possível provar os novos vinhos do Solar da Pena. "Temos uma variedade de 10 castas, sendo 2 internacionais e as restantes locais. Estamos a trabalhar com mais afinco as castas tradicionais da região, porque essa é a nossa pretensão para o futuro. Queremos criar vinhos de excelência, preservar a tradição. Temos uma gama de vinhos, chamada Folclore, com variedade branco, tinto e rosado – representa o perfil típico dos vinhos verdes de qualidade. Depois, temos a gama Solar da Pena, que é monocasta Arinto, mas queremos introduzir uma nova casta no futuro, que será plantada na nova área que estamos a trabalhar", explicou o eng. enólogo Nuno Batista, responsável. "Temos uma equipa de enologia fantástica, orientada pelo eng. Pedro Campos, um dos mais famosos aqui na região. Eu vejo o Solar da Pena a ser a melhor Adega da região daqui a cinco anos e daqui a 10 a melhor do país, porque há aqui muito potencial. Temos solos de granito azul que é muito raro, mesmo no centro da região dos Vinhos Verdes, com influência atlântica, que vem pelo Rio Cávado; e a influência da montanha, que vem do Gerês. Vamos procurar a perfeição", referiu o responsável.

Este objetivo ambicioso é suportado por uma visão partilhada pelo grupo. "É muito gratificante podermos dar corpo à visão do José Correia, que nos disponibiliza as melhores condições para conseguirmos atingir os objetivos. Todas as empresas do grupo trabalham para o objetivo comum", assegurou Nuno Batista.



SOLAR DA PENA
VINHO VERDE

Lugar da Pena, Pousada
4710-670 Braga
962 121 079
www.solardapena.com

JC GROUP

JC GROUP RACING TEAM

www.facebook.com/JCGroup.pt
www.jcgroup.pt/pt
geral@jcgroup.pt
253 304 230

COACHING SISTÉMICO

"OS IMPOSSÍVEIS SÃO IMPOSSÍVEIS DE SER IMPOSSÍVEIS"

"Cada um de nós faria mais coisas, se as julgasse menos impossíveis", essa é a grande verdade. Mas vamos mais além, à chamada verdade interna.

Todos os seres humanos aspiram à alegria, paz, serenidade, bem-estar, e, para isso, é necessário ter uma experiência consciente de tudo aquilo que vive em nós. É preciso saber escutar a mente, a alma e o coração que nos falam através do corpo.

Quando uma criança nasce, sabe no mais fundo de si que veio para ser ela própria, com toda a sua essência, vivendo múltiplas experiências. O equilíbrio e o bem-estar acontecem quando, ao longo da vida, ela consegue viver essas experiências com aceitação e amando-se, tal como é. Mas, se as experiências são vividas com a não aceitação, a culpabilização ou a vergonha, volta a atrair pessoas e situações que a farão repetir situações, ou seja, vai reviver padrões, muitas vezes antigos, que estão na memória da história familiar.

A proposta do coaching sistémico passa pelo convite a uma viagem que nos permite mergulhar nas profundezas de nós, resgatando a nossa essência, permitindo atrair transformações positivas e duradouras para a nossa vida, vivendo mais alinhados com o nosso propósito de alma, de "SER".

O coaching tradicional é também um excelente apoio para que consigamos atingir uma meta, profissional ou pessoal. Nesse processo o coach incentiva e guia-nos para que possamos avaliar os recursos que possuímos, com vista a alcançar o sucesso.

Com um processo de coaching sistémico vamos ainda mais além, procurando compreender o que está para lá do visível, trazendo à consciência aquilo que está armazenado no inconsciente, isento de expectativas ou julgamentos. É um convite para a vivência da nossa verdade interna.

Este processo de individuação vai fazer despertar o melhor de nós, tirando-nos do isolamento e estimulando o outro a empreender uma convivência coletiva maior e mais saudável. O autoconhecimento é aqui uma peça fundamental. É preciso aprender a lidar com o negativo da mesma maneira que lidamos com o positivo. Isso deve ser uma meta!

Assim, como o corpo precisa de alimento para se manter e desenvolver, a personalidade também precisa de experiências adequadas para se individuar. E para que a Individuação aconteça é fundamental que o Ego participe ativamente no processo, pois a sua função é promover a motivação para a caminhada. No entanto, quando o Ego percorre o caminho no sentido contrário, o processo tende a ser mais doloroso e muito mais árduo.

Para chegar à essência e à consciência de si, o coaching sistémico socorre-se de diversas ferramentas promotoras do autoconhecimento, mas também de ferramentas que nos permitem aceder a aspetos do transgeracional em nós. A família onde nascemos, o país, o contexto e todas as experiências vividas pelos nossos antepassados, estão gravados também em nós e reconhecer, honrar e integrar o nosso passado, permite-nos sarar muitas feridas no presente. A metodologia inclui técnicas que envolvem o corpo, a movimentação e as senso-perceções, a imaginação, a expressão não-verbal, bem como a expressão criativa, a observação lúdica através de palavras, toques, cores, sons, movimentos que criam um estímulo complexo, apoiando a comunicação profunda com a mente consciente e inconsciente. O indivíduo que passa pelo processo, tem a oportunidade de compreender experiências passadas, comportamentos e situações desafiadoras, encontrando referências sobre identidade, consciência e pensamento.

A consciência humana é infinita. Realizar processos/intervenções com Affectum é ir ao infinito. É olhar além do aparente. É reconhecer a profundidade de cada pessoa. É trazer harmonia às relações humanas. É impulsionar a expansão da consciência. É transformar limitações em possibilidades. É perceber que "os impossíveis são impossíveis de ser impossíveis"!

Affectum

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

HOLMES PLACE
PREMIUM FITNESS CLUBS
COMECE HOJE
AGRADEÇA AMANHÃ
FAÇA DOWNLOAD!
MARCA Nº1
ESCOLHA DO CONSUMIDOR
'22
HEALTH CLUB

PRHOFAME

PRODUTOS HOSPITALARES FARMACÊUTICOS E MÉDICOS, LDA.

ESPECIALISTAS EM MATERIAL MÉDICO E HOSPITALAR!

Com mais de 30 anos no mercado, a PRHOFAME - Produtos Hospitalares Farmacêuticos e Médicos, Lda tem-se afirmado como uma referência na região nas áreas do Equipamento Médico, nomeadamente, material de diagnóstico, esterilização, higiene e desinfeção; Mobiliário para pessoas com mobilidade reduzida; material de apoio para sanitários; camas articuladas, cadeiras de rodas manuais e elétricas; produtos para incontinência; entre outros.

A PRHOFAME só trabalha com marcas que respeitem todos os standards de qualidade exigidas pelas leis europeias, assegurando segurança e ergonomia das soluções propostas. Para assegurar a total satisfação do cliente e parâmetros de qualidade excecionais, a empresa adotou o Sistema de Gestão da Qualidade, sendo certificada pela Infarmed, IQNET e AENOR.

Com mais de 30 anos de experiência no mercado, ao serviço de empresas, instituições e população em geral, dispõe de uma equipa especializada e técnicos credenciados para prestar um atendimento técnico e especializado de máxima qualidade, respondendo às necessidades de cada cliente. O serviço de entregas e assistência respeita valores que são importantíssimos para quem nos procura: rapidez na satisfação de cada solicitação; segurança no manuseamento dos materiais e entrega nas condições definidas pelo fabricante e legislação em vigor, com máximo rigor; e conhecimento das especificidades de cada produto, colocando-o à disposição do cliente nas melhores condições possíveis.

SEDE
Rua dos Pedreiros, 34 e 36
Parque Industrial das Sete Fontes
4710-553 BRAGA
Telefone : 253 250 590

LOJA
Rua Conselheiro Lobato, 418/422
4705-089 Braga
253 684 715
geral@prhofame.com

PRHOFAMELDA
WWW.PRHOFAME.PT

PRHOFAME
PRODUTOS HOSPITALARES FARMACÊUTICOS E MÉDICOS, LDA.

Soffisof · Assorbello · LINDOR AUSONIA · 3M · OMRON · Ortomedical · INVACARE · VYGON · Trudi · ConvaTec · Riester

PROCURAR CAMINHOS DA INTERIORIDADE

Quando, em 2016, passou por algumas questões pessoais e, através dos livros ligados à autoajuda e espiritualidade, conseguiu compreendê-las, Alcides Santos decidiu criar um espaço que fizesse o mesmo pelos outros. Esse 'espaço' foi inicialmente virtual, através da abertura de uma loja online, mas rapidamente sentiu necessidade de transformar todo o projeto numa loja física. "Tal como eu tive oportunidade de encontrar respostas para questões que me incomodavam e criar um espaço na minha vida para a procura incessante de um caminho espiritual e emocional construtivo, também outras pessoas o querem fazer. No início, o objetivo era complementar a oferta editorial existente em Portugal através do mercado editorial brasileiro, que é uma referência nas publicações de espiritualidade e autoajuda", explica Alcides Santos.

O empreendedor convidou sete editoras em 2017, que responderam afirmativamente, e iniciou o projeto na sua casa. "Um ano depois, com o crescimento que registei, aconteceu de algumas pessoas baterem à porta da minha casa, porque queriam ver os livros – porque era a morada que estava no site. Percebi isso como um sinal de que estava na hora de avançar para uma nova fase do projeto. Assim surgiu o primeiro espaço físico, em Março de 2019, na Avenida Dr. Artur Soares e a aceitação foi excelente!", conta. Com mais espaço e muita procura por temas que ainda não estavam a ser explorados, foi possível convidar novas editoras. Hoje conta com mais de 30 editoras brasileiras e seis portuguesas, ultrapassando mais de 3 mil títulos que abordam temas como espiritualidade, esoterismo, ocultismo, autoajuda, terapias holísticas e religiões.

UM NOVO ESPAÇO PARA VIVER E EXPERIENCIAR A ESPIRITUALIDADE

O objetivo final, quando o projeto começou, seria abrir um espaço físico, mas não ficar por aí e acrescentar novas valências importantes para quem quer experienciar os temas da espiritualidade. "Na livraria física, na antiga localização, não conseguíamos ter espaço para atividades dentro da livraria, relacionadas com o tipo de leitura que temos aqui. Então, esperávamos pelos fins de semana ou pelo encerramento para termos esses eventos, mais pequenos, com cerca de 10 pessoas. Essa foi uma das razões para nos mudarmos para aqui: conseguimos ter um espaço mais amplo para lançamento de livros, workshops, tertúlias, e cursos, num auditório preparado para 30 pessoas. Estamos a ir de encontro ao que as pessoas pedem", assegura.

Além de ter melhores condições para a realização de iniciativas presenciais, o novo espaço – que tem uma área três vezes maior – permite que Alcides Santos convide novos editores, acrescentando mais títulos à oferta. "O foco principal é, neste momento, proporcionar um espaço que vai de encontro ao que diz o nosso slogan: um caminho para que nós possamos vivenciar mais a nossa interioridade, sendo pessoas melhores, mais solidárias, mais preocupados com o próximo, e para ter uma vida mais serena, com mais paz e amor. É aquilo que, na minha opinião, é necessário para termos um mundo melhor, esse tem sido o meu objetivo nos últimos anos. Convido todas as pessoas que sintam o mesmo a virem conhecer-nos", finaliza.

Rua da Boavista, 290, R/C Dto.
4700-416 Braga
253 179 062
965 755 449
info@livrariasenda.com
livrariasenda.com

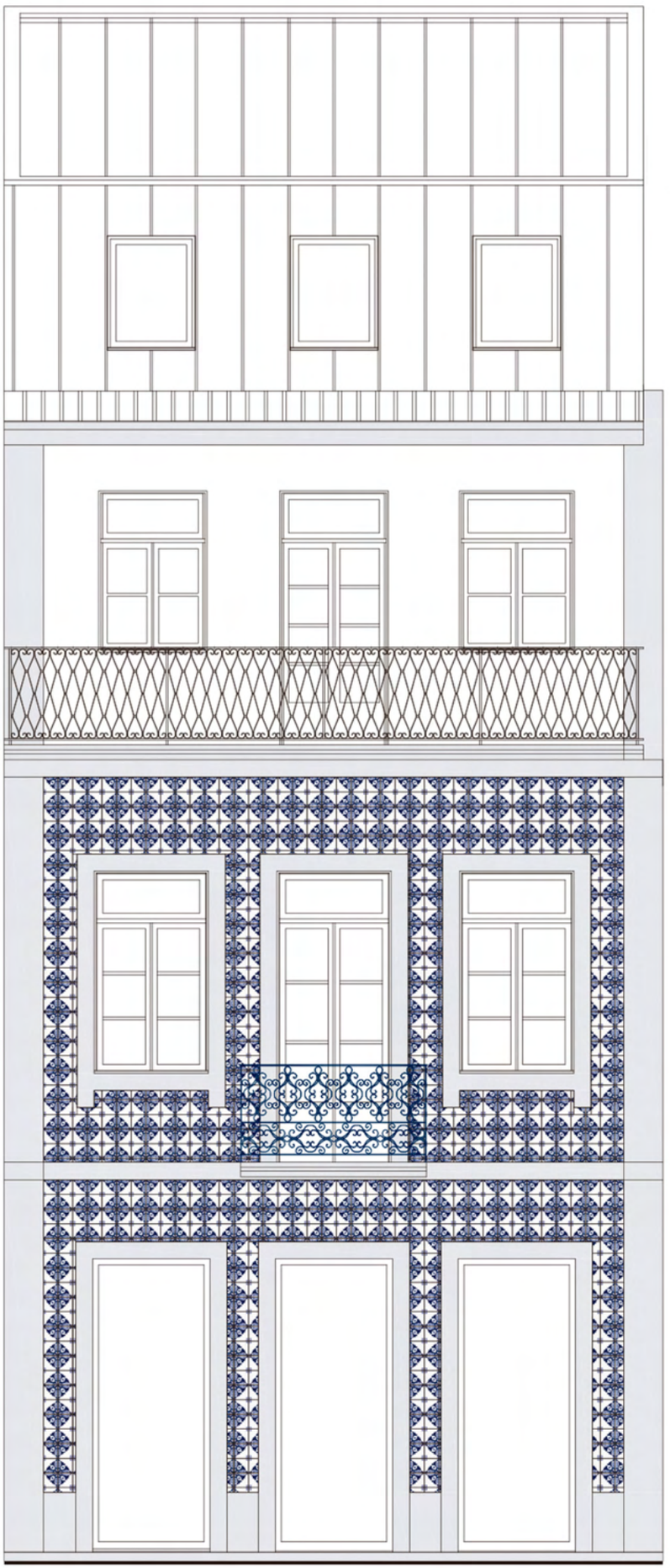
livrariasenda

Senda

SUPLEMENTO

MODA & BELEZA

PRIMAVERA.VERÃO.22



PRIMAVERA · VERÃO 2022

Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Primavera/Verão 2022, que já se encontra disponível na nossa loja.

Loja
Rua D. Afonso Henriques, 111 • 4700-030 Braga
+351 253 109 971 | +351 932 196 049

antonialage@gmail.com
/boutiqueantonialage
boutiqueantonialage

ONLINE SHOP: www.boutiqueantonialage.com (em construção)

blugirl Blumarine
D.EXTERIOR Made in Italy
BALOSSA WHITE SHIRT
CLASS roberto cavalli
PierAntonioGaspari
BOUTIQUE MOSCHINO
DVF DIANE von FURSTENBERG
R.E.D. VALENTINO
PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI
LOVE MOSCHINO
MAISON SCOTCH LA FEMME SELON MARIE
ERMANNO SCERVINO
Just cavalli

Petit Amour

Nova Coleção Cerimónia

Batizados | Comunhões | Meninos das Alianças | Festa | Acessórios | Calçado

Coleção de Batismo

Vestidos e Conjuntos de Menino dos 3 meses aos 6 anos
Calçado e Agasalhos
Acessórios de Batismo personalizáveis e em prata

#clientespetitamour

Vestidos Longos para Comunhão - dos 8 aos 20 anos

Fatos para Comunhão e Meninos das Alianças - dos 8 aos 18 anos

Vestidos Curtos para Comunhão e Meninas das Alianças - dos 2 aos 20 anos

NOVIDADE!

Vestidos curtos e conjuntos de linho da marca AMAYA agora disponíveis para compra imediata no nosso site www.petitamour.pt
| dos 2 aos 12 anos |

www.petitamour.pt /PetitAmour.pt/ @petitamour_braga

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

SOLARIS 1

Com o progressivo regresso aos ritmos normais das semanas da moda e aos desfiles presenciais, impõe-se a necessidade de refletir acerca do que somos ou queremos ser. Assistimos a um quase fim das tendências como as conhecíamos, um universo onde o caos ameaça imperar, e o display se sobrepõe à própria roupa. Como fios condutores, mais sensualidade, mais pele (sendo o comeback das cinturas descidas a tendência mais surpreendente), tons solares e a tentativa de retorno a uma vida normal e mais otimista. Celebremos alguma liberdade perdida, se é que alguma vez voltará a ser como a lembramos.

Molly Goddard

Jason Wu

Huishan Zhang

Halpern

Akris

Fendi

Alyx

Salvatore Ferragamo

Emilio Pucci

Hermés

Chloé

Miu Miu

Nova Coleção

PRIMAVERA · VERÃO

JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

LOJA ONLINE

www.jorgelima.pt

Avenida da Liberdade
(junto aos Granjinhos)
Tel: 253 216 333

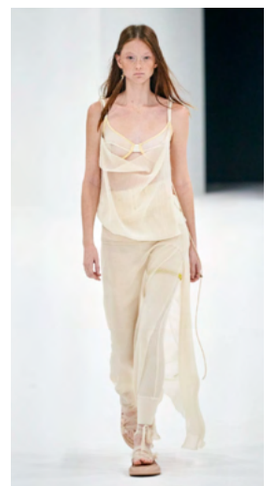
GODDESS 2

Alaïa

Gucci

Rick Owens

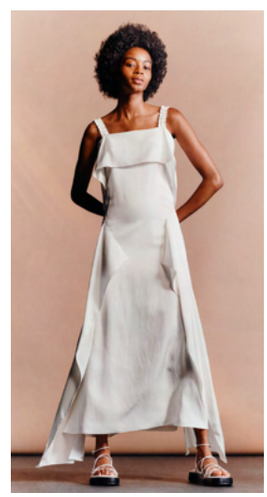
Rodarte


Sportmax

CLEAN 3 SLATE

Talia Byre

Alexander McQueen

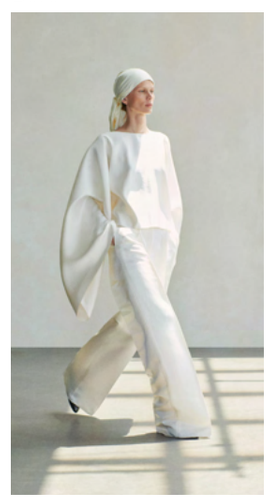

Boss

Chloé

Fendi

Gabriela Hearst

Givenchy


The Row

camel active

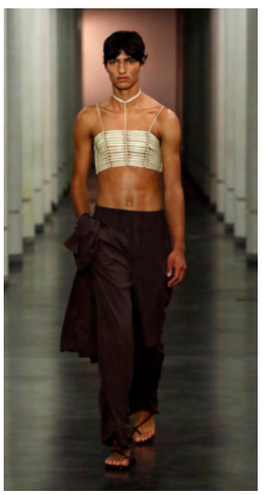
Outdoor Casual Wear

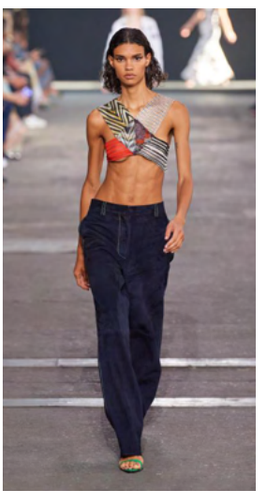
EDIFÍCIO OLYMPUS
RUA CIDADE DO PORTO, 87
4705-086 BRAGA
253 691067
www.camelactive.com

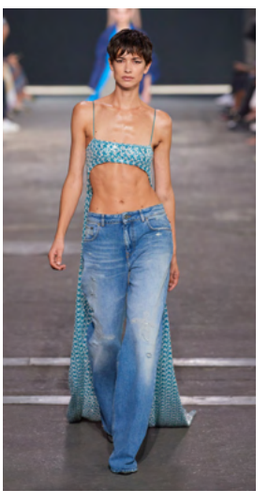
LOW LOW LOW 4

Etro

LRS

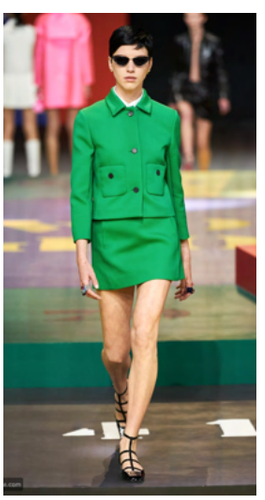

Ludovic de Saint Sernin


Missoni

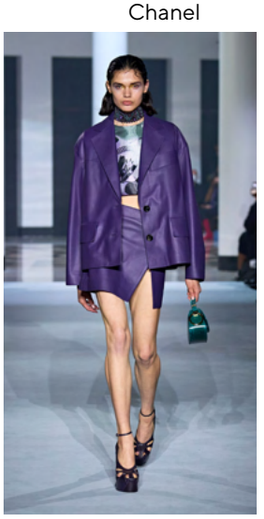

Missoni

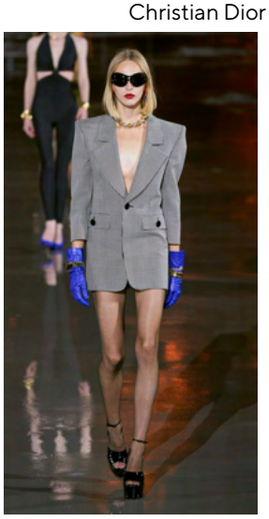
MICRO 5

Chanel


Christian Dior

Diesel


Lanvin


Saint Laurent

Sandy Liang

Valentino

BAGS AND ACCESSORIES

EDIFÍCIO OLYMPUS
RUA CIDADE DO PORTO, 87
4705-086 BRAGA
253 691067

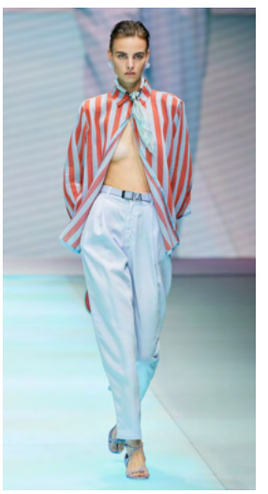
NATIONAL GEOGRAPHIC

POWER STRIPES 6

Ami

Balmain

Duro Olowu

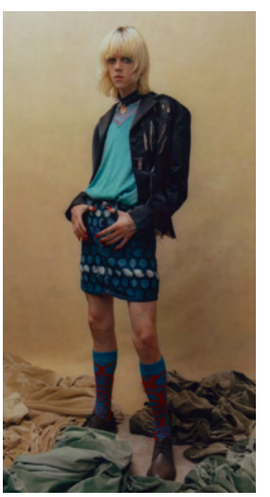

Emporio Armani

Jil Sander

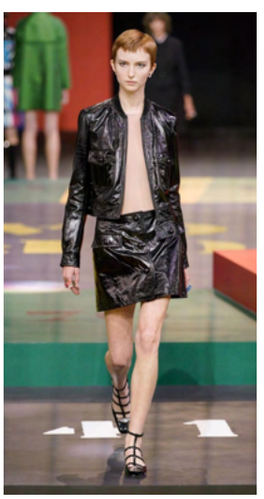
BIKER 7 FEEL

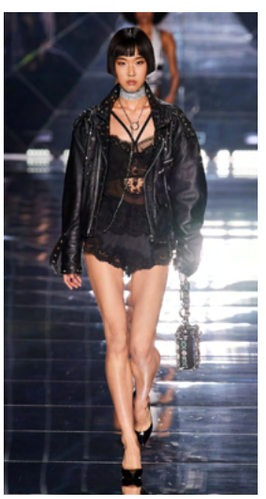
Kenneth Ize

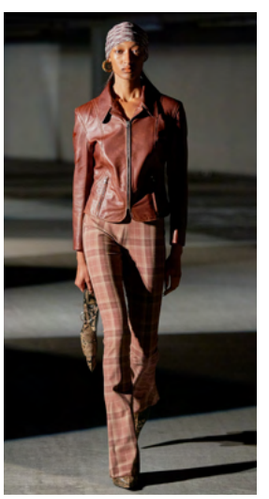
Acne Studios


Charles Jeffrey Loverboy

Diesel


Dior


Dolce &Gabbana


KNWLS

Miu Miu

Rua da Misericórdia, 4-6
4700-319 BRAGA

253 205 170

@opticaoliveirabraga

@opticaoliveirabraga

Optica Oliveira
ALEIXO FERREIRA, LDA.

algodão
&Ca.

DÊ UMA NOVA VIDA À SUA CASA!

Criar novas possibilidades e ambientes para a sua casa e transformá-la ao seu gosto: na Algodão & Companhia temos o propósito de tornar os seus desejos possíveis. Por isso, dispomos de uma grande variedade de artigos têxtil-lar, que vai desde as roupas de cama e banho, tapeçarias para todos os espaços de casa ou artigos de decoração, que vão conferir um novo design e criar um ambiente diferente.

O seu gosto é que manda, porque possuímos uma oferta que vai desde o tradicional ao moderno em todas as áreas em que trabalhamos.

O nosso compromisso é a qualidade e durabilidade, razão pela qual somos conhecidos dos nossos clientes há vários anos.

Crie o seu projeto, nós ajudamos a torna-lo realidade!

BRAGA (CAPELISTAS)
Rua dos Capelistas - 28
4700-307 Braga
253 059 830

BRAGA (MINHO CENTER)
C. C. Minho Center - Loja 21
4715-149 Braga
253 260 119

BARCELOS
Av. Alcaides de Faria - 439 D
4750-106 Barcelos
253 824 420

algodaocompanhia
geral@algodaoecompanhia.pt
www.algodaoecompanhia.pt

Ainda vivemos numa sociedade machista, retrograda que normaliza o piropo e silencia o assédio sexual aos seus/as adolescentes

STOP AO ASSÉDIO SEXUAL

O assédio sexual é considerado ***"todo o comportamento indesejado de caráter sexual, sob forma verbal, não verbal ou física, feito com o objetivo de perturbar ou constranger outra pessoa, afetar a sua dignidade, ou de lhe criar um ambiente intimidativo, hostil, degradante, humilhante ou desestabilizador"***(APAV) através de gestos ou olhares sexuais indesejados, comentários indesejados de cariz sexual sobre a aparência ou sobre o corpo, contacto físico não consentido nem desejado (puxar o cabelo, tocar, apalpar, tentar beijar, encostar e/ou roçar no corpo, agarrar..., etc. .

Talvez seja polémico este título, no entanto também eu na minha adolescência fui várias vezes assediada sexualmente na via pública, por desconhecidos. Ficava enojada, constrangida porque era sujeita a situações desagradáveis que fugiam do meu controlo e na maior parte das vezes por aquele "ser" que teria a idade do meu pai ou do meu avô.

Não obstante, deparei-me há dias com uma realidade que considerava ultrapassada, quando numa conversa de circunstância fui confrontada por alguns/as adolescentes com este triste cenário que infelizmente me era familiar. Os nossos/as jovens, independente do género, estão a ser assediados/as sexualmente, diariamente, no espaço público (nas proximidades dos estabelecimentos de ensino, na rua, nos transportes públicos, nos parques, nas paragens de transportes públicos, nos passeios, nas estradas) e/ou em outro espaço público (centros comerciais, espaços culturais, etc.) por indivíduos mais velhos do sexo masculino.

Relatam os episódios, apesar de saberem que estes comportamentos não são normais, que os constrangem, ofendem, porém, normalizam-nos porque já se tornaram numa rotina. O que a maioria não sabia é que são considerados crime, de caráter semipúblico (carece de queixa).

A gravidade do crime depende da idade do/a adolescente, do teor dos comentários/piropos, independentemente de serem reiterados pela mesma pessoa (coação sexual, importunação sexual), aplicáveis no art.º 163.º e o art.º 170.º do Código Penal.

Considerei estes relatos como se de um pedido de ajuda se tratasse para por fim a esta barbaridade, pelo direito à sua dignidade, à integridade pessoal, à sua autodeterminação sexual (art.º. º25 e 26.º da Constituição da República Portuguesa) e em prol do seu bem-estar mental.

Os/as nossos/as adolescentes independentemente do género, da sua maneira de estar ou de vestir não têm que sofrer com esta situação, nem têm que sentir medo, vergonha, humilhação, receio de represálias, culpa, pois estas condutas são reprováveis e consideradas crime, por isso devem denunciá-las aos pais, às autoridades (Polícia de Segurança Pública (PSP), Guarda Nacional Republicana (GNR), Polícia Judiciária (PJ)). Podem recorrer também à psicóloga/o do estabelecimento de ensino, caso se sintam perturbados/as com o sucedido, e ainda existem entidades que podem apoiar nestas circunstâncias como é o caso da Associação de Apoio à Vítima (APAV) que presta apoio informativo, psicológico e jurídico, gratuito e confidencial.

Questionem os vossos filhos se são alvo de piropos, explicando-lhes que poderão estar a ser vítimas de assédio sexual, peçam-lhes que registem os episódios, anotando o dia, a hora, o local e as caraterísticas de quem praticou o assédio e denunciem. Orientem-nos para que caso ocorra uma situação e se perto do local estiver algum adulto, agente de autoridade incentivem a pedir ajuda e a relatar o sucedido identificando o indivíduo.

O assédio sexual é crime e punido por lei mesmo em espaço público, contudo de certo modo, vulgarizado em Portugal, por isso é que não é denunciado às autoridades.

Os relatos que se seguem são de alguns/as adolescentes, residentes em Braga, vítimas de assédio sexual, e foram redigidos na integra:

- ***"Receber assédio nas ruas é algo que por muito triste que seja de dizer já me "habituei". Não concordo, sei que é crime, mas recebo-o regularmente, logo quis participar e contar-vos uma das minhas experiências, de maneira a incentivar a mudança de mentalidades neste assunto. Eu estava a dar uma volta com uma amiga e o percurso que estávamos a fazer implicou que passássemos por um grupo de homens mais velhos entre os 50 e 70 anos. Ao passar começaram a mandar bocas e assobios. Começaram a aproximar-se e só me lembro de começarmos a correr e tentar ir para o mais longe possível, o mais rápido possível. Podia dizer que as "boquinhas" e "assobios" não me afetaram. Mas a verdade é que só a referência aos nossos corpos me deu medo de passar lá ou por um grupo de homens assim."***

- ***"Nesse dia, por acaso, nem estava a usar nenhuma roupa mais justa ou curta, estava só a usar o normal, calças largas e sweater. Estava a passear pelo centro da cidade quando fui abordada por um senhor que tinha mais ou menos 50 anos, a dizer que eu era muito bonita. Nessa hora só pensei em ir embora, e fui, mas estava a ser perseguida por esse sujeito, esteve a assobiar e a mandar-me piropos durante todo o percurso. Quando ele se apercebeu que eu estava a chegar perto do meu pai, fugiu rapidamente do meu campo de visão."***

- ***"Um dia estava a ir a pé da minha casa até à casa dos meus avós, num percurso de uma hora. Estava a passar na rua e tinha pouca gente, algumas pessoas já com certa idade. Estava sozinha a descer uma rua, até que um homem já de idade estava a passar por mim e diz-me «que menina bonita para eu engravidar» naquele momento eu fiquei com muito medo e tentei andar sempre mais depressa porque não sabia se ele me iria tocar ou tentar até me levar. Já ouvi vários piropos, mas este não me irei esquecer e irá ficar marcado comigo."***

A **prevenção do assédio sexual** passa pela consciencialização de todos nós. Esta conduta é uma violação à dignidade humana, à liberdade e à autodeterminação sexual. Devemos quebrar este ciclo por nós e pelos nossos/as adolescentes e pelos nossos/as filhos/as, não vamos continuar a banalizar esta situação e tratá-la com imparcialidade.

Fátima Torres de Campos
Assistente Social

BRAVO DESIGN®

CAIXAS PARA MEDICAÇÃO

É importante tomar a sua medicação de forma correta!

Mais de 200 artigos à sua disposição a preços imbatíveis. Novos artigos todas as semanas.

bio

Produtos biodegradáveis e amigos da floresta. Por um futuro melhor!

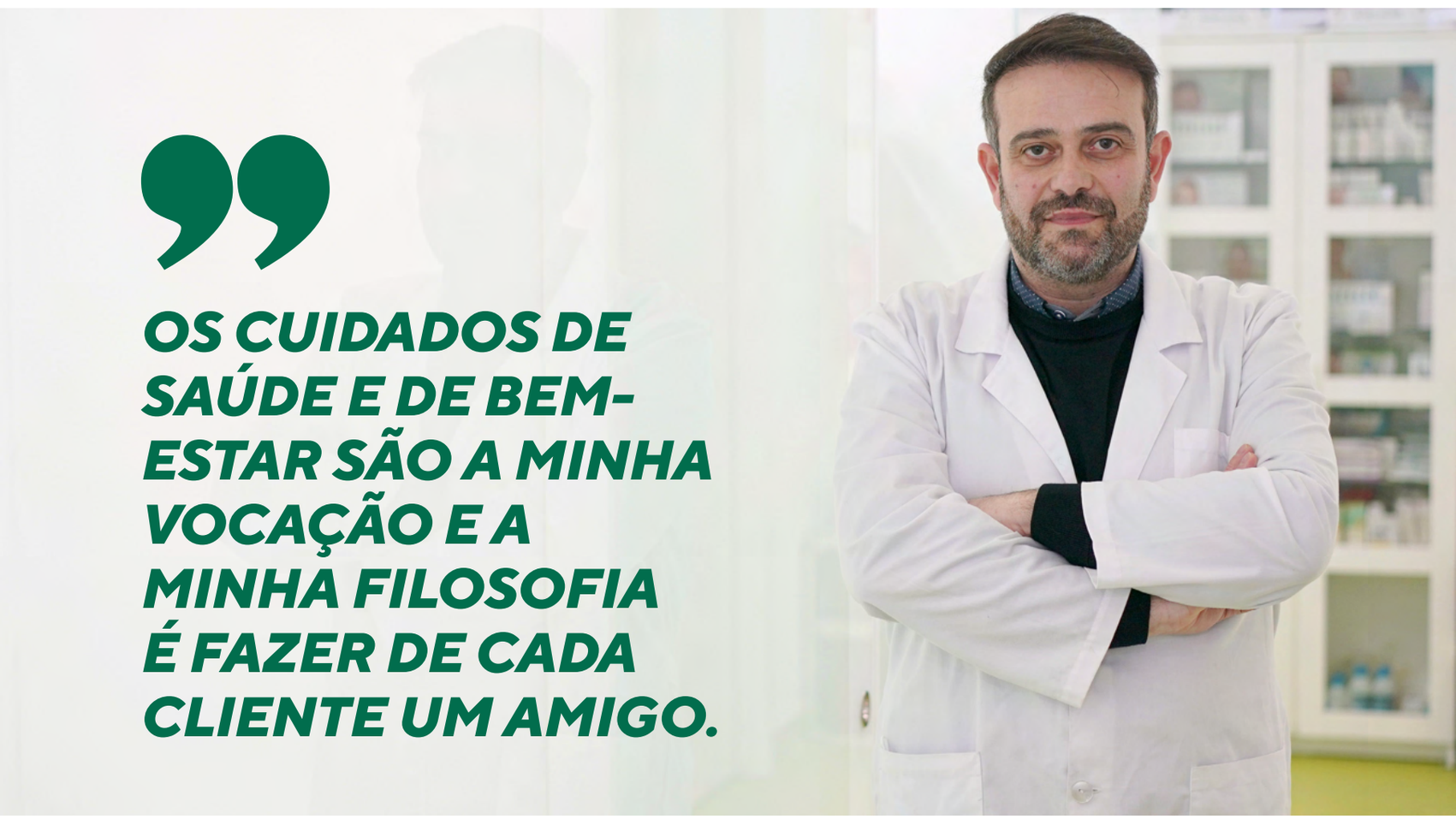
bravodesignpt bravodesignpt

www.bravodesign.pt

BRAVO DESIGN®

design by Ic-design.pt

Terapias Prior



OS CUIDADOS DE SAÚDE E DE BEM-ESTAR SÃO A MINHA VOCAÇÃO E A MINHA FILOSOFIA É FAZER DE CADA CLIENTE UM AMIGO.

Rui Prior, Fisioterapeuta e Criador do projeto

Assim, Terapias Prior é um nome que reflete uma maneira de estar e de pensar face à saúde física e emocional, que transmite a minha satisfação de cuidar dos outros. Terapias Prior é uma criação minha, um conceito de transparência, sinceridade e qualidade, concebido a pensar nos clientes, oferecendo qualidade e tecnologias modernas e tratamentos eficazes.

Este espaço nasce de anos de experiência e de contactos com públicos muito diversos, com tratamentos pensados e planeados individualmente, de acordo com as necessidades de cada um.

Terapias Prior consiste na reabilitação física, que oferece fisioterapia com tecnologia a laser, crioterapia e eletroterapia; oferece massagens e drenagens linfáticas de qualidade. Dispõe, ainda, de serviços de estética, disponibilizando tratamentos de laser e de mesoterapia anti idade e tratamentos anti celulite, com técnicas diferenciadas e modernas. Além disso, também oferece depilação de nível médico, baseado em dispositivos laser de última geração.

Faço tudo a pensar no seu sorriso de satisfação e felicidade!”

SERVIÇOS

- Fisioterapia
- Massagens
- Drenagem Linfática
- Estética (laser, Anti Idade, Anti Celulite)
- Limpeza de Rosto
- Depilação Definitiva
- Mesoterapia e Meso Laser

253 627 291
965 468 558
Rua de Baixo, 6ª – Frossos
4700-155 Braga

Terapias Prior

TerapiasPrior

ONDE COMEÇA A GUERRA?

Estes últimos dias, quiçá tal como todos nós, tenho estado a pensar muito neste assunto da guerra. Não é possível ficar indiferente às imagens que nos chegam através das notícias e redes sociais. Não é possível deixar de sentir a dor e o medo de seres humanos que se viram de repente no meio de uma guerra que lhes tirou quase tudo, para alguns a vida inclusive...

Apesar de tantas desgraças e notícias más, é fascinante ver a mobilização das pessoas em torno deste assunto, assistir à forma expedita como se organizam, como encontram respostas para ajudar quem neste momento mais precisa. É reconfortante assistir a movimentos cívicos que surgem espontaneamente e se transformam em respostas sociais fantásticas. É maravilhoso ver a onda de empatia, solidariedade e compaixão que se gera, permitindo tornar este assunto um pouco menos doloroso. É bonito ver a humanidade a mostrar-se tão humana.

No entanto, há algo mais que tenho sentido e ao qual tenho estado particularmente atenta...

Em diversas situações a que pude assistir ou vivenciar sinto um clima de maior agressividade e menos tolerância. Quase como se as pessoas não conseguissem mais esconder emoções que há muito têm acumuladas. São situações no trânsito, à porta das escolas, nos supermercados, na rua, em repartições públicas, no trabalho, em casa.... Enfim, um sem número de situações que, para quem está atenta, indiciam que algo está a acontecer em termos humanos e sociais.

Tudo isto tem um contexto que importa conhecer e dar atenção.

Estivemos presos durante dois anos, a viver sem liberdade e, talvez alguns de nós, em contenção emocional, aguentando o que estávamos a sentir com a expectativa de que em breve "tudo ficaria bem". Aguentamos a raiva, a frustração, a tristeza, a saudade, o medo, o descontentamento, a desesperança, a sensação de impotência, a falta de liberdade, a injustiça, o desespero...

O confinamento retirou-nos liberdade, isso exacerbou muitas situações em que a gestão emocional não era feita da melhor forma. Por outro lado, a falta de literacia emocional também não nos permite conhecer os conceitos e as ferramentas necessárias para o fazer. Fosse qual fosse a situação, todos aprisionamos algumas emoções em nós que agora estão a querer sair e manifestar-se.

Mas não foram só estas emoções ditas "más" ou "negativas" que aprisionamos ou não soubemos manifestar. Adiamos e oprimimos também a alegria, as celebrações, os convívios, os abraços, os carinhos, os mimos e muitas outras manifestações de amor. Os nossos corpos não experienciaram estas emoções "boas" durante muito tempo, isso também causa danos.

Imagino que neste momento devemos quase todos estar "quimicamente desregulados", inundados de cortisol, que nada mais é do que a expressão química do stress. Isto significa que os nossos níveis de stress físico, mas sobretudo emocional, estão muito elevados. Estamos a viver num clima de medo prolongado, com ansiedade por desconhecermos o futuro e, em simultâneo, a fazer o luto de uma vida que jamais voltará a ser o que era.

Como se isto não fosse suficiente para nos colocar numa situação de fragilidade emocional, há ainda outro aspeto que o isolamento social agravou. Com tanto tempo sem contactos físicos, abraços e manifestações de carinho, os nossos níveis de ocitocina baixaram muito. Esta substância, também denominada a hormona do Amor, acaba por ser a expressão química do Amor e dos afetos. Para além de nos fazer sentir bem, ajuda também a diminuir o stress e a ansiedade.

Percebemos assim que mais cortisol e menos ocitocina não é uma boa equação para a nossa saúde e equilíbrio emocional. Neste momento, há mais pessoas com dificuldade em manter o autocontrole em situação emocionalmente intensas. Isto apenas revela o desgaste emocional que sofremos nestes últimos anos e que, para muitos, só agora se começa a revelar.

É importante estarmos atentos para não deixarmos a situação escalar, importa dar atenção a sinais físicos e comportamentais como: dificuldade em adormecer e/ou manter o sono, aumento da gordura abdominal, desejo de coisas doces, irritabilidade, ansiedade, lapsos de memória e distrações, agitação e cansaço em simultâneo, problemas digestivos, alterações de pele, diminuição da massa muscular, alterações menstruais, hipertensão, queda de cabelo... São inúmeros os sintomas relacionados com o stress físico e emocional.

Depois de dois anos vividos com restrições imensas, uma guerra era o que menos expectávamos ou desejaríamos. No entanto, é a realidade que temos e com ela vamos ter que lidar.

Ao que podemos e devemos estar atentos é à nossa saúde emocional, à forma como expressamos as nossas emoções e aos conflitos que, eventualmente, possamos estar a gerar por falta de capacidade de as gerir.

Quando vivemos em stress e inundados de cortisol, ter autocontrole torna-se muito mais desafiador. Nesse estado não conseguimos perceber o grau de implicação que temos nas situações, vemos ameaças em tudo o que nos aparece pela frente, sentimos conflitos eminentes em quase todas as situações, provocamos para poder atacar e libertar as nossas emoções. Provocamos guerras por onde passamos pois, como estamos numa guerra interna, tudo à nossa volta reflete isso.

É fácil entender uma guerra entre dois países quando um invade os limites de outro, quando o desrespeito pela integridade do outro é claro e exuberante. É mais difícil para nós percebermos quando ultrapassamos os nossos limites ou os do outro, quando somos agressivos e respondemos de forma bélica. Quando estamos numa situação de pouco controlo emocional, a probabilidade de geramos um conflito e partimos para o ataque é muita.

Neste momento sabemos que a situação no mundo não melhorará a curto prazo. Sabemos também que vamos precisar de paciência, resiliência, perseverança, coragem e muitas outras competências humanas que nos permitirão encontrar soluções para viver estes tempos desafiadores. Para isso precisamos de saúde e de estar em paz connosco.

Sabemos que os conflitos internos originam danos, muitos destes manifestam-se sob a forma de conflitos nas nossas relações. Por isso, é importante que nos perguntemos sempre: Onde começa a guerra? Acredito que se todos cuidarmos das nossas emoções e cultivarmos um clima de paz interior, a guerra se torne uma realidade bem mais difícil de concretizar.
2120780

Ana Raquel Veloso
Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

ALMA
d'EÇA

PARAÍSO

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

BELLA BRAGA

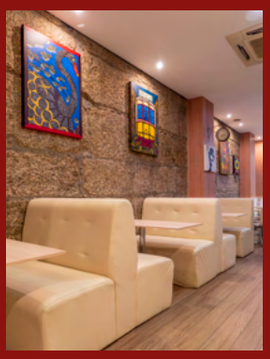
CAFFETARIA & RESTAURANTE

O BELLA BRAGA MUDOU!

SABOR, QUALIDADE E INOVAÇÃO!

O espaço Bella Braga mudou o conceito, deixando o conceito típico de Pastelaria, para se transformar num espaço de Caffé, Bar e Restaurante. Ao almoço, a aposta será num menu fixo, com propostas que vão desde o bacalhau à vitela, pratos de inspiração tradicional. "Quando assumimos o espaço, decidimos remodelar a nossa proposta porque achamos que o nosso foco deve ser o restaurante, com oferta para o cliente do dia-a-dia, mas também para o turismo", explica Elizeu Carvalho, que gere o espaço com a esposa Fernanda Soares. O tempero e o empratamento têm um toque especial e diferenciador, com sabores inconfundíveis. A qualidade é assegurada por Elsa Soares, cozinheira com experiência em cozinha regional minhota, onde não falta o Bacalhau à Braga, e portuguesa, como a Massa à Lavrador ou a Carne de Porto à Alentejana. Ao fim de semana, faz-se uma conexão ao Brasil, com propostas que incluem a Feijoada Brasileira ou a Picanha. Ao jantar, a gerência do espaço está a preparar algumas propostas que vão surpreender quem gosta de boa gastronomia!

Situada em pleno centro histórico, o Bella Braga remodelou o seu espaço, tornando-se mais acolhedor, para ir de encontro ao novo conceito. Nas paredes, que se tornaram uma pequena galeria, vai poder apreciar algumas obras de arte de vários artistas locais selecionados pela gerência, que está aberta a receber novos artistas para poderem expor no espaço.



BELLA BRAGA JÁ RECEBE EM CRIPTOMOEDA, NOVIDADE NA REGIÃO, E INVESTE EM NFT!

O Bella Braga Caffe torna-se a primeira empresa no ramo da restauração em Braga a aceitar Bitcoin e outras criptomoedas, como forma de pagamento. Cadastrada no Coinmap (coinmap.org) desde Fevereiro, a empresa oficializou a nova forma de pagamento no dia 1/03/2022, tornando-se pioneira neste seguimento em Braga. O mercado criptomoeda está a crescer de forma exponencial em todo o mundo e, em 2021 o Banco de Portugal aprovou licenças a duas corretoras que já operam legalmente no país, sendo uma sediada em Braga. Atualmente o Bitcoin já é moeda principal de circulação nacional em El Salvador e na cidade de Lugano, Suíça. "Braga é uma cidade jovem e de grande rota turística, por isso, o Bella Braga criou esta possibilidade de pagamento para todos os clientes atuais e futuros. Na Bella Braga também é possível desfrutar de um ambiente artístico, onde apoiamos artistas locais a exporem suas obras em um dos nossos espaços internos", explica Elizeu Carvalho. "Como apaixonados por arte, adquirimos também várias dessas artes expostas, eternizando-as em forma de "NFT" (token não fungível em "tradução livre") em uma das plataformas conhecidas nesse mercado", finalizou.

pastelariabellabraga@gmail.com
253 178 012
Rua dos Chãos, 29
4710-230 Braga

bella braga caffe & restaurante

bellabragacafe.pt

QUANDO FAZER O BEM PODERÁ SER FAZER O MAL

A nossa população está a envelhecer, com a natalidade a diminuir e a esperança média de vida a aumentar, temos que lidar com novos desafios e preparar a população e sociedade para este extremo de vida.

Varias perguntas se colocam e a várias por certo não haverá uma resposta certa, ou pelo menos uma resposta unânime. No entanto, uma coisa todos temos de ter em mente: a idade geriátrica prepara-se com a devida antecedência, por outras palavras, para haver qualidade de vida na "velhice" temos de ter noção, desde muito novos, que um dia a vamos enfrentar. Na antiguidade, os egípcios passavam grande parte da sua vida a preparar a morte e os mausoléus onde seriam enterrados, nós não temos de preparar a morte, mas temos de nos treinar para a progressão da idade e o declínio de algumas funções que inerentemente serão degradadas.

Existe um conceito, Idadismo, que se caracteriza por uma descriminação com base na idade, o mesmo não se aplica só a idades avançadas, mas a todas. No entanto como todos nos apercebemos quanto maior a idade maior será a tendência para as pessoas serem e se sentirem descriminadas.

Sabemos perfeitamente que nesta idade de alguma fraqueza, infelizmente há tendência a haver algum aproveitamento por parte de terceiros, nomeadamente em relação a burlas, roubos, maus tratos, entre outros. No entanto o impacto negativo não advém apenas de atitudes com base maléfica.

Inúmeras vezes esta atitude discriminatória advém dos familiares, mesmo que seja com as melhores das intenções. Exemplificando, muitas vezes com o avançar da idade, as famílias, tendem a inibir os idosos de realizar determinadas tarefas, claramente que será com o intuito paternalista, mas em que ponto a vontade de proteger se poderá tornar maléfico? Como escrevi antes, a velhice prepara-se desde cedo, cada vez menos a idade é um fator determinante na capacidade de um ser humano a realizar algo, por mais variado que seja.

Querendo proteger os nossos, acabamos por estimular o sedentarismo, a dependência e consequentemente agravar o défice de faculdades que a idades lhes trouxe. Concluindo, "velhos são os trapos", temos de cuidar dos nossos idosos, descobrindo maneiras de como eles ainda poderão, em certo ponto, cuidar deles próprios. Uma criança tem debilidade, no entanto nós ensinamos e tentamos adaptá-la ao mundo, com os idosos será idêntico, temos de trabalhar em conjunto de modo a ajudar a caminhar nesta nova etapa da vida, aquela que será a ultima.

No Artigo 21 da carta dos direitos fundamentais da União Europeia está escrito: " É proibida a discriminação e razão designadamente do sexo, raça, cor ou origem étnica ou social, características genéticas, língua, religião ou convicções, opiniões políticas ou outras, pertença a uma minoria nacional, riqueza, nascimento, deficiência, idade ou orientação sexual"

Nos dias que correm, os termos xenofobia, racismo, machismo, entre outros, fazem, e bem, parte das lutas que queremos travar e ganhar. Será de pensar se estamos a encarar todas as lutas de igual forma, quando a grande maioria da população será geriátrica ao longo das próximas décadas e pouco se fala sobre idadismo.

Renato Gonçalves

Médico Interno de Formação Especializada no Centro Hospitalar Universitário da Beira Interior - Faculdade de ciências da saúde, Universidade da Beira Interior

Sócio da www.girohc.pt

Continua

www.francesinhaportuguesa.pt

FRANCESINHA *portuguesa*

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

/francesinha_portuguesa

/afrancesinhaportuguesa

A Francesinha Portuguesa é um espaço fantástico para estar com família ou amigos, com uma esplanada coberta para Verão e Inverno. Esperamos por si, aqui!

RUA CIDADE DO PORTO, 139, 4705-084 BRAGA | 253 692 657 | RESERVAS@FRANCESINHAPORTUGUESA.PT

Como podemos evitar um processo discriminatório, quando uma percentagem importante da população não sabe que ele existe?

Um dos objectivos na abordagem clínica na idade geriátrica é dar vida aos anos, estimulando ao máximo a independência para o maior número de actividade de vida diária possível. É aconselhável ter cuidados ? Claro que sim. Comparando, é igual à idade pediátrica, temos de vigiar, mas o objetivo é que consigam ter e manter o máximo de independência possível, independente da possível presença de algum grau de dependência. Há uma diferença entre vigiar e proibir, que na idade geriátrica são imensas vezes confundidos.

Com o avançar da idade, as doenças crónicas com apresentação indolente em que a degradação da pessoa, do seu estado físico e mental, vai evoluindo sem termos a percepção do mesmo. Com isto as famílias tendem a proteger os idosos, por vezes até escondendo o seu estado de saúde dele próprio.

Ora bem, se eu ou você que está a ler estivermos doentes, nós temos a percepção que o estamos, procuramos ajuda para descobrir o que se passa e como o poderemos enfrentar. Se estamos a ir constantemente a médicos e hospitais, temos percepção que "há algo que se passa em nós". Então se temos a percepção que estamos doentes, que temos de ser tratados e que alguém nos está a seguir, que a nossa família está preocupada connosco, a nossa linha de pensamento vai levar-nos à conclusão que estamos doentes.

Portanto acham mesmo que ao não se contar a verdade do estado de saúde a alguém, essa pessoa vai achar que está saudável e não se passa nada com ela? Claro que não! As pessoas sentem-se cansadas, têm dor, perdem apetite, etc.

Esta atitude chama-se "conspiração do silêncio". Como escrevi anteriormente, a idade geriátrica prepara-se, bem como o fim de vida, se pararmos para pensar todos somos racionais o suficiente para concluir que a vida é finita. Diversos autores escrevem que este ato, não só é prejudicial para a própria família bem como, principalmente, para o próprio doente.

O não assumir determinada situação bem como as suas consequências, terá muito provavelmente o efeito inverso do pretendido. Pode levar ao isolamento do doente, dificulta o bem estar emocional do doente, bem como o da família, pois no tempo restante estará sempre um "elefante branco" na relação entre ambos. No seu efeito nocivo final, impedirá que se lide com o fim de vida de forma consciente e serena. Encontra-se até descrito que o luto das famílias será mais difícil bem como a interação com o doente no seu fim.

Concluindo se o intuito é fazermos algo para proteger a pessoa em questão da sua situação deletéria, não se tornará antagónico que essa mesma decisão venha a ter o efeito contrário?

Ainda muito temos de aprender em relação à idade geriátrica e ao fim de vida, de certo que inúmeras questões éticas pereçam de uma resposta em que todos estejamos de acordo. Mas por certo o envolvimento das pessoas no seu envelhecimento e nas decisões de adaptação à sua noção forma de vida será um caminho que devemos ponderar e provavelmente o caminho correto a seguir.

A parte bonita e ao mesmo tempo a parte difícil da Medicina é que não é, nunca foi nem nunca será uma ciência exata. Somos obrigado a estar em constante atualização e adaptação. Se a Medicina não é linear, a abordagem às diversas situações também não o poderá ser. É importante termos consciência que é sempre imperativo que se esteja de mente pronta para alterarmos o nosso modus operandi, oferecendo as melhores condições possíveis, aqueles que tanto precisam de nós.

NOGUEIRA BAR
naturalmente
HELAL
Donner Kebab

O melhor sabor está aqui!

Centro Empresarial Sequeira
Avenida de Sequeira
4705-629 Braga

Nogueirabar

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

ALLMED
CLÍNICA
MÉDICA DENTÁRIA

CORPO CLINICO

Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clinica - Implantologia

Dr. Paulo Magalhães
Implantologia

Dr. André Viseu
Implantologia

Dra. Inês Ferreira
Endodontista/Generalista

Dra. Márcia Lo Turco
Ortodontia

Dr. Orlando Lino
Ortodontia

Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia

Dra. Eduarda Silva
Periodontia/Cirurgia Oral

Dra. Melissa Fernandes
Ortodontia

Dra. Catarina Moutinho
Generalista

CORPO NÃO CLINICO

Filipa Verde
Gestora de Pacientes

Cristina Antunes
Administrativa

Clara Presa
Assistente

Rosa Duarte
Assistente

Isilda Lopes
Assistente

LABORATÓRIO PRÓTESE

Francisco Silva
Protésico

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

P Dispomos de estacionamento gratuito

Tel: 918 698 939 | 253 323 669

Rua Entrecampos, s/n - Palmeira, 4700-753 Braga

Estrada Braga/Vila Verde ao lado do Kartódromo/Aeródromo de Braga

www.fut7.pt

A PEDIATRIA NO HOSPITAL LUSÍADAS DE BRAGA

O Hospital Lusíadas Braga conta com um serviço de pediatria de excelência, que conjuga a experiência dos profissionais com um enorme amor pelas crianças, onde cada pormenor foi pensado para garantir o bem-estar dos mais pequenos!

A Unidade de Pediatria do Hospital Lusíadas Braga dispõe de atendimento todos os dias úteis e aos sábados de manhã, assegurando assim as necessidades dos pais e crianças. Com uma equipa de médicos residentes composta pelo Dr. António Carvalho Ribeiro, a Dr.ª Cristiana Ribeiro, a Dr.ª Beatriz Beltrame, a Dra. Joana Jardim, a Dra. Filipa Neiva, Dra. Ana Rosa Sá Lopes, a consulta na Unidade de Pediatria do Hospital Lusíadas Braga conta ainda com o apoio de uma equipa de enfermagem especializada, que contribuirá para a avaliação prévia do menor, assim como, sempre que necessário, para a administração farmacológica e outros procedimentos.

O foco num acompanhamento integrado é também reforçado com a presença de um assistente operacional com perfil para trabalhar na área pediátrica, sempre disponível para ajudar os pais e acompanhar os doentes com segurança na realização de exames complementares de diagnóstico. E a uma equipa totalmente especializada junta-se a colaboração e cooperação de outras especialidades no acompanhamento das crianças, pois a saúde delas é a nossa prioridade.

Assim, é possível garantir o acompanhamento pela Cirurgia Pediátrica, Psicologia, Pedopsiquiatria, Dermatologia, Cardiologia Pediátrica, Ortopedia Infantil, Oftalmologia, Otorrinolaringologia, Medicina Dentária (Odontopediatra) e Nutrição Pediátrica.

Drª Cristiana Ribeiro
– Pediatra do Hospital Lusíadas Braga

Pediatra desde 2005, iniciou funções no antigo Hospital de S. Marcos em Braga, agora Hospital Lusíadas Braga. Desde o início da sua atividade que exerce funções na área de pediatria geral, bem como na urgência pediátrica. Atualmente, a Drª Cristiana está em exclusivo no Hospital Lusíadas Braga pronta para dar apoio à saúde dos mais pequenos.

Dr.ª Beatriz Beltrame
– Pediatra do Hospital Lusíadas Braga

Pediatra desde 1994, iniciou o seu percurso no Hospital Universitário Evangélico Makenzie, em Curitiba, Brasil, onde ficou até ao ano de 2000. Posteriormente, continuou o seu trabalho em Portugal, nomeadamente na urgência pediátrica e como coordenadora do serviço de pediatria e neonatologia. Atualmente, exerce funções no Hospital Lusíadas Braga e Porto, e adora o que faz. A Dr.ª Beatriz Beltrame tem formação avançada em alergologia pediátrica pela Universidade Católica de Lisboa, e por isso hoje partilhamos o seu artigo de opinião.

Dr. Carvalho Ribeiro
– Pediatra do Hospital Lusíadas Braga

Pediatra desde 1981, iniciou funções no antigo Hospital de S. Marcos em Braga, agora Hospital Lusíadas Braga, onde atualmente exerce funções em exclusivo.

A PENSAR JÁ NA PRIMAVERA....

"Quando o Pedro espirrava, havia sempre alguém que dizia - "é alergia" ele espirrava tanto..." As crises de espirros são uma constante na vida do Pedro, não só na dele, mas na de muitas crianças e adolescentes; e o pior: não é habitual desaparecer na vida adulta.

Enquanto as alergias alimentares e as da pele tendem a ser mais intensas na infância, e a diminuir com o crescimento da criança, as respiratórias podem continuar com a idade.

As alergias respiratórias são marcadas por crises de espirros, como as de Pedro, e pela dificuldade em respirar. A doença apresenta-se nas suas formas mais comuns através da rinite e da asma, caracterizadas pela inflamação das vias respiratórias. Enquanto a rinite provoca "pingo", obstrução nasal, comichão nos olhos e espirros, a asma provoca respiração ofegante, pieira no peito, tosse crônica e falta de ar.

É, por isso, importante distinguir:

• Asma induzida por alergia, a qual ocorre quando o corpo entra em contato com alguma substância alergénica como, ácaros, pólen, bolor ou pelos de animais;

• Asma não alérgica é desencadeada por fatores como ansiedade, stress, exercícios físicos, ar frio ou seco.

Na verdade, esta doença tem influência genética, uma vez que as crianças cujos pais e mães têm rinite ou asma induzida por alergia, têm pelo menos 50% de predisposição genética para desenvolver a doença. Embora os fatores genéticos aumentem o risco, o filho pode ser alérgico mesmo que ninguém na família o seja. Tal possibilidade está relacionada com os fatores ambientais, como a poluição, tabaco e também com a presença de outras doenças.

Outra opção de tratamento é a imunoterapia - aplicação de vacina injetável ou sublingual ao longo de três a cinco anos, com o objetivo de aumentar a tolerância às substâncias alergénicas. "A imunoterapia é a única que pode mudar a história da doença".

De qualquer forma, a prevenção é fundamental. Nestas condições, a chave é a ausência de contato com o agente que despoleta a ocorrência - ou seja, os causadores dos espirros. Em caso de crises, é importante tratá-las, servindo como prevenção para situações mais difíceis / crónicas.

No caso da rinite, o indicado é lavar o nariz com soro fisiológico, e fazer uso de medicação específica para minimizar os sintomas. Já em relação à asma, o caminho é a "bombinha" (medicação por inaladores), normalmente à base de corticoides e broncodilatadores, os quais combatem o fechamento dos brônquios, devendo ser prescrita por médicos.

Portanto se o seu filho tem sintomas de rinite e/ou asma procure um profissional da saúde habilitado para proceder a um diagnóstico precoce e tratamento adequado, para que ele possa passar mais tempo ao ar livre sem sintomas.

Boa primavera!

Dr.ª Beatriz Beltrame – Pediatra do Hospital Lusíadas Braga

www.**lusiadas**.pt

Rua da Escola de Enfermagem,
4700-352 Braga

253 209 900

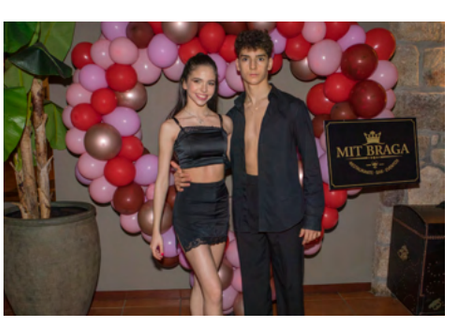
Hospital Lusíadas Braga

FASHIVA RECEBEU EXPOSIÇÃO DE MARÍLIA LEITÃO

No dia 14 de Fevereiro, Dia dos Namorados, decorreu em Braga uma vernissage de Marília Leitão, artista plástica do Porto com exposições a nível nacional e internacional. O evento criado e organizado por Carla Luz teve lugar no espaço Fashiva Concept Store, um espaço diferenciado de moda, transformado em galeria, uma simbiose perfeita de arte e beleza.

Os convidados presentes recebidos com um cocktail no 2º aniversário da Fashiva e um jantar "My Valentine", que decorreu em Braga. O jantar foi abrilhantado com um espetáculo de dança da Bracara Team, Academia de dança de Braga, um apoio prestado à organizadora Carla Luz .

Os jovens atletas de Braga, João Santanna e Luna Pinto, campeões da Europa de Danças Latinas nos anos 2021 e 2022, proporcionaram um momento de grande profissionalismo, arte e beleza.



Carla Luz (Organização Eventos & R. P)
Carlaluzconsultoria@gmail.com

DIOGOPIÇARRA

Associação Mutualista
Montepio
apresenta

MULTIUSOS DE GUIMARÃES

08 OUTUBRO - 22H

BILHETES À VENDA WWW.MEOBLUETICKET.PT | LOCAIS HABITUAIS INFO & RESERVAS 1820 (24 HORAS)

PROMOTOR CVMUSIC | CO-PROMOTOR TEMPO LIVRE GUIMARÃES | RÁDIO OFICIAL RÁDIO COMERCIAL | JORNAL OFICIAL JN | APOIO MULTIUSOS DE GUIMARÃES sim

JMED®

STRIA REPAIR

*"Como mulher e profissional da área da estética, sabia da necessidade da inserção de um tratamento como o **Stria Repair** no mercado. Hoje, mais que um tratamento para estrias, temos um compromisso para com todas as mulheres em prol da sua saúde e auto-estima."*

Francielly Costa

Master J Academy®

@masterfranciellycosta

JMED
STRIA REPAIR

O que é o Stria Repair ?

Stria Repair é uma linha revolucionária J Med que foi criada para satisfazer a grande necessidade de encontrar um remédio eficaz para estrias. Estrias são muito comuns e geram desconforto e uma sensação de mal-estar, levando muitas mulheres a sentirem-se infelizes com o seu corpo.

Quem é a Francielly Costa ?

A Francielly Costa é uma profissional de origem brasileira reconhecida internacionalmente pelo seu conhecimento na área da beleza. A fase de investigação e desenvolvimento foi seguida e gerida por ela propria.

Francielly dedicou os últimos três anos à pesquisa de um método eficaz para o tratamento de estrias, estudos e testes, até obter um protocolo seguro e eficaz, válido em diferentes tezs e tipos de pele. Isto foi possível graças à colaboração com Jurgita Jasiunaite: Francielly partilhou com ela o que descobriu a partir das suas análises, e juntos formularam uma linha de produtos específica e 100% Made in Italy.

Resultados

Através de uma combinação de técnicas e produtos, foi obtido um protocolo que garante a remoção de estrias a 100%; levando a resultados evidentes desde as primeiras sessões, com uma mudança surpreendente na textura da pele tratada. O protocolo está patenteado e é o único do género no mundo.
Após esta longa fase de estudo e teste, o protocolo está prestes a ser partilhado através de cursos de formação de alto nível que incluem um kit contendo todos os produtos necessários para a execução. O curso é indicado exclusivamente para profissionais médicos e estéticos que queiram oferecer este serviço aos seus clientes e se tornem porta-bandeira para esta revolução na área estética.

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa poder.
Amor: É provável que possa vir a sentir-se desmotivado relativamente à pessoa amada. Faça as escolhas que lhe trazem a possibilidade de ser feliz.
Saúde: Tente evitar situações de tensão.
Dinheiro: Torna-se aconselhável uma mudança de atitude.
Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29
Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 31

TOURO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade.
Amor: O seu relacionamento amoroso está favorecido.
Saúde: Período muito favorável.
Dinheiro: Ofereça a si mesmo aquela peça de vestuário de que tanto gosta.
Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39
Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto para com todos os que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 32

GÉMEOS

Carta Dominante: 2 de Paus, que significa Perda de Oportunidades.
Amor: O problema que enfrenta só poderá ser resolvido se for abertamente discutido pelos dois.
Saúde: Cuidado com a alimentação que faz, não cometa abusos.
Dinheiro: Lembre-se de pagar as contas que tem em atraso.
Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47
Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e para com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 33

CARANGUEJO

Carta Dominante: Rei de Ouros, que significa inteligente.
Amor: Está motivado para preparar uma surpresa romântica. A Vida espera por si. Viva-a!
Saúde: Procure controlar os seus excessos alimentares.
Dinheiro: Prepare-se para enfrentar as circunstâncias inesperadas.
Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42
Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 34

LEÃO

Carta Dominante: 4 de Espadas, que significa Inquietação.
Amor: Fará novos conhecimentos que contribuirão para renovar a sua vida sentimental. É tempo de um novo recomeço!
Saúde: Vai estar cheio de energia.
Dinheiro: Pode expandir a sua área de negócio ou avançar com novas ideias no trabalho.
Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 35

VIRGEM

Carta Dominante: 7 de Copas, que significa Sonhos Premonitórios.
Amor: Deixe o orgulho de lado e seja mais correto nas suas ações. A paz começa no seu próprio coração.
Saúde: Cuidado com os ouvidos, proteja-os.
Dinheiro: Procure rever a forma que adotou para reter os seus gastos, pois pode não ser a mais correta.
Pensamento positivo: Procuro ser simples porque sei que viver com simplicidade é mais do que um ato, é uma virtude.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 36

BALANÇA

Carta Dominante: Valete de Espadas, que significa Vigilante.
Amor: Não se preocupe, pois as discussões que tem tido com a sua cara-metade não passam de uma fase menos positiva da vossa relação. Abra o seu coração e isso trará um novo sentido ao seu relacionamento.
Saúde: O seu sistema imunitário anda um pouco em baixo.
Dinheiro: Período bastante positivo.
Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 37

ESCORPIÃO

Carta Dominante: 4 de Ouros, que significa Projetos.
Amor: Seja um pouco mais carinhoso com a pessoa que ama, verá que só tem a ganhar com isso. É tempo de um novo recomeço!
Saúde: Faça Pilates para ajudar a eliminar as dores nas costas.
Dinheiro: Momento bastante favorável para colocar em marcha o seu projeto.
Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30
Pensamento positivo: Procuro escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 38

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Rainha de Paus, que significa Poder Material.
Amor: Esteja atento pois um novo amor pode agora surgir de onde você menos espera.
Saúde: Neste campo nada o preocupará.
Dinheiro: Época pouco favorável.
Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 39

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez.
Amor: Não ligue ao que as outras pessoas dizem, mas sim àquilo que o seu coração lhe diz. Abra o seu coração e seja fiel ao que ele lhe transmite!
Saúde: Cuidado com a sua garganta, proteja-a.
Dinheiro: Possível melhoria na sua situação financeira.
Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
Pensamento positivo: Oiço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 40

AQUÁRIO

Carta Dominante: 5 de Copas, que significa Derrota.
Amor: Procure gastar o seu tempo na realização de coisas úteis a si e aos outros.
Saúde: Algumas dores de cabeça poderão incomodá-lo.
Dinheiro: Tenha cautela, pois podem surgir alguns gastos extras.
Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44
Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 41

PEIXES

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasião Inesperada.
Amor: Lute pelos objetivos que pretende atingir e leve a sua relação a um nível de maior compromisso e união.
Saúde: Período calmo, sem preocupações de maior neste domínio.
Dinheiro: Seja prudente nos seus gastos.
Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
760 10 77 42

NOSSA
DANCETERIA

Música ao vivo

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

Visite a número 1 de Braga

Centro Empresarial de Braga

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

nossadanceteria.com

927 381 524

INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

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

Disponibilizamos orçamentos gratuitos para cada projeto e fazemos todo o acompanhamento desde a concepção à montagem.

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.

INTERIORISMO
ELIAS PACHECO

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

PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

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