



Lusiadas
Hospital Braga

**INOVAÇÃO EM
CARDIOLOGIA**

Unidade de saúde possui inovadora Unidade de Ambulatório



INOVAÇÃO EM CARDIOLOGIA

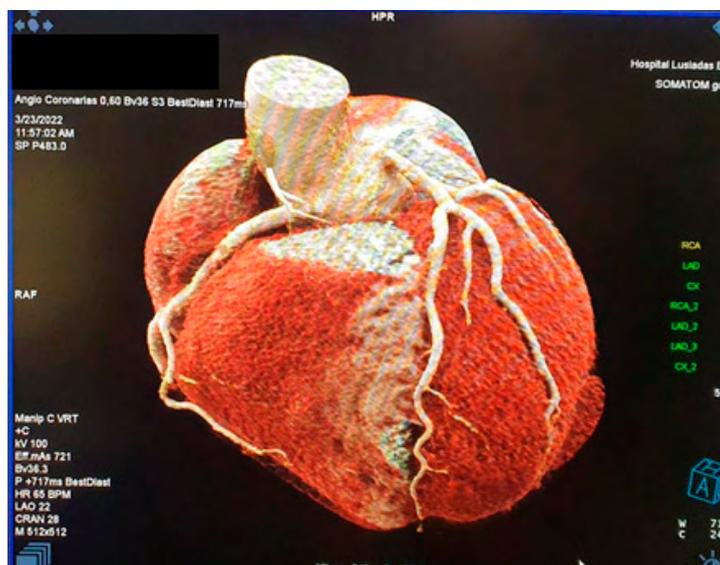
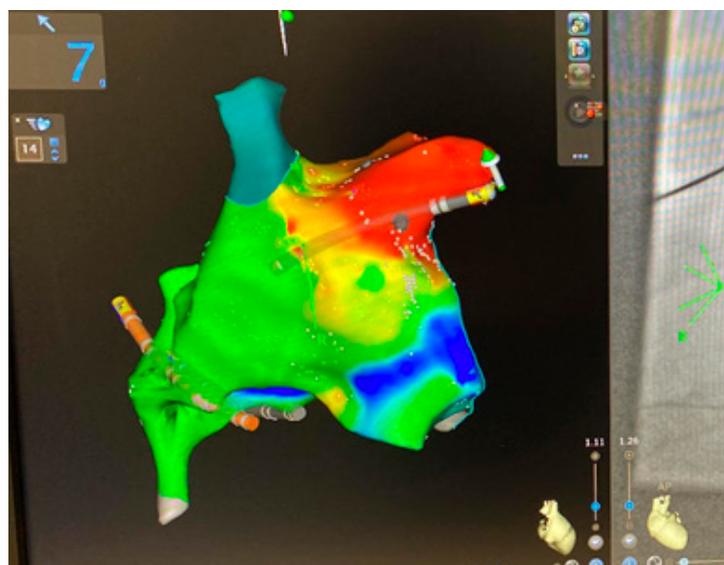
Falámos com a Dra. Sílvia Ribeiro, diretora da especialidade de Cardiologia, que nos explicou de que forma é que a especialidade está organizada no Hospital Lusíadas Braga. A tecnologia de ponta, do mais inovador que existe a nível mundial, conjuga-se com o conhecimento e experiência de uma equipa de clínicos de referência. A aposta na especialização nas diferentes áreas da cardiologia e a multidisciplinariedade com outras especialidades permite aquilo que o cliente mais deseja: rapidez no diagnóstico para o qual contribui uma equipa de Imagem de excelência e, em caso de patologia, a definição de um tratamento rápido, eficaz e seguro.

EVOLUÇÃO TECNOLÓGICA AO SERVIÇO DOS CLIENTES

A Cardiologia no Hospital Lusíadas Braga é uma especialidade multifacetada com uma componente clínica basilar enriquecida por várias modalidades técnicas umas mais antigas, como a eletrocardiografia e a ecocardiografia, outras mais inovadoras, como a Ressonância Cardíaca ou a Tomografia Computorizada Cardíaca, que apoiam a equipa numa avaliação médica mais rigorosa. Assistimos, de facto, a uma inequívoca explosão tecnológica que permite tratar melhor quem nos procura com consequente redução da sua mobilidade e

mortalidade. “Temos uma equipa de cardiologistas que avaliam todo o espectro de patologia cardiovascular, atuando quer na prevenção primária, nomeadamente no controlo de fatores de risco altamente prevalentes na nossa população como a Hipertensão Arterial e a Dislipidemia, quer na prevenção cardiovascular secundária, como doentes com doença coronária estalecida nos quais a nossa missão é reduzir novos eventos”, explica a Dra. Sílvia Ribeiro, Coordenadora da Unidade de Cardiologia do Hospital Lusíadas Braga. “Decidimos que era importante a disponibilização de uma avaliação mais diferenciada quer clinicamente através da criação de consultas como de Arritmologia ou consulta de dispositivos eletrónicos cardíacos, quer na área da Imagem, com meios sofisticados, como a Ressonância Cardíaca, que nos permitem avaliar com mais rigor o músculo cardíaco, por exemplo, em situações de miocardite; e a Tomografia Computorizada, que permite de forma não invasiva excluir doença coronária, a principal causa de morte súbita cardíaca em idades superiores a 35 anos”, explica a médica cardiologista.

A disponibilização da tecnologia mais recente na avaliação de patologias permite à equipa trabalhar com maior certeza e rapidez. “A patologia cardiovascular cria sempre muita ansiedade nos clientes e é importante que possamos trabalhar de forma rápida, seja na deteção de uma patologia, seja para excluir esse cenário”, assegura.



Hospital Lusíadas Braga



EQUIPA APOSTA NA ESPECIALIZAÇÃO

Na Cardiologia, os clínicos têm a possibilidade de especializar-se nas áreas da especialidade que são do seu interesse, colocando, depois, esse conhecimento ao serviço da comunidade. “Por um lado, percebi que havia um real interesse clínico no Hospital Lusíadas de fazer mais e melhor, sem pressões não clínicas, e, por outro lado, a disponibilidade de atuar em todo o espectro de Patologia arritmica e implementar a minha área de diferenciação, a Eletrofisiologia de Intervenção. Esta área inclui a implantação de dispositivos como pacemakers, cardioversores-desfibriladores implantáveis e sistemas de Ressincronização Cardíaca que visam melhorar os sintomas dos doentes, mas também prevenir a morte súbita; e o tratamento invasivo e potencialmente definitivo de arritmias, como Taquicardias supraventriculares ou Fibrilação auricular”, afirma a Dra. Sílvia Ribeiro.

Ao longo dos anos, a Cardiologia registou uma evolução que tende a ser minimamente invasiva, com intervenções rápidas e, no caso do

Hospital Lusíadas Braga, em regime de ambulatório. “Temos procedimentos invasivos, como o tratamento de arritmias ou o Cateterismo Cardíaco. Este último procedimento permite realizar angioplastias para resolução de obstruções nas artérias coronárias com o objetivo de melhorar os sintomas dos doentes e, em muitas situações, melhorar o seu prognóstico, incluindo mortalidade. A área da intervenção na Cardiologia está, também, a evoluir no sentido da substituição percutânea de válvulas evitando os riscos acrescidos da cirurgia invasiva, em doentes selecionados. Ainda assim, mesmo sendo procedimentos invasivos, a maior parte deles é realizados em regime de ambulatório e com uma ‘invasividade’ limitada, que implica apenas uma punção vascular. Quando todos estes tratamentos não são possíveis, mesmo considerando toda a tecnologia disponível, temos uma equipa de Cirurgia Cardíaca de referência para avaliar e tratar os doentes, com intervenções cirúrgicas, como a revascularização na doença coronária ou tratamento cirúrgico de doenças valvulares”, conta a diretora.





APOSTA NA MULTIDISCIPLINARIEDADE

A evolução da medicina permitiu ver que há um grande benefício na avaliação multidisciplinar. Um problema de saúde pode implicar várias especialidades e o seu tratamento será tanto melhor quanto maior for a troca de informação entre os clínicos. “A Cardiologia abraça várias especialidades médicas, quer na avaliação pré-operatória de doentes com risco cardiovascular acrescido, quer na exclusão de doença coronária, por exemplo, em doentes com disfunção erétil seguidos por Urologia ou na exclusão de causas cardíacas em casos de acidente vascular cerebral associados a causas potencialmente cardíacas. E abraça os próprios doentes de forma permanente, no seu quotidiano ao, incrivelmente, permitir monitorizá-los remotamente, com dispositivos eletrónicos, que permitem a deteção de arritmias, quando a sua suspeição clínica se impõe. Temos já vários doentes monitorizados no domicílio, de forma que perante a ocorrência de arritmias, mesmo assintomáticas, somos sinalizados em 24h numa plataforma informática, permitindo o contacto do doente e sua orientação terapêutica. Outra interação fundamental, ainda muito lacunar nos serviços públicos, e com comprovado impacto na sobrevida do doente, é a Reabilitação Cardíaca, numa colaboração multidisciplinar, e que nós pretendemos disponibilizar aos doentes; apesar de ter uma linha de atuação muito ampla, destaco

a sua importância em doentes com insuficiência cardíaca ou pós-enfarte agudo do miocárdio que veem a sua qualidade de vida e sobrevidas melhoradas com esta área não invasiva da Cardiologia”, assegura a Dra. Sílvia Ribeiro.

A TER EM ATENÇÃO

Na população assintomática e sem histórico familiar, a primeira avaliação de risco cardiovascular deve ser feita por volta dos 40 anos. Se houver histórico, a avaliação deve começar mais cedo e, se esse histórico for de doença cardíaca hereditária, então o acompanhamento deve acontecer ainda em idades pediátricas. “Se houver sintomas como a dor torácica precipitada por esforços ou dificuldade respiratória, por exemplo, deve haver uma avaliação por uma equipa profissional em Cardiologia, de forma a despistar possíveis patologias”, alerta a cardiologista.

Para o futuro, a equipa de Cardiologia está a trabalhar em vários projetos de especialização. “O nosso intuito é avançar na área da Insuficiência Cardíaca. Pretendemos organizar um Hospital de Dia de Insuficiência Cardíaca, com a disponibilidade de terapêuticas endovenosas em regime ambulatorio no sentido de minimizar internamentos. Pretendemos trabalhar no desenvolvimento da Cardio-Oncologia, uma área de preocupação crescente nos nossos doentes oncológicos”, finaliza.

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com

HOMENAGEM

Q

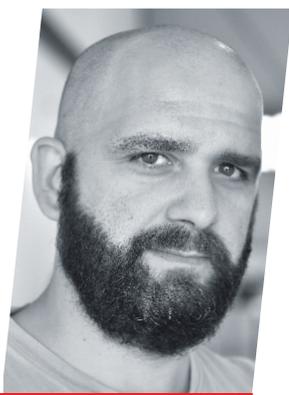
Quando começámos este projeto, a Revista Sim, a ideia principal era termos nas nossas páginas jornalismo positivo, queríamos mostrar o que de bom acontece no Minho e no Mundo. No entanto, nos últimos dois anos, o Mundo não tem dado tréguas ao nosso compromisso.

Não sou especialista em saúde pública, nem sou especialista em geopolítica. Nem sequer acho que tenho conhecimentos suficientes para emitir uma opinião suficientemente fundamentada em ambos os casos. Seria fácil dizer que teria feito de determinada forma no combate à pandemia, que teria reagido de outra diferente na resposta à invasão da Ucrânia, mas receio não conseguir acrescentar nada a tudo o que já se disse – e tem-se dito muito.

O mundo é um lugar imprevisível e nunca saberemos qual a reação a cada ação se não a testarmos. Quando se trata de vidas humanas, não há margem para erros e testes e é por isso que percebo a prudência em ambos os casos, a pandemia e a guerra.

Assim, resta-me destacar todos os momentos em que a solidariedade na nossa região, no país e no mundo para com a Ucrânia e o seu povo, passando a mensagem que, aconteça o que acontecer, estaremos cá para ajudar quem precisa. Deixo, por isso, uma homenagem a todos os homens e mulheres, jovens e até crianças que dão a sua vida para tentar tornar a dos outros melhor.

Por fim, queria deixar a minha homenagem à Melinha, mulher de força e garra, que durante várias décadas lutou contra vários estereótipos: quando era jovem, uma mulher não devia ir ao futebol. Depois, uma mulher viúva não devia ir ao futebol. Depois, uma mulher, viúva, idosa não devia ir ao futebol, nem deveria ser exuberante ao ponto de se tornar um símbolo do clube que gostava. Quem a conheceu, sabe que ela estava-se marimbando para tudo isso e para o que pensavam dela. Fez o que quis, como quis e onde quis enquanto a saúde lhe permitiu. É, por isso, um exemplo, de envelhecimento ativo e gosto pela vida para todos. Até sempre, Melinha!



Manuel Costa



DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auísra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

Massimo Dutti



Partera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

CSG

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP, RL

LIBERTY
FITNESS CENTER

outsystems



Regus

PARKING

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



ART.FITTERS possui características muito próprias, que se materializam num ambiente único e harmonioso. Com um conceito ligado à diversidade étnica, ao hand-made e ao slow-fashion, representa designers, artesãos e empreendedores. A Natureza e filantropia alinham o estilo às cores predominantes e ao aroma do próprio espaço multicultural.

**MAIS QUE UMA LOJA DE ROUPA,
É O MUNDO À TUA MEDIDA!**

•Serviço de Consultoria de Imagem •Agendamento de photoshooting e make-up •Pick-up point

TER UM CARRO ELÉTRICO É
TER UM MILHÃO DE RAZÕES
PARA GASTAR MENOS



UX 300e

CONHEÇA AS VIATURAS LEXUS UX 300e
QUE TEMOS PARA ENTREGA IMEDIATA

VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, N.º31 a 37 | 4700-034, Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 911 059 623





7ANOS
DE GARANTIA

SUGESTÕES DO CHEF ESTÃO DE VOLTA A PARTIR DE 25 DE ABRIL

A 10ª edição da iniciativa Sugestões do Chef chega a 25 de abril à mesa de quase 40 restaurantes da região. Um verdadeiro festival gastronómico que o convida a saborear ao almoço e/ou jantar, em companhia, uma refeição composta por prato, sobremesa e bebida a um preço promocional.

Sob o mote “A gastronomia está em promoção”, a novidade deste ano é a oferta de dois menus por cada restaurante, aumentando a oferta disponível ao consumidor.

Durante 35 dias, os restaurantes aderentes de Amares, Vila Verde, Braga, Vieira do Minho, Póvoa de Lanhoso e Terras de Bouro fazem

uma proposta irrecusável: saborear o que de melhor a restauração da região tem para oferecer.

Para Rui Marques, Diretor Geral da AEB, este é “um roteiro de sucesso que tem ajudado a divulgar a excelente e diversificada oferta gastronómica da região e contribuído para a atração de consumidores e visitantes”.

O roteiro completo vai estar disponível, brevemente, no site www.tastebraga.com.

O evento é organizado e promovido pela AEB, e conta com a parceria da Câmara Municipal de Braga, do Recheio Cash & Carry, e da Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal.





coolseg 

SEMPRE POR SI.

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

QUEM SOMOS

O mais importante é o cliente.

Destacamo-nos pelo serviço de apoio ao cliente. O serviço pós-venda, o apoio diário, a gestão eficaz dos sinistros, e todos os outros serviços prestados por nós, tornam a vida dos nossos clientes mais simples.

Comercializamos seguros Fidelidade por ser a maior seguradora e a mais premiada em Portugal. Por ser a única capaz de garantir a confiança e solidez que os nossos clientes merecem.

Fazemos mais pelas pessoas e com a Fidelidade vamos sempre mais longe.

Sempre por si.



LOJA BRAGA LAMAÇÃES

Morada

Av. Dr. António Palha 49
4715-091 Braga

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 13h00
e das 14h30 às 19h00



LOJA VILA DE PRADO

Morada

R. 1, Lugar Estrada, 47
4730-459 Vila de Prado

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 18h00



LOJA BARCELOS

Morada

R. Dr. José Júlio Vieira Ramos, 12
4750-180 Arcozelo - Barcelos

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 12h45
e das 13h45 às 17h00



LOJA SANTO TIRSO

Morada

Avenida do Bombeiro Voluntário, 6
4780-413 Santo Tirso

Horário

De segunda a sexta, das 10h00 às 13h00
e das 14h00 às 18h30



LOJA BRAGA TADIM

Morada

Rua General Humberto Delgado, 17
4705-671 Tadim

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 13h00
e das 14h00 às 19h00



LOJA TROFA CENTRO

Morada

Rua D. Pedro V, 980
4785-308 Trofa

Horário

De segunda a sexta, das 9h00 às 19h00

Siga-nos



NOVO PROJETO HOTELEIRO É “INSTRUMENTO DE VERDADEIRA REGENERAÇÃO URBANA”

Braga vai passar a contar com um novo projeto hoteleiro no centro da Cidade. Localizado na zona histórica, em plena Avenida Central, o Hotel Plaza Central é a nova aposta do Grupo Hoti Hotels, que tem o seu ponto de partida num edifício contíguo ao antigo Recolhimento das Convertidas.

Num investimento de 16 milhões de euros e com abertura prevista para a Páscoa de 2024, o projecto, alvo de análise e provação por parte da Direção Regional da Cultura Norte (DRCN), prevê a adaptação do edifício do séc. XVIII ao programa hoteleiro - preservando as suas características da arquitetura -, e a construção de um novo edifício de estilo contemporâneo que assumirá como referência o alinhamento do Convento das Convertidas. O projeto prevê a cedência de 1530 m2 da área do terreno ao domínio público, para a criação de uma área verde.

“Quando olhamos para este projeto e para a sua implementação na zona envolvente, percebemos que é um instrumento de verdadeira regeneração urbana. Não é só o edifício que vai ser reabilitado, mas sim toda esta envolvente que, graças ao jardim público que vai ser criado, vai dar a oportunidade aos Bracarenses e a quem nos visita de conhecer todo este espaço, assim como os logradouros dos edifícios contíguos com a interação que será criada”, referiu esta Segunda-feira Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, durante a apresentação do novo projeto, na presença de Manuel Proença, presidente do Grupo Hoti Hotels, Rosário Rodrigues, arquiteta projetista e de representantes da Entidade do Turismo do Porto e Norte de Portugal e da Direção Regional da Cultura Norte (DRCN).

Com cunho português no design, decoração e materiais, o novo hotel terá 109 quartos, spa, piscina interior e exterior, restaurante, bar, claustro e uma sala de reuniões.

Segundo o Autarca, este projeto vem reforçar a capacidade hoteleira da Cidade e responder a toda a dinâmica que Braga tem tido do ponto de vista turístico. “Este projeto é uma boa notícia para a Cidade de Braga. Ter um grupo económico que se disponibiliza para investir este valor é sinal que o turismo de Braga alimenta o retorno para este tipo de investimento e que, ao longo dos últimos anos, a Cidade se tornou um dos principais destinos turísticos da



região, do país e da Europa”, enalteceu Ricardo Rio.

Recolhimento das Convertidas será convertido em equipamento cultural

À margem da apresentação deste projeto hoteleiro, Ricardo Rio adiantou que o Município e a CIM do Cávado aguardam a oficialização da cedência de propriedade do edifício, de forma a reabilitar o monumento para fins culturais.

“A Câmara de Braga e a CIM do Cávado têm dado os passos necessários para garantir a propriedade do edifício do antigo Recolhimento das Convertidas. Neste momento estamos a aguardar uma reunião com o novo ministro da Administração Interna para podermos avançar com a cedência em definitivo deste imóvel e assim desenvolvermos um projeto de salvaguarda e de revitalização cultural que vai servir a Cidade e que será uma mais-valia para este destino de excelência que é a cidade de Braga”, concluiu Ricardo Rio.



limatla



ANIVERSÁRIO
40
1981-2021

Há mais de 40 anos a merecer a sua confiança...



MOOMBA
BOATS



Rodman



SUPRA
BOATS



***“A ‘política’
europeia em
matéria de
asilo e de
migrações tem
sido, em muitas
dimensões,
dececionante”***



ISABEL ESTRADA CARVALHAIS

EURODEPUTADA

Isabel Estrada Carvalhais é Eurodeputada desde 2019, licenciada em Relações Internacionais pela Universidade do Minho (onde hoje é professora), Mestre em Sociologia pela Universidade de Coimbra, e doutorou-se pela Universidade de Warwick, em Sociologia, no Reino Unido, em 2004. Estudiosa do fenómeno dos fluxos migratórios há duas décadas, mostra-se crítica em relação às políticas da UE nesta área. Nesta entrevista, Isabel Estrada Carvalhais debruça-se, ainda, sobre o tema do desperdício alimentar, um dos problemas que coloca em risco a subsistência das próximas gerações.

Explique-nos um pouco o seu percurso até chegar a Eurodeputada (onde nasceu, onde cresceu, onde estudou e trabalhou).

Nasci em Angola. Vivi em Braga desde os meus primeiros anos de vida. Com os meus pais, visitava a minha avó materna em Vila Verde e foi na sua casa que tive os primeiros contactos de que me recordo com o campo, a natureza. Todos os bichos e plantas me despertavam enorme curiosidade. Adorava aprender. Lembro-me perfeitamente da minha alegria quando comecei a descobrir as primeiras letras e a magia dos números. Era o meu pai que me segurava a mão e ajudava a contornar letras nos jornais, tinha eu quatro ou cinco anos. E a minha Mãe desenhava comigo, os algarismos, porque eu lhes pedia. Lembro-me de uma das primeiras palavras que li e da sensação de descoberta! 'Ca-fé' li numa lata e fiquei deslumbrada porque era como se realmente começasse a ver o mundo, como se só a partir daquele instante a lata do café passasse realmente existir. E este meu gosto por aprender e partilhar o que aprendo, sempre me acompanhou. Já em miúda dizia que queria ser professora. Era uma excelente aluna e fiz toda a minha educação na escola pública. Mais tarde, fiz a licenciatura em relações internacionais na Universidade do Minho. Escolhi o curso porque adorava a ideia de aprender línguas e de poder ter uma carreira internacional. Mas na verdade o fascínio pelo ensino e pela investigação prevaleceu e comecei cedo a minha carreira académica, através de concurso público em 1997. Olhando para trás, sei que fiz a melhor escolha, porque mais tarde ou mais cedo, essa vontade de estudar, de analisar, refletir, partilhar o saber e continuar a aprender, iria prevalecer. Fiz depois o mestrado em Sociologia na Faculdade de Economia de Coimbra, e o doutoramento em Sociologia no Reino Unido, na Universidade de Warwick. Mas foi em Coimbra que descobri o interesse que me acompanha até hoje pelos estudos de cidadania, pela sociologia política, pela sociologia das migrações, os temas da inclusão social e política de minorias étnicas e dos imigrantes, a relação do cidadão com o Estado para lá da lente jurídica e política em sentido estrito... pelo meio, antes de começar a minha carreira académica, ainda fiz um estágio de seis meses no Gabinete da Representação da Comissão Europeia, em Lisboa.

Quais são as suas influências políticas?

E diria que foi o meu percurso de vida que me fez ser uma mulher de Esquerda. Uma católica de Esquerda. Para muitas pessoas, há uma espécie de contradição nesta dupla identidade. Para mim, não há contradição alguma. Da minha mãe e do meu pai veio a minha fé em Deus, uma fé que foi surgindo em criança mas que nunca dependeu da minha relação com os tempos e os espaços formais da Igreja. Uma fé, digamos, mais espontânea, e talvez por isso também, uma fé muito firme. Tem sido a fé em Deus a ligar-me à Igreja, e não a Igreja a ligar-me à minha fé em Deus, e para mim isso faz toda a diferença. Quanto ao ser de Esquerda, eu pergunto: quando se é filha de pessoas humildes, pessoas que tiveram as suas opções de vida completamente limitadas por uma estrutura social quase impermeável, que contou para mais, durante quase meio século, com o apoio e o estímulo de um regime político ditatorial ao qual obviamente lhe interessava a manutenção dessa estrutura, dessa lógica do cabresto, do jugo... como ser se não de Esquerda? É claro que a Esquerda não é só dos que têm a experiência das desigualdades sociais. Mesmo na Esquerda, mesmo os grandes nomes provenientes das elites, trazem consigo a marca da defesa de ideais e de valores de justiça social. Muitos dos homens e das mulheres de Esquerda que lutaram por

um Portugal democrático, livre e justo, antes do 25 de abril, vinham de elites sociais, só que não lutavam para si ou para os seus. Lutavam para todos e por todos, sobretudo pelos que não tinham voz! Foi esse o grande legado de solidariedade e de fraternidade, que esses homens e mulheres extraordinários nos deixaram na Esquerda europeia e portuguesa. Portanto, repito, sempre foi nos ideais de uma Esquerda social-democrata, progressista e humanista, que eu senti e percebi que estava a lente pela qual eu conseguia ler o mundo, mesmo quando ainda desconhecia todas estas palavras que acabei de dizer. Ou seja, a minha identidade ideológica provém de uma profunda convicção que emergiu das próprias circunstâncias da minha vida e da vida dos meus pais. Foi a vida que criou em mim o espaço para a minha identidade de mulher socialista.

Porque decidiu, primeiro, entrar na política e candidatar-se, depois, ao Parlamento Europeu?

O percurso político ativo inicia-se muito mais tarde, em 2019. O Partido Socialista, por via da Federação Distrital de Braga e do seu presidente, convidou-me como independente para integrar as listas de candidatas às eleições para o Parlamento Europeu. Ter aceitado esse desafio foi uma decisão transformadora da minha vida, cuja amplitude não podia então imaginar. Fui para o Parlamento em setembro de 2019, em substituição do André [Bradford] que infelizmente partiu de forma inesperada. Eu não tinha sido eleita em maio, por uma margem mínima. Mas, da mesma forma que aceitara com entusiasmo e absoluto despreendimento ser candidata em décimo lugar, também já estava preparada para retomar a minha vida académica com total normalidade. Até que o inesperado aconteceu. E confesso que tive um misto de sentimentos, por razões que me parecem evidentes.

Qual pensa ser a principal missão de um eurodeputado?

Um eurodeputado é acima de tudo um representante dos cidadãos europeus que o elegeram e nesse sentido tem de estar permanentemente atento ao sentir dos seus constituintes, tem de acompanhar as suas preocupações e inquietações. Mas sabendo de antemão que um dos principais problemas está precisamente no facto de os cidadãos 'sentirem' pouco a Europa, uma das missões de um eurodeputado tem de centrar-se em ajudar os cidadãos a perceberem como a União Europeia está presente nas suas vidas e porque é que o projeto da UE continua a ser afinal um projeto válido e tão necessário, ao mesmo tempo que é um projeto aberto e em evolução. A missão de um eurodeputado, tal como eu a entendo, passa também por ajudar os cidadãos a perceber que há espaço na Europa para a sua voz. Eu procuro concretizar estas duas importantes facetas da missão de eurodeputado, quer através do meu trabalho parlamentar em Bruxelas, quer através das atividades que desenvolvo a nível local em contacto com a sociedade civil. Respeito muito o projeto europeu porque tenho consciência da sua importância histórica. Ter importância histórica não é ter uma importância que se confina ao passado, pelo contrário, é ter uma importância que atravessa a linha do tempo. E por isso gostava que houvesse mais atenção às questões de política europeia. Por vezes os eurodeputados são os primeiros a alimentar essa ausência de 'Europa' porque falam da 'Europa' apenas como pretexto para discutirem política nacional, para mandarem recados internos, para fazerem ataques... Não digo que não faça parte de um certo entendimento de fazer política, mas duvido muito que por essa via

se consiga ter mais pessoas a participar nas eleições europeias. Não é de cinco em cinco anos, e em 15 dias de campanha, que se consegue que os cidadãos passem de repente a perceber a centralidade da Europa nas suas vidas.



“Os novos quadros comunitários vão de encontro aos projetos que eu tenho visto a crescer no mundo rural minhoto: práticas ambientalmente sustentáveis, a circularidade, a inovação, a digitalização”

Como analisa o tecido rural do Minho e quais as oportunidades que podem surgir nos próximos quadros comunitários e também do que falta cumprir do atual?

O tecido rural do Minho caracteriza-se por uma estrutura tradicional de minifúndio e se é certo que tal tem colocado diversos constrangimentos, não é menos certo que esta é uma estrutura que se prende também a uma identidade local, a uma cultura de relação familiar com a terra que tem de ser respeitada. Por isso, mais sensato do que tentar contrariar essa estrutura, deve ser o procurar de soluções que incorporem essa característica e potenciem o seu valor. É verdade que temos um mundo rural bastante envelhecido, mas também vejo muitos jovens a desenvolver projetos fantásticos que aliam a inovação e o conhecimento científico, aos saberes tradicionais, resgatando produtos endógenos, práticas agro-ecológicas, promovendo a dinamização de cadeias curtas de distribuição e de abastecimento, promovendo a circularidade económica, o uso muito mais sustentável dos recursos naturais... e tenho visto um pouco de tudo isso, aqui, no Minho! Este nosso território tem de facto enormes potencialidades de desenvolvimento social e económico. E penso que o novo quadro comunitário e a nova PAC vêm ao encontro daquilo que estes projetos utilizam como características da sua força: as práticas ambientalmente sustentáveis, a circularidade, a inovação, a digitalização... na medida em que valorizam e apoiam financeiramente os projetos que assentam nestas abordagens. Dou o exemplo dos eco-regimes enquanto instrumento introduzido pela nova PAC, que visa estimular através de apoios financeiros aos agricultores, a adoção de métodos, práticas e produtos ambientalmente sustentáveis. As oportunidades existem, sem dúvida. Mas também é importante que haja políticas públicas capazes de incorporar a dimensão rural na sua conceção, de modo a que haja respostas integradas para os múltiplos desafios do mundo rural: mobilidade, acesso a serviços de saúde, de educação, de cultura, acesso à digitalização, inclusão social dos mais idosos, etc... A agricultura é um dos motores essenciais do mundo rural, mas sozinha também não consegue tudo. Para levar o mundo rural rumo ao futuro, é preciso esta abordagem integrada.



De que forma é que a Guerra na Ucrânia poderá alterar tudo o que se tinha pensado para o setor agrícola da EU, para os próximos anos, e de que forma isso afetará Portugal?

Antes de mais, uma guerra como esta afeta todo o mundo. No que toca à Europa, nós temos de saber avaliar aquilo que devem ser as suas respostas no curto prazo e aquilo que deve ser o seu pensamento e ação estratégicos para o longo prazo. Eu julgo que a União Europeia, tantas vezes acusada de lentidão – o que não deixa de ser verdade – conseguiu mais uma vez, num curto espaço de tempo, dar provas de que é capaz de decisões céleres e impactantes. Os pacotes de sanções contra a Rússia, sendo passíveis de críticas, demonstram essa vontade e essa capacidade de resposta em tempo real. Se estamos ou não satisfeitos com o alcance dessas sanções, é outro assunto. A maior parte das análises que vejo são muito superficiais e partem de uma premissa de base totalmente errada: que decidir é fácil. Tem havido decisões muito importantes nas últimas semanas, como o acionar pela primeira vez desde 2001, da Diretiva de Proteção Temporária, que tem permitido o rápido acolhimento e legalização de milhões de refugiados vindos da Ucrânia. Também importante foi a aprovação pela Comissão de um pacote de apoio imediato à Ucrânia de 330 milhões de euros, para ajudar a garantir o acesso a bens e serviços básicos, bem como para proteção da população. Destaco

aliás o apoio aos seus agricultores para a aquisição de sementes, de gasóleo e de fertilizantes, na tentativa de salvar as campanhas agrícolas da primavera – não nos esqueçamos a este propósito que 42% dos agricultores daquele que é o país-celeiro do mundo, são pequenos agricultores com menos de três ou dois hectares de terra. Também me pareceu muito importante o anúncio feito pela Comissão Europeia de aprovação de um pacote de 500 milhões de euros a serem distribuídos por envelopes nacionais, para apoio imediato aos agricultores europeus mais afetados pelos efeitos da guerra no setor. Até mesmo a derrogação da Comissão Europeia que permite, a título excecional, o uso de pousios para produção agrícola, mantendo na mesma a totalidade do pagamento aos agricultores no âmbito das medidas agroambientais, faz parte deste esforço de resposta imediata. Mas depois, quando pensamos no longo prazo, precisamos de pensar e de implementar uma estratégia global que garanta de facto maior autonomia energética e alimentar à Europa. Uma estratégia alimentar por exemplo, implica mais produção, mas sem cair na tentação de se pensar que se alcança soberania alimentar através de protectionismos, até porque nunca seremos capazes de produzir tudo. A cooperação internacional continuará a ser muito importante, e vital mesmo para continentes fragilizados como África cujos países também precisam de ser ajudados a alcançar a sua autonomia alimentar. Tem de ficar muito claro que não vamos conseguir au-

mentar a autonomia alimentar, se continuarmos com este modelo de produção altamente dependente de fertilizantes, por exemplo. É fundamental perceber que a verdadeira autonomia alimentar implica capacidade de enfrentar e mitigar os efeitos das alterações climáticas que, infelizmente, vão continuar a existir. As secas irão piorar, os fenómenos climáticos extremos também, e não é possível pensar em mais produção alimentar, sem admitir a necessidade de modelos de produção ambientalmente mais sustentáveis. Tudo isto tem naturalmente enormes implicações para Portugal, para a sua agricultura, para a sua floresta, para o modo como gerimos os nossos recursos hídricos, como aumentamos a capacidade de armazenamento hídrico, mas sobretudo, como melhoramos a racionalidade do seu uso. E essa racionalidade implica também pensar seriamente em produções agrícolas que sejam mais compatíveis com a disponibilidade real dos nossos recursos hídricos e dos nossos solos.... Claro que a Ciência e a Tecnologia terão aqui um papel muito importante no criar de soluções que respondam a estes desafios. Desde logo, a Ciência é e será fundamental na recolha de mais e melhores dados, que nos ajudem a perceber que medidas, que estratégias devemos delinear, como podemos monitorizar a eficácia das nossas políticas, e para onde as podemos e devemos redirecionar sempre que necessário. Nesse sentido, eu diria que a Ciência será de facto a nossa maior aliada!



“A Europa nunca tem prolemas em receber imigrantes altamente qualificados, cientistas, desportistas, grandes empresários. A esses até se lhes facilita o próprio acesso à nacionalidade...”



Como poderá reagir a UE aos fluxos migratórios, primeiro do Norte de África e Médio Oriente e agora da Ucrânia? Se, por um lado, precisamos de mais mão de obra e mais jovem, por outro, as condições em que chegam não são ideais.

Esta é a minha área de trabalho, por assim dizer, há pelo menos duas décadas. Isto para dizer que sou muito sensível às perguntas que se colocam neste domínio e é-me muito difícil condensar numa resposta tudo o que eu penso sobre esta matéria. Para começar, nós temos múltiplos problemas de base. Um deles prende-se com o modo como os próprios estados se agarram ao que lhes resta da conceção moderna de soberania, e transferem esse apego, digamos assim, para o modo como gerem as relações com a cidadania, com a nacionalidade, com as migrações e os fluxos de refugiados. Isto significa que a ‘política’ europeia em matéria de asilo e de migrações tem sido aquilo que os estados-membros deixam que ela seja. E ela tem sido em muitas dimensões,

dececionante. Eu sou muito crítica e precisaria de muito mais do que esta entrevista para expor todas as razões objetivas, ancoradas numa análise detalhada que faço há anos a diversas opções políticas das últimas décadas, e que explicam o meu posicionamento crítico. A Europa tem uma dificuldade crónica em definir a sua relação com o ‘Outro’, sobretudo quando o ‘Outro’ é pobre. A gestão de refugiados e de migrantes, duas categorias distintas do ponto de vista jurídico mas deliberadamente confundidas para efeitos políticos, tem tido na base um racional deplorável do ponto de vista dos Direitos Humanos e que se resume a isto: rejeitam-se os que são culturalmente mais desafiantes (mais diferentes, com outras religiões, com outra cor da pele) e economicamente desinteressantes – os que chegam pobres, vindos de países pobres e que o mercado laboral europeu tem dificuldade em absorver, não porque os europeus tenham passado a desempenhar as tarefas mais mal pagas da sociedade, mas porque a própria sociedade tem evoluído num sentido que cada vez mais prescinde de muitas formas de trabalho indiferenciado. Repare-se que a Europa nunca tem prolemas em receber imigrantes altamente qualificados, cientistas, desportistas, grandes empresários. A esses até se lhes facilita o próprio acesso à nacionalidade. Estas recorrentes incongruências no modo como a Europa expressa a sua solidariedade para com diferentes fluxos de refugiados, por exemplo, acabam por gerar uma ‘memória’ que vai sendo transportada de ‘crise’ em ‘crise’ e que pode sair muito cara às nossas sociedades.

A Zona Económica Exclusiva (ZEE) portuguesa é uma das maiores da Europa e do mundo, mas a atividade piscatória do nosso país representa apenas 0,3% a 0,5% do PIB. Estamos a desperdiçar um recurso? O que falta para existir maior rentabilidade e de que forma os novos quadros comunitários poderão mudar esta realidade?

Foram criadas diversas linhas de financiamento através do Programa Operacional Mar2020, para os sectores mais imergentes como a biotecnologia azul, a aquicultura, as energias renováveis e mesmo para apoiar os jovens que enfrentavam grande dificuldades de acesso a financiamento para novas empresas no âmbito da economia do mar. De facto, a nossa ZEE tem uma área bastante significativa, mas a economia do mar não passa apenas pelas pescas, e nesse sentido temos de desenvolver uma abordagem holística e horizontal que envolva todos os sectores da economia azul, incluindo os anteriormente enunciados, que necessitam de grande investimento. Até porque são também estes sectores, com o devido planeamento estratégico no acesso ao espaço marítimo, que poderão criar maiores oportunidades para os nossos pescadores e para as comunidades que dependem essencialmente do mar.

Uma das suas bandeiras, nas intervenções públicas que tem feito, tem a ver com a redução do desperdício alimentar e a passagem para modelos de consumo mais sustentáveis (nos objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU, estão inscritos, por exemplo, ‘Erradicar a Fome’ e ‘Produção e Consumo Sustentáveis’). O que podemos fazer para caminhar na direção certa? De que forma é que acha que a mensagem deve ser passada nas escolas – ou até mesmo através de campanhas públicas para a população em geral?

Enquanto membro da Aliança Parlamentar Europeia contra a Fome e a Malnutrição, abraço com total convicção a luta contra todas as formas de insegurança alimentar e bato-me pela luta contra o des-

perdício alimentar. É incrível que na mesma Europa que tem cerca de 120 milhões de pessoas a viver em diferentes níveis de insegurança alimentar – situação aliás agravada com o COVID19, haja anualmente 88 milhões de toneladas de alimentos que vão para o lixo. É uma irracionalidade do ponto de vista da justiça social e do equilíbrio ambiental. A nossa sociedade tem vivido no autoconvencimento da perpétua abundância e o otimismo da abundância das décadas a seguir à II Guerra Mundial depressa se transformou em excesso de consumismo. Desenvolvemos uma relação doentia com a comida, sem pensar que o desperdício alimentar significa, em termos concretos, que se usaram recursos naturais, água, energia, absolutamente para nada. Por isso é tão importante transitar para paradigmas de produção e de consumo socialmente mais justos, economicamente mais resilientes, e ambientalmente mais sustentáveis. De repente parece que descobrimos todos que a Ucrânia era o celeiro da Europa e a guerra devastadora que aí ocorre acordou em nós o medo da insegurança alimentar, porque agora percebemos que a própria disponibilidade de alimentos que achávamos garantida, pode estar em causa. Mas convém lembrar que a insegurança alimentar na Europa tem existido, não por falta de alimentos (disponibilidade), mas por falta de capacidade financeira de milhões de famílias para poderem assegurar uma alimentação equilibrada e saudável de forma regular. Há um problema de base que não tem radicado na escassez de alimentos e na necessidade de aumentar a quantidade de produção, mas sim na incapacidade de gerar maior justiça social no mundo. É claro que agora podemos ter em mãos o problema da escassez, ou seja, da disponibilidade, e isso fará certamente aumentar a insegurança alimentar, mas não esqueçamos que à cabeça, os mais afetados serão sempre os mais pobres, ou seja, os que já hoje contam com menor capacidade financeira para se alimentar em condições. Eu sei que a luta contra o desperdício alimentar não é uma panaceia, mas faz parte das respostas integradas que devem ser dadas no combate global à insegurança alimentar e ao desperdício dos recursos da natureza. Neste combate, acredito muito no papel determinante das escolas! É desde a infância que se transmitem valores capazes de moldar atitudes e comportamentos ao longo da vida. Para mais, as crianças são grandes portadoras destas mensagens quando vão para casa. São elas que ‘educam’ os pais e os avós, por assim dizer, incentivando-os a acolher as boas práticas que aprendem na escola. Foi tantas vezes assim no passado, com a reciclagem por exemplo, e pode ser hoje com o combate ao desperdício alimentar. Por isso mesmo, patrocinei a tradução para língua portuguesa dos manuais da FAO que visam auxiliar professores e alunos de diferentes faixas etárias a pôr em prática esse combate. Esta minha ideia foi aliás prontamente acolhida pela Sra. Ministra Maria do Céu Antunes que fez questão de trazer o seu Ministério para este projeto do ‘Pensa um momento, poupa um Alimento’. É um contributo, mas todos os grãos de areia fazem a praia. Mas não descarto a importância de campanhas públicas para alargar mais rapidamente esta mensagem à população em geral. Muitos de nós já incorporamos hábitos de um uso mais racional (e mais ético) dos alimentos, não os desperdiçando e partilhando-os com quem mais precisa. Muitas empresas de transformação, restauração, distribuição, também já o fazem. O movimento cresce! Mas como é sobretudo nas nossas casas que se produz mais desperdício (80% ao nível europeu) é aí, nas nossas casas, nos comportamentos dos cidadãos, que a mudança é mais urgente e o trabalho de sensibilização mais necessário.

REFRIVIA

EQUIPAMENTOS HOTELEIROS • FRIO INDUSTRIAL • AR CONDICIONADO



ASSISTÊNCIA TÉCNICA 24H



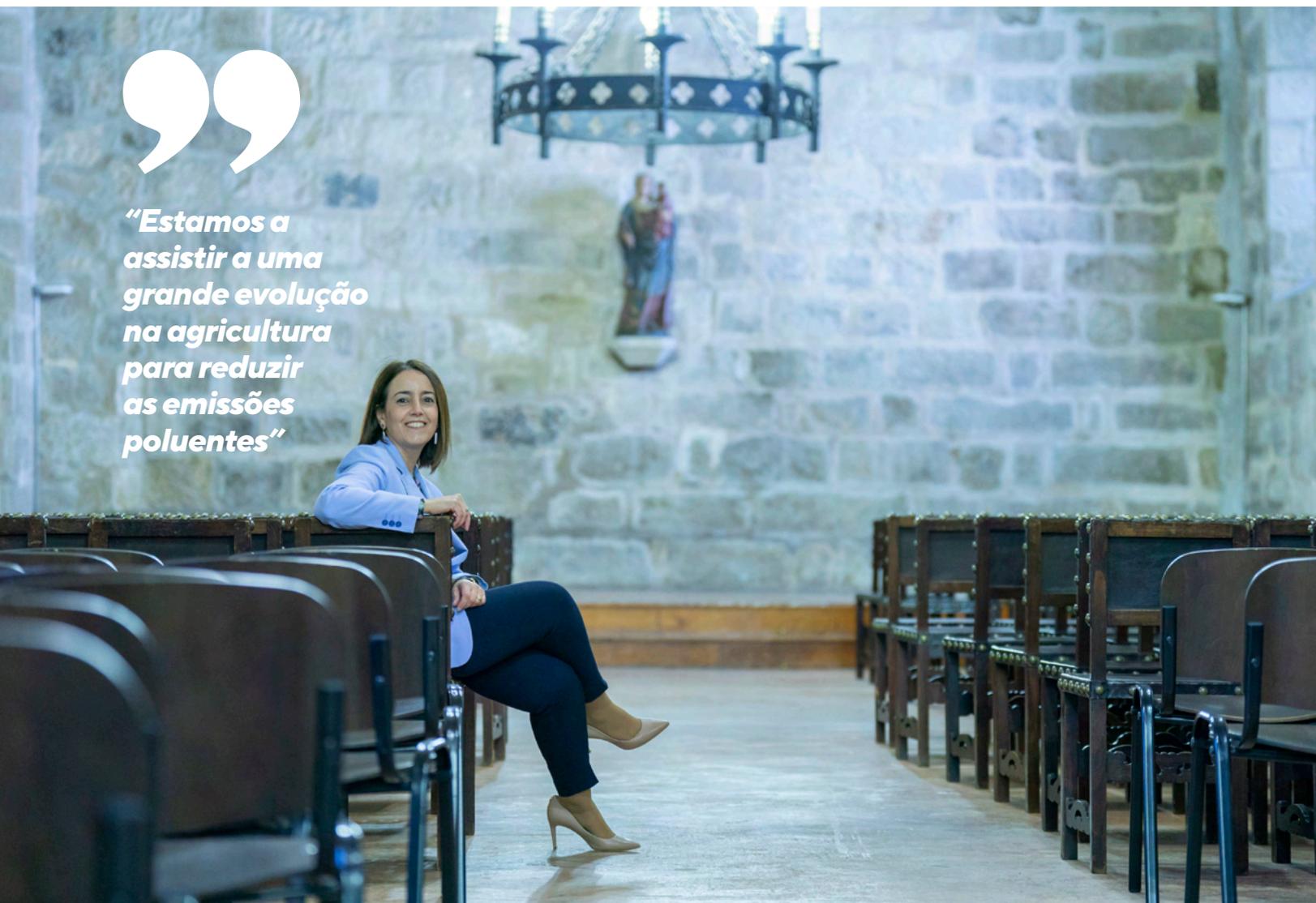
Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos 4700-154 BRAGA
TELEF: 253 624 265 · EMAIL: geral@refrivia.pt

www.refrivia.pt





“Estamos a assistir a uma grande evolução na agricultura para reduzir as emissões poluentes”



Uma das lutas que tem sido travada pela UE, em quase todas as áreas, prende-se com as alterações climáticas. Uma das ideias passa pela eliminação no futuro de motores de combustão cujo combustível provém de energias fósseis. Que impacto essa decisão poderá ter na agricultura e nas pescas? De que forma está a ser pensada a transição e sustentabilidade energética na agricultura?

De facto, tem-se falado em acabar com os motores de combustão, mas nesta fase são medidas mais direcionadas para o indivíduo e não tanto medidas imediatas para o sector das pescas. E a razão é muito simples, atualmente não há uma alternativa viável para a substituição dos motores dos barcos. Os motores a hidrogénio necessitam de muito espaço, espaço que normalmente não está disponível dentro dos barcos. Por outro lado, os motores elétricos não têm ainda a capacidade para assegurar as longas distâncias e ao mesmo tempo a força necessária para fazer mover os barcos dentro de água. Resumindo, sem alternativas que consigam salvaguardar a boa execução da atividade, não podemos esperar acabar simplesmente com os motores de combustão para o sector das pescas. Mas a tecnologia está constantemente a evoluir. Já quanto às questões da sustentabilidade agrícola, bem, a agricultura representa cerca de 10% do total de emissões de

gases de estufa na União Europeia. Acho que é importante que as pessoas também saibam colocar as coisas em perspetiva e não olhem para a agricultura como a fonte de todos os males. Mas, apesar do assinalável esforço feito nas últimas décadas pelo sector agrícola, continua a ser necessário que o sector prossiga um percurso de redução das suas emissões, uma vez que esse percurso parece ter estagnado nos últimos anos. Algumas medidas como a integração de técnicas inovadoras nos métodos de produção, a captura de metano do estrume, a utilização mais eficiente dos fertilizantes e uma maior eficiência na produção de carne e lacticínios podem aqui ser de grande utilidade, contribuindo para melhorar a eficiência energética do sector agrícola e para a redução de emissões de gases de estufa. Também temos de investir mais em soluções de uso de energias renováveis, como a instalação de painéis solares nas explorações agrícolas ou em máquinas agrícolas elétricas. Por outro lado, temos de pensar que este percurso de maior sustentabilidade não se faz sem alterações também do lado do consumo, de alterações que englobem todo o sistema alimentar, como procurei aliás transmitir na resposta sobre o meu empenho na luta contra o desperdício alimentar.

Está a gostar da experiência de ser eurodeputada? Prevê recandidatar-se nas próximas

eleições ou tem saudades de voltar à Universidade do Minho?

Tem sido uma grande honra poder estar como representante dos cidadãos portugueses enquanto cidadãos europeus, naquela que é a maior casa da democracia. A possibilidade de ter um papel mais ativo e mais próximo, em conjunto com mais de 700 outros deputados, na construção de decisões que impactam sobre a vida de milhões de pessoas, tem um significado avassalador. Levo esse sentido de responsabilidade comigo em todas as tarefas parlamentares que quotidianamente realizo. E espero que de algum modo as pessoas consigam ver esse meu empenho, essa dedicação genuína. E espero que as pessoas entendam que não é a quantidade de discursos no plenário, que mostra a seriedade de um deputado no seu trabalho. Nesse aspeto, os rankings são, diria, não só enganadores como injustos, pois áreas como as pescas e a agricultura, por exemplo, raramente têm tópicos que possam ir a discussão nos plenários. E nos outros temas, mesmo que eu me inscreva, se não sou da comissão mais ligada a determinado tema em debate, dificilmente consigo ter tempo de palavra atribuído. Mas, como sempre disse desde o início, não trabalho para rankings, trabalho para os cidadãos. É uma missão e isso basta-me e realiza-me imenso.

Scrub Island

ILHAS VIRGENS BRITÂNICAS

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



skin and soul solutions

ESTÉTICA AVANÇADA!

A evolução tecnológica na área da beleza tem conhecido avanços incríveis, com resultados extremamente satisfatórios e duradouros. Fazer um tratamento de beleza representa um investimento e melhoramento estético, mas principalmente na nossa saúde, porque é importante que a tecnologia salvaguarde a pele e a mantenha cuidada e bonita.

Na Sensaii Clinic, continuamos a apostar na mais recente tecnologia, que sabemos que garante os melhores resultados, maior segurança e comodidade.

EXIMIA HR77: rápido, indolor e não-invasivo

Este equipamento é o mais avançado que existe na área da estética a nível mundial, está na fronteira entre a Medicina e a Estética Avançada. De desenvolvimento italiano, o HR77 permite tratar de corpo e rosto e tem resultados surpreendentes em apenas sete dias, permitindo que faça um tratamento por dia! É ideal para combater a celulite, a flacidez e a gordura localizada, tonificando todas as zonas do corpo e definindo a silhueta com uma eficácia nunca vista!

E como consegue estes resultados? A HR77 combina várias técnicas numa só máquina, nomeadamente, o microdermoabrasão (que melhora a oxigenação da pele e estimula o rejuvenescimento); a laserporação, que diminui o volume dos tecidos adiposos e combina o laser diódo com a eletroporação, que permite a criação de microporos nas células adiposas e, dessa forma, a penetração dos ativos e agentes lipolíticos e tonificantes. No final do tratamento, através de um

sistema vibratório é feita uma drenagem linfática, que permite que os resultados sejam visíveis desde a primeira sessão. O HR77 permite, também, fazer Endoradiomag, um tratamento que estimula, reativa, define e harmoniza a silhueta, através da estimulação do tecido por sucção magnética. Combinado com o poder da radiofrequência, melhora a tonificação e combate a flacidez. Além dos tratamentos de corpo, também pode usufruir de tratamentos ao rosto, para combater a flacidez, rugas, pele desvitalizada e marcas de acne. Não há, no mercado, um equipamento tão avançado e com tantas possibilidades como o EXIMIA HR77, que está disponível na sua Clínica de Estética Avançada, Sensaii Clinic!

3Action Unikue

É um equipamento de Laser Médico que reúne três tipos de laser: Alexandrite, Díodo e Nd:YAG, ou seja, 3 comprimentos de onda (755/808/1064 nm). Num só disparo são emitidos os três tipos de lasers de diferentes comprimentos de onda, atingindo um nível profundo da pele, conseguindo chegar à raiz do pelo, que se situa nos folículos capilares, de modo a não destruir a melanina da pele. Com este tratamento, é possível evitar irritações de pele, não necessita de esperar que a pele recupere para voltar a fazer o tratamento e elimina o pelo de forma definitiva. Obtém-se eficácia com todos tipos de pele, independentemente da cor ou tipo de pelo, e também é ideal para qualquer zona do corpo



SERVIÇOS

- PEELING'S
- DETOX
- ANTI-AGING
- PHOTO-AGING
- FIRMING
- RÁDIO FREQUÊNCIA
- MICRODERMOABRASAO
- MICRONEEDLING
- COOLIFTING
- SKIN CLEANSING
- SKIN DREN
- TRATAMENTOS CORPO :
- MASSAGENS
- DRENAGEM LINFÁTICA
- MASSAGEM MODERADORA
- MASSAGEM ANTI-CELULITE
- MASSAGEM RELAXANTE
- MASSAGEM BAMBOO
- DETOX
- LIPOLASER
- CAVITAÇÃO
- ULTRA-SOM
- BODYSHOK
- ALGOTERAPIA



LASER:

- ALEXANDRITE, DNYAG, DIODO
- SHR IPL
- LASER PODOLÓGICO



Rua José Maria Ottoni, 14
4715-309 Braga
930 546 932



SensaiClinic

skin and soul solutions

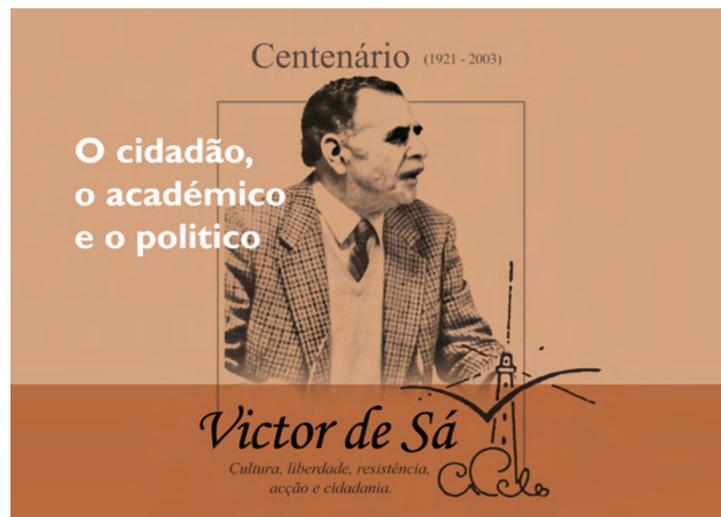
BRAGA EVOCA VIDA E OBRA DE VICTOR DE SÁ

No âmbito das Comemorações do Centenário do Nascimento de Victor de Sá, a Fundação Bracara Augusta e a Câmara Municipal de Braga, realizam a apresentação do livro “O que tinha a fazer, está feito. Fi-lo como pude”, Victor de Sá – In Memoriam, pelo Professor Doutor Moisés Lemos Martins, da Universidade do Minho. A iniciativa irá decorrer no dia 22 de Abril, pelas 17h00, no Salão Nobre dos Paços do Concelho, em Braga.

Com a organização de Henrique Barreto Nunes, José Viriato Capela e Victor Louro, e a edição da Fundação Bracara Augusta, o livro reúne a colaboração de 42 autores em cerca de 55 textos, permitindo uma perspetiva sobre a vida e obra de Victor de Sá.

A edição tem por finalidade reconstituir alguns traços da personalidade e do percurso de vida do cidadão, do opositor antifascista, do homem de cultura, do professor e investigador, que foi Victor de Sá, retratado por amigos, camaradas, familiares, colegas e alunos na universidade, bem como por diversos cidadãos que quiseram dar o seu testemunho que reconhecem a importância e a perenidade do seu exemplo cívico.

Além dos textos institucionais, dos Presidentes da Câmara Municipal de Braga e da Fundação Bracara Augusta, o livro reúne ainda o voto de pesar, unanimemente aprovado na Assembleia da República, aquando do seu falecimento, bem como uma bibliografia essencial de Victor de Sá, que completa o seu perfil e enriquece o memorial. A tudo isto junta-se um conjunto de fotografias e documentos que contemplam diversos episódios da sua vida, sendo especialmente relevantes o processo da PIDE, fornecidos pelo Arquivo Nacional da Torre do Tombo, e que se revelam documentos fundamentais para a compreensão histórica da vida e obra do homenageado. A obra incluiu ainda um texto inédito da sua autoria sobre as velhas livrarias de Braga. Por fim, o título escolhido para o livro foi encontrado numa carta particular de Victor de Sá, datada de 1994. Posteriormente à apresentação do livro, terá lugar uma sessão evocativa de Victor de Sá, subordinada ao tema: “O cidadão, o académico e o político”.



Esta sessão irá decorrer a 29 de Abril, às 18h00, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e terá como oradores Ricardo Rio, José Manuel Mendes, Victor Louro, Viriato Capela, Maria da Conceição Pereira e Margarida Antonieta Rocha e Silva.

“Victor de Sá foi e é uma personalidade impar da cultura portuguesa e um marco incontornável da democracia em Portugal. É sempre importante evocar Abril, lembrar e valorizar o nosso passado comum, muito particularmente, no mês em que se comemora a democracia em Portugal, numa altura em que assistimos a uma ameaça à liberdade e à paz mundial. Assim, evocar Victor de Sá, mais do que honrar o passado e o seu percurso individual, é sempre um fator de inspiração e de esperança para o futuro”, refere Fátima Pereira, diretora executiva da Fundação Bracara Augusta.

“CANÇÕES DE ABRIL – EM MEMÓRIA DE ADRIANO... 80 ANOS” VÃO A PALCO DIA 23 DE ABRIL

O auditório do Espaço Vita, em Braga, vai ser palco de um concerto comemorativo das “Canções de Abril – em Memória de Adriano... 80 anos”. O espetáculo promovido pelo Grupo Canto D’Aqui e Orquestra Filarmónica de Braga realiza-se no dia 23 de abril, pelas 21h30, e irá celebrar a liberdade, evocando o fantástico legado daqueles que, com canções, marcaram a sua posição numa época importante de viragem no país.

A entrada é livre mediante levantamento de bilhete e sujeito à lotação do espaço através dos contactos 253 203 180 ou email bilheteira@espacovita.pt

O objetivo é levar o público numa viagem musical, pelo antes, o próprio dia, e o pós 25 de Abril. No ano em que se assinalam os 80 anos de Adriano Correia de Oliveira, este concerto pretende ainda homenagear este cantautor, mantendo viva a sua mensagem! Em memória de Adriano, serão lembrados ainda Zeca Afonso, José Mário Branco, Fausto, entre outros amigos, cujas emoções perduram na atualidade!





BRAGA
Município

www.cm-braga.pt

BRAGA ROMANA 25 A 29 MAIO

REVIVER
BRACARA
AUGUSTA

ESPETÁCULOS | ACAMPAMENTO MILITAR | MERCADO | CORTEJOS | ANIMAÇÃO DE RUA | ÁREA PEDAGÓGICA



AutoFix[®] 40 ANOS

DESDE 1982

USADOS CERTIFICADOS

Melhores PME de Portugal Empresa Top 5%

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

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

✓ USADOS CERTIFICADOS

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

✓ OFICINA ESPECIALIZADA

A **FormulaRecord** é uma oficina do Grupo AutoFix[®] especializada em:
Pintura Automóvel, Bate-chapa e Mecânica.



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

4 ANOS
GARANTIA
TOTAL



Visite-nos

www.autofix.pt



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

[facebook.com/AutoFix.lda](https://www.facebook.com/AutoFix.lda) [instagram.com/AutoFixlda](https://www.instagram.com/AutoFixlda) twitter.com/AutoFixlda

LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO PROMOVE 3.ª EDIÇÃO DA 'CORRIDA PARA A VIDA'

A Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte com o apoio do Município de Braga e de vários municípios que se associaram, realiza a 3ª edição da 'Corrida para a Vida', uma prova desportiva solidária a favor dos doentes oncológicos. À semelhança da edição anterior, o evento conta com dois padrinhos muito conhecidos do público e vencedores do cancro, como símbolos de luta e esperança, a ex-atleta Aurora Cunha e o cantor Marco Paulo.

A prova mantém a característica de ligação da população de toda a região norte, numa mesma iniciativa solidária de apoio à luta contra o cancro, ao possibilitar a inscrição e a participação de cada pessoa na localidade da sua preferência e em data e horário à escolha de cada um, ao longo de um período de duas semanas. O evento decorrerá de 15 a 29 de Maio.

O principal objetivo visa angariar o maior valor possível, para aplicar em benefício dos doentes oncológicos, especialmente os mais carenciados: apoio social e económico (cabazes alimentares, medicação, transportes, material terapêutico), apoio psico-oncológico e apoio jurídico.

A meta desta 3ª edição da 'Corrida para a Vida' aponta em dois sentidos complementares: atingir o maior número possível de quilómetros, simbolicamente percorridos na luta contra o cancro e obter o maior valor possível em donativos decorrentes das inscrições.

A inscrição traduz-se num donativo, de valor à escolha de cada participante. E pode ser realizada online, no site oficial da 'Corrida para a Vida' (www.corridaparaa vida.pt) ou num Município aderente.

Cada participante escolhe o local ou o percurso para a sua atividade, a modalidade que pretende exercitar, podendo caminhar, correr, pedalar, nadar, remar, realizar exercícios de ginástica, dar toques de bola ou praticar outras atividades desportivas ou recreativas, sozinho ou em grupo.

Cada participante também poderá estabelecer como objetivo pessoal per-



correr o máximo de quilómetros que puder. Porém, será atribuída a distância simbólica de 5 kms por cada pessoa inscrita, de modo a permitir à organização comunicar o somatório dos quilómetros percorridos.

Serão atribuídos alguns prémios de originalidade aos participantes que tiverem realizado as atividades mais criativas. Durante a atividade, os participantes poderão captar fotografias e/ou realizar vídeos, exibindo o dorsal oficial da 'Corrida para a Vida', podendo partilhá-los com a organização, para posterior publicação e para a atribuição dos referidos prémios.

MUNICÍPIO DE BRAGA DISPONIBILIZA PROGRAMAS DE ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL E ALIMENTAR, PSICOLÓGICO E DE EXERCÍCIO FÍSICO

O Município de Braga disponibiliza três novos programas municipais de saúde destinados aos seus munícipes de forma gratuita: o Programa Municipal de Aconselhamento Nutricional e Alimentar (PMANA); o Programa Municipal de Aconselhamento Psicológico (PMAP) e o Programa Municipal de Prescrição de Exercício Físico (PMPEF). As atividades relacionadas com estes programas irão decor-

rer no Gabinete Municipal de Saúde, mediante inscrição em formulário próprio e agendamento prévio, focando-se esta resposta adicional na promoção contínua da qualidade de vida dos Bracarenses. Os programas foram lançados no dia 7 de Abril, data em que se comemorou o Dia Mundial da Saúde, que tem como principal objetivo sensibilizar e educar para a importância dos cuidados de saúde e da adoção de estilos de vida saudáveis.

O aconselhamento nutricional, alimentar e psicológico possui uma vertente social, destinando-se apenas a munícipes que se encontrem numa situação de carência socioeconómica comprovada, efetuada através de análise do IRS e mediante uma avaliação que revele valores inferiores ou iguais ao valor mensal equivalente ao salário mínimo nacional, por elemento do agregado.

Os programas disponibilizam um espaço de atendimento, aconselhamento e encaminhamento alimentar, nutricional e psicológico, orientado para a comunidade, que procura oferecer respostas capazes, que privilegiem a saúde, a cidadania, as competências individuais, sociais e comunitárias, promovendo a qualidade de vida dos munícipes. Por outro lado, a Prescrição de Exercício Físico está disponível a todos os munícipes. Trata-se de um programa que pretende promover um serviço de avaliação e aconselhamento para a



prática desportiva, assegurando que esta é efetuada de uma forma segura e direcionada, tornando-a assim mais eficiente e eficaz.

Para esclarecimentos sobre a implementação destes novos programas municipais de saúde, poderão contactar através do endereço gab.saude@cm-braga.pt.



Theatro
circo

107
ANOS DE
THEATRO
CIRCO

CÉU + LABAQ

21 ABR

APOIO À DIVULGAÇÃO
ANTENA 1

CHRISTOPHER PAUL STELLING

22 ABR



FOTO: JOSHUA BLACK WILKINS

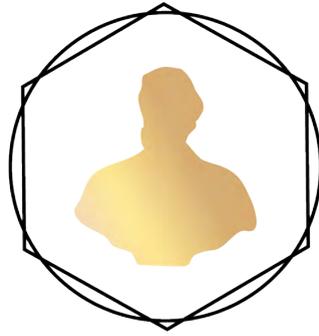
NITIN SAWHNEY

23 ABR



MECENAS INSTITUCIONAL:





VECCHIO

RELOJOARIA E JOALHARIA



QUALIDADE E CONFIANÇA!

Com cinco anos de existência, a loja Vecchio é um espaço de joalheria e relojoaria, com uma oferta de grande qualidade. Este projeto foi desenvolvido por Cláudio Costa, que já estabeleceu parcerias com marcas de renome, como Eugénio Campos, uma das melhores marcas portuguesas, e é, também, representante da Ania Haie Jewellery, Bronzallure, Alisia, entre outras. O projeto tem crescido de forma sustentada e já foi possível realizar um dos objetivos: a criação da marca própria, a Vecchio Collection. Em breve, a Vecchio abrirá um novo espaço em Barcelos.

Qualidade e confiança são o nosso compromisso! Visite-nos!



C.c. Minho Center – Loja 44B
(em frente entrada Continente)
Av Robert Smith – Braga
927 614 075
vecchiobraga@gmail.com



VecchioBraga

PROJETO 'BICIFICATION BRAGA - O FUTURO EM DUAS RODAS' Premeia Utilizadores de Bicicleta

Braga é uma das três cidades europeias que aderiu ao projecto 'Bicification - O Futuro em Duas Rodas', que premeia 500 utilizadores de bicicleta pelas distâncias percorridas na Cidade e lhes permite acumular dinheiro para gastar no comércio local. A conferência de apresentação do projeto decorreu no Parque Desportivo da Rodovia, e contou com a presença de Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, Olga Pereira, vereadora do urbanismo, e Rui Marques, diretor-geral da Associação Empresarial de Braga.

Na ocasião, Ricardo Rio referiu que este projeto pretende contribuir para a promoção de uma cultura de mobilidade na Cidade, garantindo uma coexistência de meios de transporte de diferentes tipos e para diferentes públicos. "Este é mais um incentivo tendo em vista a promoção de meios de transporte mais amigos do ambiente em detrimento do automóvel", disse.

Este projeto-piloto visa incentivar o uso da mobilidade suave e estudar o comportamento dos cidadãos para auxiliar os decisores políticos na implementação de medidas. Através de um sistema GPS e da app associada será possível monitorizar as deslocações em bicicleta efetuadas, que darão origem aos incentivos financeiros. Esta monitorização é efetuada numa plataforma de dados centralizada.

Para integrar o projeto basta cumprir os seguintes requisitos: residir ou trabalhar em Braga, ter mais de 15 anos de idade e ser proprietário de uma bicicleta e smartphone. As inscrições devem ser efetuadas até dia 31 de Maio em: <https://bit.ly/utilizadoresbicificationbraga>.



[tps://bit.ly/utilizadoresbicificationbraga](https://bit.ly/utilizadoresbicificationbraga).

O projeto europeu 'Bicification' é financiado pelo EIT Urban Mobility, uma iniciativa do Instituto Europeu de Inovação e Tecnologia (EIT), órgão da União Europeia. Istanbul, na Turquia, e Talín, na Estónia, são as outras duas Cidades que aderiram ao projeto.

AGERE TESTA NOVO VEÍCULO DE LIMPEZA ELÉTRICO

AGERE - Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga, testou um novo veículo de limpeza totalmente elétrico na Meia Maratona de Braga. Este investimento vai de encontro às pretensões da empresa municipal que procura, constantemente, contribuir, com a sua atuação, para o desenvolvimento sustentável e para a preservação do meio ambiente implementando ações de minimização do seu impacto ambiental, de sustentabilidade e eficiência no uso de recursos, sempre com foco na excelência dos serviços prestados e na melhoria das condições de trabalho dos seus colaboradores.

A nova varredora, a utilizar nas áreas urbanas, é 100% silenciosa e sem emissões poluentes. Tem uma capacidade de carga de até 5 m³, uma taxa de compactação excepcionalmente alta, combinando uma vida útil extremamente longa com baixos custos operacionais. A varredora possui também a capacidade de limpeza, utilizando uma barra de pulverização frontal e uma lança de alta pressão, que permite que os operadores limpem as áreas de difícil acesso, mobiliário urbano e sinalização rodoviária, remove ervas sem o uso de produtos químicos enquanto aspira. Destaca-se também a capacidade de reciclagem da água utilizada pelo veículo, a aproveitar na sua função de limpeza. A água é reutilizada circulando durante a varredura do contentor para o bocal de aspiração e vice-versa. Este sistema resulta num uso mais eficiente da água durante a varredura, pois a água limpa é apenas necessária para os jatos localizados nas escovas: esta opção promove a redução de poeiras pelo contentor. Além das funções de varredura e limpeza, o novo veículo possui



um sistema de segurança reforçado e inteligente, considerando a segurança não só do operador, mas também das pessoas que circulam no local, uma vez que disponibiliza uma câmara que permite uma visão otimizada da situação do tráfego e do ambiente ao redor da varredora, permitindo a definição da velocidade desejada durante a varredura para que o motorista possa concentrar-se totalmente na estrada e no serviço.

FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS



cantabria labs

celebrate life



CAPILARES

CISTITONE[®] FOLSTIM KPL[®] FOLCARE[®]



ANTIENVELHECIMENTO

NEOSTRATA[®] ENDOCARE



FOTOPROTEÇÃO

HELIOCARE



DESPIGMENTANTES

NEORETIN



ACNE

BIRETIX



ANTICELULÍTICOS

ELANCYL



SISTEMA IMUNITÁRIO

INMUNOFERON[®]

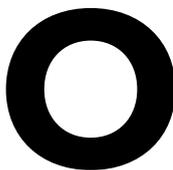


VD/MNT/CL/04/22



cantabrialabs.pt

“VALE + NASCER VILAVERDENSE”: 11 FARMÁCIAS DO CONCELHO ADERIRAM AO PROGRAMA DE APOIO À NATALIDADE



Município de Vila Verde assinou protocolos com as onze farmácias do concelho, para a concretização dos apoios para a aquisição de produtos destinados a recém-nascidos no âmbito do programa “Vale + Nascer Vilaverdense”. A presidente Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, agradeceu a participação das farmácias no programa lançado pelo município, de forma a reforçar as ajudas às

famílias e contribuir para o sucesso do novo incentivo à natalidade no concelho. “A natalidade é um grande desafio que a sociedade atual enfrenta hoje e que o Município de Vila Verde está a dar particular atenção. Ajudar as famílias do concelho, designadamente a suportar os encargos nos primeiros meses de vida das crianças, é cumprir o compromisso que assumi para continuar a construir no nosso concelho um futuro de esperança, de modernização dos nossos territórios, de proximidade e de confiança”, afirmou Júlia Fernandes. O programa “Vale + Nascer Vilaverdense” envolve as farmácias Fátima Marques, Medeiros e Misericórdia (em Vila Verde), Costa Macedo (Lage), Mota (na Portela do Vade) e Leal (em Pico de Regalados), do Prado, Rocha e Universal (na Vila de Prado), de Cervães e da Ribeira do Neiva.

Nos primeiros seis meses de vida dos bebés, os progenitores contam com um apoio de 250 euros por criança, para despesas efetuadas em farmácias localizadas no concelho de Vila Verde. Podem, assim, aceder gratuitamente a um conjunto de produtos como vacinas, medicamentos e outros materiais específicos ligados à saúde e alimentação para recém-nascidos.

Os progenitores devem preencher um formulário próprio nos serviços do Município – também disponível nos Serviços Online, no site www.cm-vilaverde, na área ‘Apoio Social’ –, podendo depois optar pela farmácia aderente 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 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.

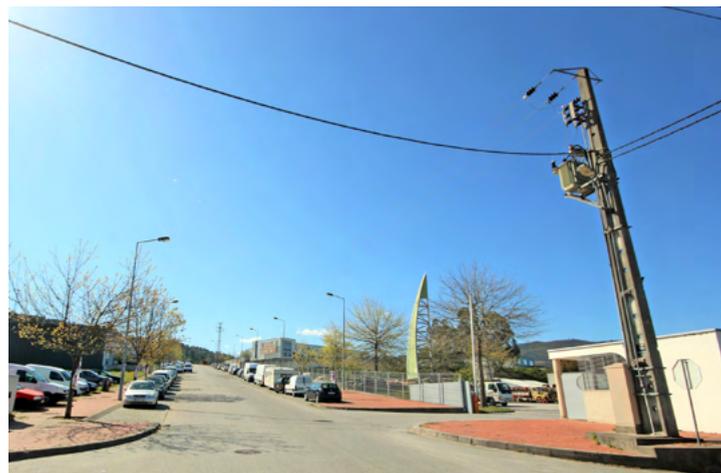
MUNICÍPIO DE VILA VERDE APROVA EXPANSÃO DE ÁREA DE ACOLHIMENTO EMPRESARIAL



Câmara Municipal de Vila Verde aprovou a adjudicação da obra de “Expansão da Área de Acolhimento Empresarial do Município” a norte da sede do concelho, num investimento de cerca de um milhão de euros. No âmbito de concurso público, a empresa “Betufam, Lda” foi a vencedora para a execução da obra. A intervenção vai permitir estender o parque industrial de Gême para terrenos na União de

Freguesias de Pico de Regalados, Gondães e Mós, abrindo espaço para oito lotes industriais, que ocuparão uma área de 24.345 metros quadrados.

A presidente da Câmara, Júlia Rodrigues Fernandes, justificou o investimento pela “importância para o futuro do concelho e para a nossa população”, com “especial impacto positivo para a atratividade e a competitividade do território”. “Para que as pessoas vivam nas suas terras de origem, junto das suas famílias e das suas comunidades, é preciso terem emprego e condições para que aqui vivam com qualidade e oportunidade de poderem realizar as suas expectativas de vida”, assumiu Júlia Fernandes, reiterando o crescimento económico como um dos pilares estruturais do programa de desenvolvimento sustentado do concelho. Para o objetivo de assegurar condições para “criar cada vez mais e melhor emprego no concelho”, a presidente da Câmara valoriza os investimentos em infraestruturas de qualidade, incluindo comunicações, fibra ótica e valorização ambiental, mas relembra a urgência em resolver estrangulamentos rodoviários, designadamente no que toca às variantes à sede do concelho e à zona industrial de Oleiros. A expansão da Área de Acolhimento Empresarial do Município de Vila Verde – que tem previsto



um prazo de execução de um ano – visa reforçar a capacidade de resposta à elevada procura de empresas e investidores para se instalarem no concelho, designadamente de lotes ou parcelas de maior dimensão.

Novo Consultório Lusíadas

Novo **Lusíadas em Casa**.
Levamos os nossos cuidados
até si para manter a sua
saúde em boas mãos.

Lusíadas
em
casa

Cuidados de Enfermagem | Cuidados Pós-Operatórios |
Consulta Médicas de especialidade | Exames de
Diagnóstico | Fisioterapia e Reabilitação funcional |
Cuidados Paliativos



lusiadas.pt
924345140

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

 **Lusíadas**
Hospital Braga

EXPOSIÇÃO “PATRIMÓNIOS EMERSOS – DO LOCAL AO GLOBAL” REABRE NO FORTE DE S. JOÃO BAPTISTA

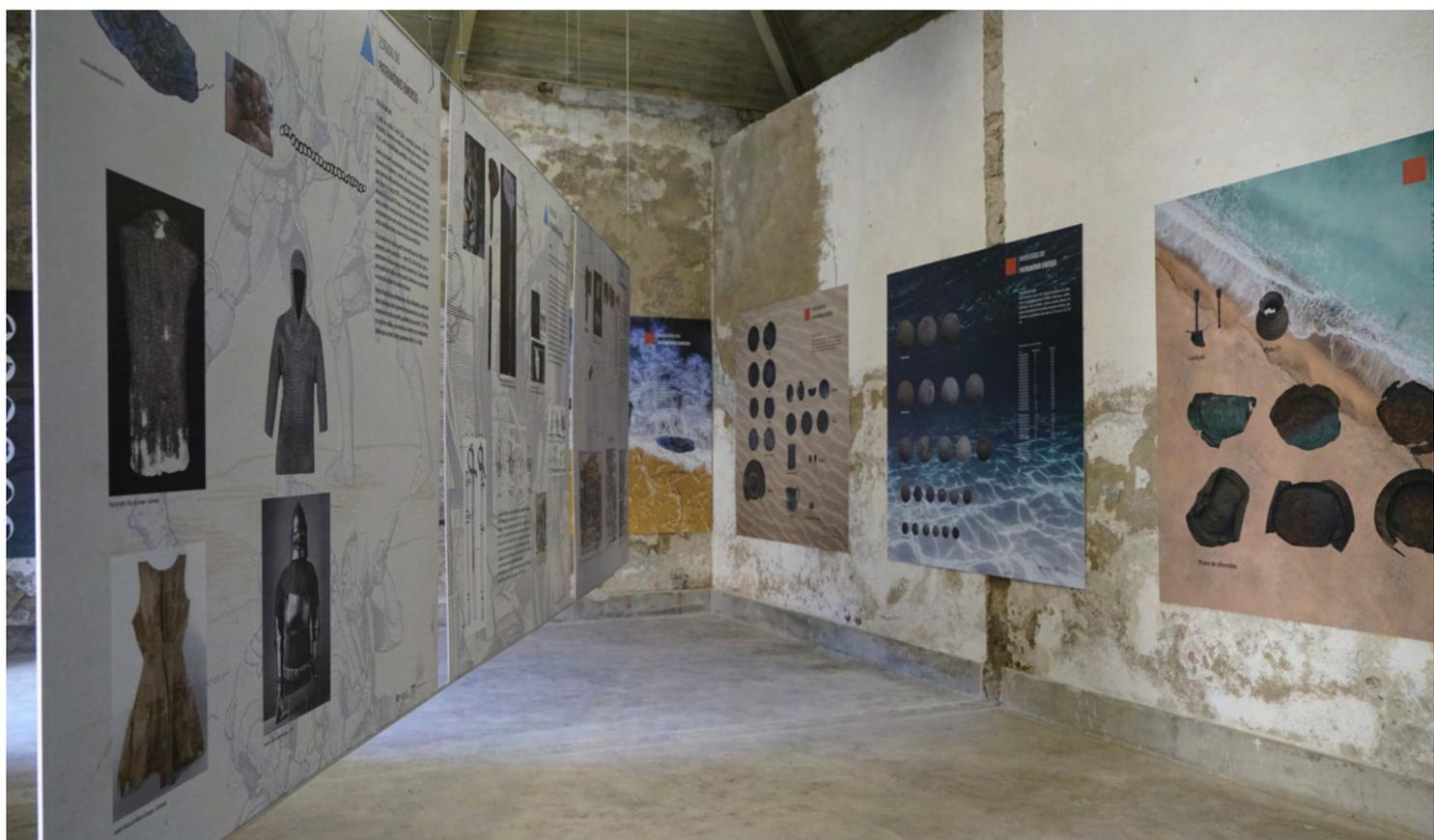
A exposição “Patrimónios Emersos e Submersos - Do Local ao Global” reabriu hoje ao público, no Forte de S. João Baptista, em Esposende, ficando patente durante os próximos meses. O Município associa-se, assim, à temática do Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, que se comemora a 18 de abril, “Património e Clima”. Este ano, o propósito é perspetivar as grandes causas da sustentabilidade e da economia circular do ponto de vista do Património Cultural, o qual tem vindo a sofrer os efeitos do aquecimento global, da alteração de ecossistemas envolventes ou de exposição à subida das águas. No ano em que se assinalam os 450 anos da elevação de Esposende a vila, concedida pelo rei D. Sebastião, esta exposição promove e valoriza o Património Cultural subaquático e costeiro, centrando-se no Naufrágio Quinhentista de Belinho, secularmente contemporâneo da Carta Régia de 1572. Numa programação conjunta para a promoção do Turismo Militar, pode ser (re)visitada no Forte de S. João Baptista, um ícone da paisagem cultural que povoa o imaginário de várias gerações o qual, depois de cumprir a sua função militar na defesa do porto e barra de Esposende, continua a prestar serviços à navegação e à comunidade. Partindo da descoberta ocasional, o naufrágio Quinhentista de Belinho é um dos diversos exemplos de como as alterações climáticas são, por um lado elementos destrutivos, mas, por outro, um dos fatores que concorre para a descoberta de sítios arqueológicos inéditos na costa de Esposende. Durante muitos séculos a água foi um dos mais importantes meios de transporte, de pessoas e bens, uma “estrada” sem obstáculos, mas com muitos perigos. O naufrágio Quinhentista de Belinho será disso exemplo, sendo que o elenco de investigadores, composto por portugueses e estrangeiros, com reconhecimento internacional nas respetivas áreas de trabalho, continua a trabalhar no sentido de clarificar um conjunto de questões relacionadas com este achado. Tão distinta como complementar, a investigação deste importante naufrágio agrega trabalhos de áreas como a Arqueologia e a Construção Naval em madeira, a Dendrocronologia e o Arquivo, entre outras. Todos os cidadãos terão a oportunidade de “mergulhar” numa história e num pro-



jecto emblemático, resultante do empenho de voluntários e da partilha de conhecimento que agregou desde os achadores a investigadores.

Esta ação contribui para as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da ONU, nomeadamente “Educação de qualidade” e “Cidades e comunidades sustentáveis”, com a valorização da diversidade cultural e a contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável, bem como a consolidação dos esforços para proteger e salvaguardar o património cultural.

A exposição pode ser visitada de terça-feira a domingo, das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00, com entrada gratuita. Para mais informações poderá contactar através do e-mail arqueologia@cm-esposende.pt ou do telefone 253 960 179.



AS SUGESTÕES DO *Chef* ESTÃO DE VOLTA

De 25 abril a 29 maio 2022
a gastronomia está em promoção



Menus brevemente
disponíveis em:



www.tastebraga.com

INICIATIVA:

aeb ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA

PATROCINADOR:

RECHEIO
CASH & CARRY

PARCEIROS:

BRAGA
Município

TURISMO DO NORTE E NOROESTE DE PORTUGAL

porto en norte™

FAMALICÃO DESENVOLVE “LIFE” PARA MINIMIZAR EFEITOS DAS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

O projeto “Life – Natural Adapt 4 Rural Areas”, promovido pelo município de Vila Nova de Famalicão para a minimização das alterações climáticas no território, está no terreno. A recuperação de um tanque de grandes dimensões na Etar de Agra, no Rio Ave, e a sua transformação numa Fito Etar – uma espécie de ilha flutuante em cortiça onde crescem plantas que ao se desenvolverem absorvem uma quantidade muito grande de nutrientes poluentes, permitindo a reutilização das águas residuais na agricultura – é uma das ações mais inovadoras do projeto. O presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, esteve recentemente na freguesia de Fradelos onde teve a oportunidade de visitar a área de intervenção do projeto, que apresenta um custo elegível de 1,8 milhões de euros e viu aprovado um apoio na ordem de 1 milhão no âmbito de uma candidatura apresentada em parceria com as Águas do Norte ao programa “Life” da União Europeia. O edil famalicense enalteceu o desenvolvimento deste projeto em Vila Nova de Famalicão. “Ações como esta urgem nos tempos que correm. Temos que olhar para o nosso território e perceber o que podemos fazer para proteger o meio ambiente e reduzir a pegada ecológica. Este projeto é a prova de que esta é uma das nossas principais preocupações políticas”, referiu.

O “Life – Natural Adapt 4 Rural Areas” destaca-se ainda pelas soluções apresentadas baseadas no ecossistema, isto é, na replicação e aproveitamento dos “serviços” que a natureza providencia naturalmente.



Assim, outra das ações previstas é a recuperação de habitats naturais que têm a capacidade de reter a água e infiltrá-la nos lençóis freáticos, evitando assim o efeito das cheias a montante e aumentando a quantidade de água nos lençóis para utilização durante o verão, em períodos de seca. Esta ação diz, essencialmente, respeito à recuperação de dois ecossistemas, um na Ribeira de Fradelos e outro nas Charcas. Com a implementação destas ações, prevê-se que o projeto contribua para os objetivos climáticos, nomeadamente no que diz respeito a um melhor desempenho ambiental e climático pela redução de resíduos, maior resiliência a inundações, melhoria da qualidade das águas residuais para reutilizações económicas e humanas.

MANOWAR NO LAURUS NOBILIS 2022

A sexta edição do festival, que decorre de 21 a 23 de julho no Louro, tem como grande destaque os norte-americanos Manowar, que atuam no primeiro dia do Laurus Nobilis – quinta-feira, 21 de julho.

No dia 22 de julho o destaque vai para os At The Gates, assim como bandas internacionais como Orphaned Land, Hate e Counteractt. Já no último dia do festival, 23 de julho, o destaque vai para os italianos Lacuna Coil. Em todos os dias do festival será dado palco a bandas nacionais como Moonshade, Basalto, Downfall of Mankind, entre outras.

Recorde-se que o Laurus Nobilis Music Fest é um festival dedicado ao Heavy Metal e Rock Alternativo promovido desde 2016 pela Associação Ecos Culturais do Louro, com o apoio do Município de Vila Nova de Famalicão. Saiba mais em www.laurusnobilis.pt.



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

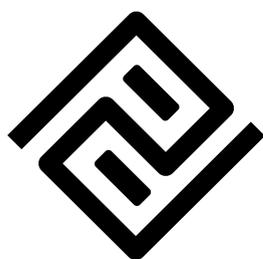


CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIURURGIA CAPILAR

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



Preto & Pinho

A MESMA QUALIDADE, AGORA NUM LOCAL DIFERENTE!

A Preto & Pinho mudou de instalações. Agora estamos situados em Merelim São Pedro, com um novíssimo showroom e várias soluções para a sua casa, empresa ou espaço comercial. Trabalhamos com algumas das melhores marcas nacionais e mundiais do segmento de loiças sanitárias, pavimentos e decoração. A nossa larga experiência e conhecimento técnico permite-nos oferecer um atendimento personalizado tanto a clientes particulares como a profissionais do setor. Um excelente ponto de encontro para arquitetos, designers de interiores e particulares interessados em conhecer produtos diferenciadores.



Rua da Ramoa, 32 r/c loja B
4700-855 Merlim São Pedro
253 036 400
geral@pretoepinho.com
pretoepinho.com





 Preto.Pinho


Preto & Pinho



SIPE REUNIU EM BRAGA

A Colunata Eventos, em Braga, recebeu o Seminário do SIPE – Sindicato Independente de Professores e Educadores, contando na Sessão de Abertura com as presenças de António José Moreno, Secretário Regional do SIPE Braga, Júlia Azevedo, Presidente do SIPE, e Ricardo Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga.

Para Júlia Azevedo, este evento serviu para discutir alguns dos temas mais importantes para a classe. “Os desafios que se colocam aos professores são de grande dificuldade, mas a resposta tem sido de resiliência. Destaco o trabalho que se tem feito no combate ao insucesso, exclusão social e abandono escolar. A sociedade vai deparar-se com um problema muito grave que tem a ver com a falta de professores, situação que se adivinha muito grave no futuro: em breve, vão aposentar-se cerca de 30 mil professores e faltam candidatos ao ensino superior para colmatar essas vagas”, avisa a responsável. “Há poucos alunos nos cursos de ensino superior e a própria carreira não é atrativa. O vencimento é muito baixo, se considerarmos o custo de vida: por exemplo, um professor de Braga que fique coloca-

do em Lisboa não ganha o suficiente para pagar casa, alimentação, deslocações... ou seja, tem de pagar para trabalhar. A indisciplina nas escolas é outro dos problemas com os quais nos deparamos diariamente e para o qual não têm sido encontradas soluções. A profissão é bonita e nobre, mas pouco atrativa”, lamenta Júlia Azevedo.

O SIPE Braga, estrutura que existe há 15 anos, organizou o evento, que teve casa cheia. “Temos crescido muito, sendo já o sindicato independente com maior expressão a nível regional e nacional, depois dos que estão agregados às Federações da Educação. Pretendemos ser um apoio diário a todos os professores e ser a sua voz sempre que temos oportunidade de manifestar as nossas preocupações junto da tutela”, explica Nuno Dias. Para o professor, é importante que se procurem soluções macro, que possam responder às grandes que preocupam a classe. “Não podemos apontar apenas um problema para a falta de professores, mas vários que, resumidos, indicam que a carreira não é atrativa. Destaco a questão económica, a carga horária excessiva ou a injustiça nos concursos, por exemplo. Estamos em Março [quando se realizou o seminário] e ainda há turmas sem professor em algumas disciplinas”, aponta.



peixoto S
materiais de construção. Lda



SHOWROOM
PEIXOTO'S

Rua do Marmeleiro nº 29 • Real Braga • T: 253 607 270 /1 • F: 253 607 278

Email: geral@peixotos.pt

Site: www.peixotos.pt





J. Ayres
Estilista capilar

*Cortar o cabelo é mais que uma arte.
É elevar a autoestima das pessoas que me procuram.*

José Ayres, Estilista Capilar

253 215 852
Largo de São Paulo
4700-024 Braga



AGRO PERTO DE BATER RECORD DE 2019

Foram cerca de 40 mil os visitantes que passaram pelo Altice Forum Braga, de 24 a 27 de março, para visitar a 54ª AGRO – Feira Internacional de Agricultura, Pecuária e Alimentação. O certame superou todas as expectativas, assinalando o arranque das feiras com alívio nas restrições COVID-19.

“Esta edição superou todas as expectativas e projeções que tínhamos para esta AGRO. As nossas projeções apontavam para receber 25 mil visitantes, mas a realidade superou-as”, destacou Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, em declarações à TV AGRO, no final da feira.

Com mais de centena e meia de expositores presentes e um programa recheado de novidades face à edição de 2021, a 54ª AGRO contou com um conjunto de iniciativas que levaram o público até ao Altice Forum Braga. Ao todo, os quatro dias de AGRO contaram com 73 horas de emissão televisiva e radiofónica, mais de 50 horas de atividades e oito concursos pecuários.

Carlos Silva sublinhou ainda, durante a entrevista concedida ao canal da feira, que “o caminho feito levou-nos até esta edição, no entanto, há ainda algumas melhorias que poderão ser ainda feitas de forma a podermos garantir o posicionamento da AGRO como uma das maiores feiras a nível nacional”.

Já de olhos postos na edição 55, Carlos Silva anunciou que a feira irá acontecer de 30 de março a 2 de abril. “A feira será idêntica a esta edição com uma dimensão diferente na área cultural, no segmento doméstico e em outros que queremos apostar para trazer mais público”, defendeu ainda o responsável.

A edição de 2023 ficará marcada pelo reforço das novidades apresentadas na edição deste ano, a que se juntará a inclusão de uma nova dimensão, ligada ao mercado doméstico. “Vamos apostar em marcas nos próximos anos, temos insistido com a rede de produtores nacionais, e vamos estabelecer a ligação entre os showcookings, demonstrações e os produtos disponibilizados. Já demos um salto, este ano, ao tentar fazer já esta ligação a esta área, mas, no próximo ano, será reforçada e vamos ter outras dimensões”, revelou.

Novidades convenceram o público

A edição de 2022 apresentou um conjunto de novidades para o público e expositores, numa clara aposta no envolvimento entre todas



as partes.

Sérgio Silva, um dos visitantes da feira, partilhou com a TV AGRO a importância de poder voltar a viver as tradições da AGRO em família e de encontrar algumas alterações face a edições passadas. “Fui acompanhando, aqui e ali, a programação na TV AGRO e, ao chegar, tive a oportunidade de assistir a um dos showcookings do Município da Póvoa de Varzim. Estes dois espaços foram, sem dúvida, importantes para me convencer a vir à feira mais uma vez”, disse.

Também ao longo da feira foi possível encontrar visitantes oriundos de outras regiões do país que repetiram a visita de aos anteriores e, em alguns casos, estrearam-se na vinda à AGRO.

AGRO com condições especiais para expositores que se inscrevam já

De forma a trabalhar a proposta de valor para o público, a InvestBraga iniciou o processo de comercialização dos espaços disponíveis para a edição de 2023 da feira, apresentando uma proposta de valor vantajosa para os expositores que garantam, desde já, a sua presença no certamente de março de 2023.

“O nosso objetivo é começar a preparar desde já esta feira, oferecendo vantagens a quem se inscreva até 31 de maio, dando também a possibilidade de só procederem ao pagamento dos seus espaços em janeiro do próximo ano”, referiu ainda Carlos Silva.



CHALET
DIGITAL

PAGUE EM
CRIPTOMOEDA



DESDE
€ 599.000

Uma Casa do Futuro!

Uma moradia individual térrea T3/T4, construída 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.

ID. 123331024-666



O Chalet Digital inclui um veículo SUM (Mobilidade Urbana Sustentável) para as suas deslocações na cidade.

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



Tecnologia, Conectividade e Integração

Domótica avançada, **mineração de criptomoeda**, 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 painéis 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!

Contacte-nos ou Visite-nos:

www.grupomove.pt
move@remax.pt

CONSULTE AQUI, MAIS
INFORMAÇÃO



RE/MAX



**GRUPO
O SETENTA**



José Correia Fernandes celebrou 87º aniversário

ALMOÇO VOLTOU A REUNIR A GRANDE FAMÍLIA QUE É O GRUPO O SETENTA

Novo ano, novo convívio entre a família e os colaboradores das empresas do Grupo O Setenta (O Setenta, Perfilnorte, Colaborante, Metallic Constructions, Perfilset, Famifernandes e JCF Construções), que assinala o aniversário do fundador José Correia Fernandes. São 87 anos de vida, dedicados quase em exclusivo à empresa que iniciou em 1964, com muita humildade e capacidade de trabalho, sendo um verdadeiro exemplo para todos quantos privam com ele.

O almoço deste ano, que decorreu na Quinta da Fonte em Amares, foi mais calmo devido às circunstâncias: “Não foi a celebração que eu esperava, mas não podia cancelar este almoço que realizamos todos os anos. É um agradecimento que faço a todos os nossos colaboradores pela dedicação e empenho no trabalho que desenvolvem em cada uma das nossas empresas. Sinto-me muito feliz por vê-los aqui comigo, eles fazem parte da nossa família e espero vê-los, novamente, no próximo ano”, referiu José Correia Fernandes.

Conhecido pela seriedade, resiliência e capacidade de inovação, José Correia Fernandes, ou ‘O Setenta’ destaca a capacidade de trabalhar “investindo na empresa os lucros obtidos. Só assim conseguimos ultrapassar várias crises e crescer”.





O SETENTA

Parque Industrial de Adaúfe
Rua dos Canteiros, n.º 27
4710-587 Braga, Portugal
www.asetenta.pt



PERFILNORTE

Parque Industrial de Adaúfe - Lote E1
Apartado 484
4711-914 Braga, Portugal
www.perfilnorte.com



COLABORANTE

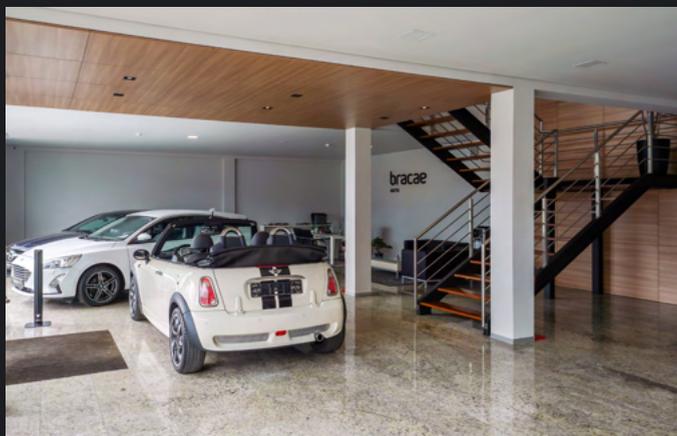
Parque Industrial de Adaúfe
Rua dos Canteiros, n.º 17
4710-587 Braga
www.colaborante.pt



PERFILSET

SOLUÇÕES METÁLICAS

Parque Industrial de Adaúfe
Rua dos Canteiros, n.º 17
4710-587 Braga
www.perfilset.com



bracae
AUTO

8º ANIVERSÁRIO

Obrigado pela confiança no nosso trabalho.
Queremos continuar a corresponder com as melhores
viaturas do mercado ao preço mais competitivo!
Visite-nos!

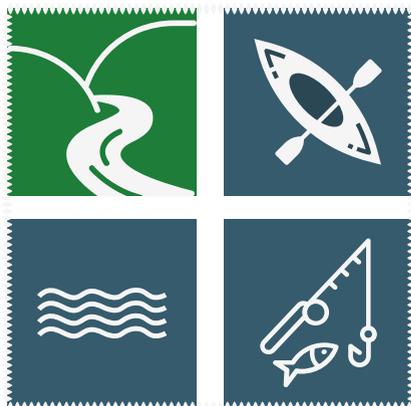
- CONFIANÇA
- RIGOR
- PROFISSIONALISMO



Av. Dra. Assunção Vasconcelos Chaves, 310
4700-010 Braga
253 258 264 · 924 440 728 · 925 074 593
www.bracae.pt



bracae
AUTO



Estação Náutica Vila Verde



Certificação Oficial ENVV-BTL 2022.



Embaixador da ENVV-Ramalho - Atleta Olímpico



VILA VERDE INTEGRA REDE DE ESTAÇÕES NÁUTICAS DE PORTUGAL

O concelho de Vila Verde acaba de receber a certificação como Estação Náutica de Portugal. O processo vem consolidar a estratégia de valorização do património riquíssimo do concelho como motor de desenvolvimento sustentável e com um impacto determinante para a qualidade de vida no território.

Resultado de uma candidatura da Câmara Municipal de Vila Verde à Fórum Oceano-Associação de Economia do Mar, entidade responsável pela certificação, a adesão de Vila Verde à rede de Estações Náuticas de Portugal vem destacar o impacto do património natural do concelho e dos recursos associados à água, como os rios Cávado, Homem e Neiva e as margens, as diversas ribeiras, praias fluviais e a paisagem envolvente.

O trabalho de qualificação e diversificação da oferta turística e da atratividade do território, de forma a contribuir igualmente para a melhoria da qualidade de vida das populações locais, inclui um plano de investimentos e a construção de um leque de infraestruturas e equipamentos, como a Ecovia do Cávado e do Homem, a Rede Municipal de Trilhos, o futuro Parque da Vila, a Praia do Faial e áreas de lazer fluviais, entre outros.

Aliando a oferta de alojamento, restauração, desporto e atividades náuticas de lazer, património construído e natural, assim como um conjunto de recursos identitários como a gastronomia e os vinhos verdes, os Lenços de Namorados, as Festas e Romarias, procura-se criar valor e criar experiências diversificadas e integradas.

Para o sucesso deste processo, é determinante o trabalho em rede, com o envolvimento de diferentes parceiros e agentes de desenvolvimento, das empresas às instituições, juntas de freguesia e associações locais.

Até ao momento, o Conselho da Estação Náutica de Vila Verde compreende 30 entidades, com destaque para o Clube Náutico de Prado, e está aberto à entrada de novos parceiros, de forma a consolidar a articulação e interação dos diversos agentes e atores locais.

Procura-se, neste sentido, promover o desenvolvimento de novos produtos e serviços, contribuir para o aumento do número de visitantes ao território, para o incremento do empreendedorismo local e criação de emprego, o que terá efeitos ao nível do desenvolvimento local e da melhoria da qualidade de vida da comunidade.



Vila Verde
Município

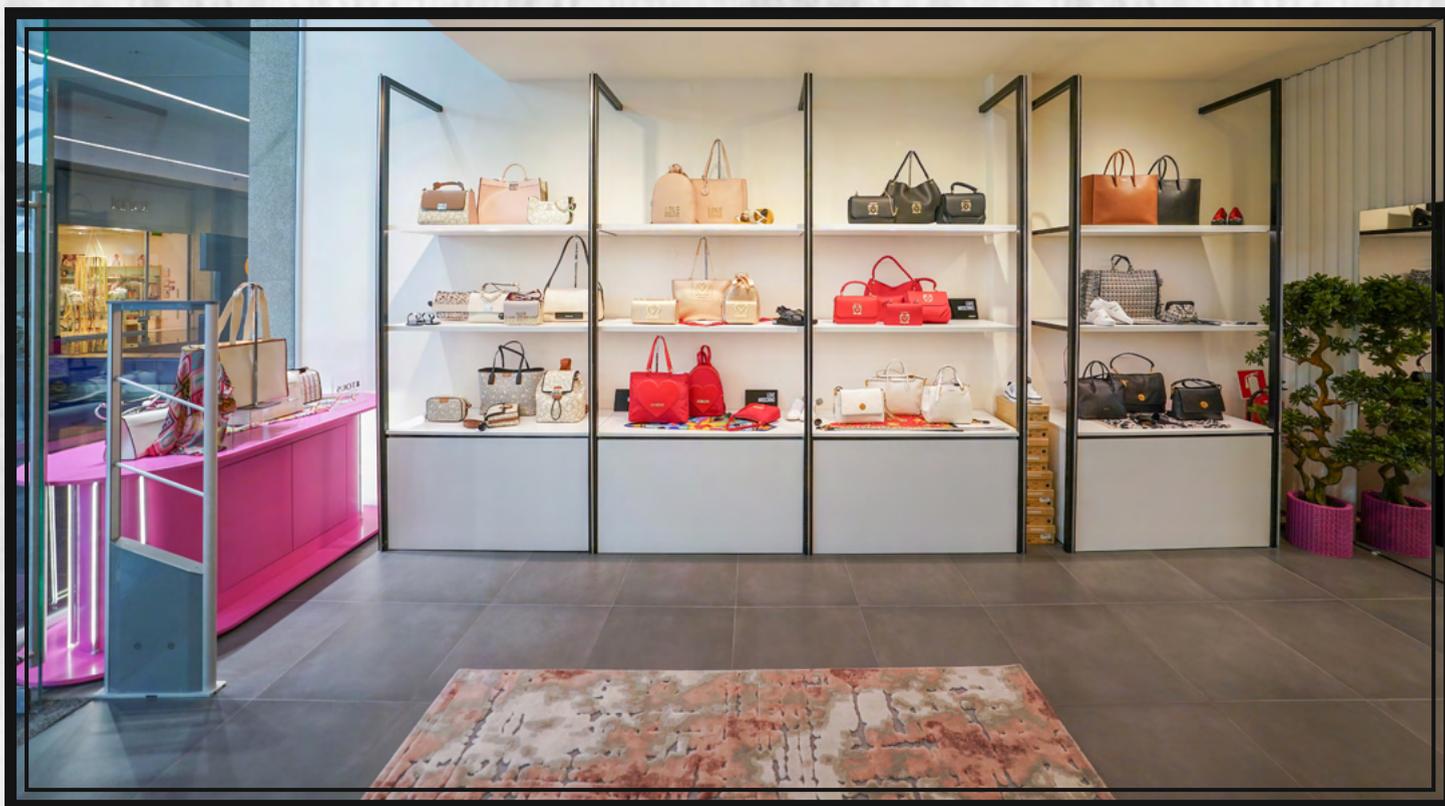
Praça do Município
4730-733 Vila Verde
Telf.: 253 310 500
Email: geral@cm-vilaverde.pt



BENVINDO À
SINTETY



SINTETY



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

f SINTETY

DKNY
Donna Karan New York

**LOVE
MOSCHINO**

MK MICHAEL KORS

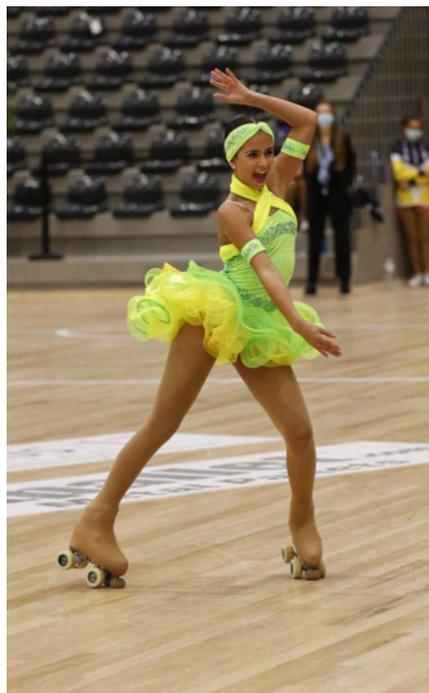
TOUS
jewellers since 1920

COCCINELLE

LEONOR SANTOS E MARIANA FERREIRA DESTACAM-SE



Mariana Ferreira



Leonor Cepa Santos

A atleta Leonor Cepa Santos da Academia de Patinagem de Braga, foi seriada no ranking de acesso para o Artistic World Cup 2022, na disciplina de Solo Dance (cadetes), anunciou a Federação de Patinagem de Portugal, em comunicado do Comité Técnico Desportivo de Patinagem Artística. A atleta de 13 anos de idade, pratica neste clube as disciplinas de Patinagem Livre e Solo Dance, tendo já participado por duas vezes na Taça da Europa da modalidade, sendo campeã regional do escalão de iniciadas, em Solo Dance.

A Taça do Mundo de Patinagem Artística 2022 (Artistic World Cup) terá lugar através de duas semifinais, uma a decorrer na cidade italiana de Trieste (em maio) e a outra em Paredes (Portugal) em junho. Os atletas apurados para a final deslocar-se-ão a Gottingen, na Alemanha, para a final a realizar de 25 a 30 de julho deste ano.

De salientar que esta atleta foi também convocada muito recentemente pela Federação para participar no estágio de observação da Seleção Nacional de Patinagem Artística, que teve lugar na Mealhada, entre os dias 9 e 14 de abril, na disciplina de solo dance (cadetes).

Para o mesmo estágio da Seleção Nacional foi também convocada a atleta de 14 anos deste mesmo clube, Mariana Marques Ferreira, que é atualmente campeã regional em cadetes, de Solo Dance e vice-campeã regional de Patinagem Livre. Esta atleta foi convocada para o estágio de observação da Seleção Nacional de Solo Dance e de Patinagem Livre. “O clube manifesta-se extremamente satisfeito com estas convocatórias e reconhece que as mesmas são fruto de um trabalho intenso e dedicação extrema por parte dos atletas, dos seus pais e treinadores”, referiu, em comunicado.

CAMINHADA DA AIA JUNTOU MAIS DE 13 MIL PESSOAS

A XI Caminhada Solidária voltou a ser um sucesso estrondoso, com mais de 13 mil pessoas na rua a demonstrar solidariedade com todos aqueles que, direta ou indiretamente, convivem com o autismo. “O nosso agradecimento a todos os que ajudaram e colaboraram para

que a Caminhada e a tornaram possível que a respetiva angariação de fundos fossem um sucesso: a todos os que adquiriram tickets caminhada, que participaram na caminhada, ou que simplesmente apoiaram com a aquisição do ticket”, referiu a instituição no Facebook.





www.bravodesign.pt

ARTIGOS PERSONALIZADOS

DIA DA MÃE

a partir de 5,20 eur



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

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

PROFISSÃO DE FUTURO: CARPINTEIRO

A carpintaria é uma arte que atravessa os séculos. Desde que nos conhecemos como humanidade que alguém trabalhou a madeira, ou para construir utensílios de caça, para criar o mobiliário de casa ou os barcos que nos levaram aos cinco continentes, durante os Descobrimentos. Continuamos, por isso, a divulgar as profissões do passado que são do futuro: são profissões com pouca procura, mas muita oferta, salários acima da média e formação contínua. Mostramos-lhe, agora, porque é que a profissão de carpinteiro é uma das profissões de futuro promovidas pelo MakeBraga - CLDS 4G (Contrato Local de Desenvolvimento Social), projeto desenvolvido em parceria pela Cáritas Arquidiocesana de Braga, Centro Cultural e Social de Santo Adrião e Santa Casa da Misericórdia de Braga. Captar a atenção de jovens e menos jovens, em situação de desemprego, para atividades profissionais com potencial de empregabilidade e futuro, garantindo a sua inclusão socioprofissional, é um dos grandes objetivos deste projeto.



Óscar Sousa - tmodular

Na tmodular, empresa do universo dst, apresentamos-lhe o primeiro caso de sucesso. Filipe Peixoto, de 43 anos, trabalha na madeira desde jovem, quando saiu da escola aos 14 anos. “Naquela altura não tive formação, mas tive oportunidade de aprender e evoluir na dst. Sinto que há futuro nesta profissão, posso dizer que me sinto feliz a trabalhar aqui. Se nós pensarmos bem, nas nossas casas há madeira em tudo e vai continuar a haver”, explica o carpinteiro. “Eu não percebo porque é que os jovens

não escolhem esta profissão: não é duro, não estamos à chuva ou ao vento, é bem pago, mais que a média”, defende.

Para trabalhar numa carpintaria, Filipe considera que o fator gosto é o mais importante. “Um jovem que venha trabalhar nesta profissão tem de ter vontade, mas acima de tudo gosto. O que fazemos é minucioso, tem muitos pormenores e o cliente vai notar se o trabalho não estiver perfeito. Dentro da equipa, é importante haver camaradagem, boa disposição e evitar conflitos”, assegura.



Tiago Ferreira - Signinum

Óscar Sousa, Diretor da tmodular, destaca a beleza da arte de ser carpinteiro. “Tentamos que os jovens que vêm para cá trabalhar connosco aprendam a profissão com os mais velhos e que ganhem gosto por esta arte. Por vezes, o talento não está identificado, a pessoa não sabe que o tem, mas quando experimenta acaba por gostar”, defende o responsável.

Ser ou não ser uma profissão ‘sexy’ para os jovens é muitas vezes uma questão de... perspectiva. Óscar Sousa conta como: “Já experimentámos no grupo mudar o nome à função, usando por exemplo um estrangeirismo, e a verdade é que o número de candidatos aumentou exponencialmente! Provavelmente, termos de mudar de carpinteiro ou marceneiro para outra coisa [risos], não percebemos porque é que estas profissões não são valorizadas. São profissões que se aprendem muito rápido, ganha-se bem e, no nosso caso, quando alguém não está satisfeito num posto rapidamente o colocamos noutra função – se tiver conhecimento de informática, até pode trabalhar com uma máquina como o CNC”, refere, explicando ainda que é difícil encontrar jovens para começar na profissão.

O diretor da tmodular enumera as qualidades que procura nos jovens que chegam à empresa: “Tem de ser dinâmico, tem de ter bom gosto e saber trabalhar em equipa. Temos uma cadeia de produção que depende do trabalho de cada um. Por isso, é importante que haja respeito pelo colega, partilha de conhecimentos entre todos, porque o trabalho sai bem quando toda a equipa funciona bem”, finaliza.

UMA PROFISSÃO, VÁRIAS POSSIBILIDADES

Localizada na Zona Industrial de Celeirós - Braga, a Signinum é uma empresa que se dedica à preservação e valorização do património, nomeadamente edifícios com interesse histórico em centros urbanos, igrejas, museus, núcleos arqueológicos, unidades hoteleiras de charme, entre outros. E é lá que traba-

lha Tiago Ferreira, 28 anos, de Braga, na área do restauro. “Desde jovem que tenho gosto por esta área. Trabalhei noutros locais, sempre em carpintaria, mas queria algo diferente e foi por isso que me candidatei à Signinum. Faço recuperação de estruturas, como altares, por exemplo”, conta o jovem, que refere ainda “todos os dias aprender com os mais velhos e com quem tem mais experiência. É uma profissão que me permite evoluir”.

Para Tiago Ferreira, “esta é uma profissão de futuro e é valorizada. Basta ver que há muitas empresas no mercado à procura de funcionários e não conseguem encontrar” e cada vez será mais “facilitada, porque temos máquinas que fazem o que precisamos, cada vez mais evoluídas tecnologicamente”. Em relação às qualidades que é necessário ter para abraçar a profissão, “ser humilde, dinâmico e ter vontade de aprender” são as que Tiago define como principais para singrar como carpinteiro. O coordenador da área da carpintaria da Signinum, João Paulo Santos, destaca a necessidade do mercado responder às exigências de mão de obra qualificada. “Neste momento, é uma profissão bem paga e será cada vez mais, porque não há carpinteiros. Nós, aqui, precisávamos de mais duas pessoas, mas não conseguimos encontrar”, lamenta.

Para o responsável, ter “vontade e gosto é o mais importante. Há uns dias, tivemos cá um jovem que nunca tinha feito nada em carpintaria, mas notava-se que tinha jeito para o trabalho, no entanto, não quis ficar. É uma pena, porque nós estaríamos dispostos a investir na sua formação”.

Não só nestas duas empresas como noutras do ramo da carpintaria – e basta uma visita às plataformas de anúncios de emprego – é imensa a procura de profissionais, sendo que a experiência ou formação nem sempre é um requisito. O mercado está a recrutar, paga bem e dá formação, só falta quem queira escolher esta profissão de futuro!

Cofinanciado por:



Instituições promotoras:





BATERIAS
INDUSTRIAIS



ENERGIAS
RENOVÁVEIS



CARREGADORES



ASSISTÊNCIA E
MANUTENÇÃO



20 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM SOLUÇÕES INDUSTRIAIS!

A Logbatind é especialista em baterias industriais de tração para empilhadores, stackers, máquinas lavadoras, AGVS, carrinhos de golfe, plataformas elevatórias, entre muitos outros equipamentos de manutenção e os respetivos carregadores.

A empresa, também, se foca na comercialização de baterias estacionárias e de armazenamento para aplicações solares, eólicas, de telecomunicações, UPS's, de rede, geradores e postos de carregamento elétricos, entre outros.

A Logbatind, faz também a montagem, manutenção e reparação das diversas soluções.

Representante Exclusivo das Baterias Sunlight, um dos maiores fabricantes do segmento a nível mundial e dos carregadores TCE, encontrando-se a Logbatind, representada no primeiro equipamento, grandes reparadores e centrais logísticas do país.

Cada bateria é configurada para dar resposta às necessidades de cada cliente, sendo a personalização, segurança e fiabilidade das suas soluções os pontos fortes da oferta da Logbatind.



Rua do Caleiro, lote 5 e 6
Zona Industrial de Frossos
4700-461 Braga
253 260 404
logbatind.com
info@logbatind.com

SUNLIGHT
POWER IS KNOWLEDGE



Baterias de Chumbo-Ácido – Gama PzS e PzB

Caracterizadas pelas suas placas tubulares de chumbo 99,99% puro para uma alta performance, menor corrosão, maior durabilidade, desempenho, fiabilidade atingindo a sua capacidade total duas vezes mais rápido do que baterias convencionais. Com diversas opções, entre elas, com ligação à cloud, indicador de nível de água e enchimento rápido. Para as mais diversas aplicações, como empilhadores, plataformas elevatórias, AGVs, lavadoras, entre outras.

Bateria de Lítio – Gama Li.ON FORCE

A Bateria de lítio revolucionária e inteligente para a indústrias e para as mais diversas aplicações, como empilhadores, plataformas elevatórias, AGVs, lavadoras. Caracterizada pela sua recarga ultrarrápida, sem necessidade de troca de bateria nos 3 turnos, trabalha sob condições extremas e com ligação à cloud.



Monobloco de Lítio - ElectroLife

Esta bateria lítio, de alta qualidade, segurança e design robusto é revolucionária no seu tipo de ligação plug & play, escalável em paralelo e com ligação à cloud, indicados para carrinhos de golf, autocaravanas, plataformas elevatórias, stackers, equipamentos industriais de limpeza de chão, entre outros.

Xtreme_Battery21 yellow Final

Gama Xtreme Force

Baterias indicadas para empilhadores ou equipamentos com necessidade de cargas mais elevadas e que trabalhem em condições extremas e como em temperatura negativas, por exemplo, oferece um tempo de trabalho mais elevado evitando carregamentos extra

Bateria de Lítio para Aplicações Renováveis – Gama Li.ONESS

Com design modular e preparada para uma larga gama de aplicações desde pequenas aplicações domésticas, comerciais ou industriais até soluções de armazenamento de grande escala (ligadas à rede). Caracterizada pela sua expansibilidade, proteção contra perturbações na rede, alta eficiência durante o processo de carga e descarga, ligação à cloud e sem manutenção. Graças à sua compatibilidade com diversos inversores, estas baterias podem ser aplicadas para armazenamento de energia solar, eólica, telecomunicações, UPS's, de rede, postos de carregamento elétricos, entre outros.



Bateria para Aplicações Renováveis – Gama RES SOPzS e RES SOPzV

O balanceamento perfeito entre um ciclo de vida longo e um baixo custo para pequenas ou médias aplicações de armazenamento de energia, tais como instalações residenciais, sistemas de ligação à rede, estações de telecomunicações remotas, iluminação pública entre outros. Caracterizadas pela baixa manutenção, sistema modular e longos ciclos de vida

LIVRO E EXPOSIÇÃO DE ALFREDO CUNHA RETRATAM VIVÊNCIAS DA CIDADE DE BRAGA ENTRE 1996 E 2022

Ao longo de mais de vinte e cinco anos, Alfredo Cunha, um dos mais conceituados e premiados fotógrafos portugueses, foi “um observador” do pulsar e das vivências da cidade de Braga. Os instantes captados pela objetiva do fotógrafo deram agora origem a um livro e a uma exposição com o título “Rua do Anjo, 1996-2022, Fotografias de Alfredo Cunha”. A mostra foi inaugurada dia 1 de abril, na Casa dos Crivos; o livro será apresentado no dia 15, Sexta-feira Santa, pelas 16h00, e contará com a presença do presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio. As iniciativas estão inseridas nas celebrações da Semana Santa de Braga. Ao todo, a mostra exhibe um conjunto de 24 fotografias no formato 120x80cm e estará patente ao público no horário de funcionamento da Casa dos Crivos até 11 de junho. Trata-se de uma seleção das cerca de 230 fotografias. De acordo com Alfredo Cunha são imagens que retratam o quotidiano da cidade, nomeadamente “o convívio existente entre os aspetos mais tradicionais da vida e os aspetos mais inovadores, mais modernos e mais cosmopolitas”. De resto, segundo o fotógrafo o mais surpreendente de observar em Braga é precisamente “o contraste e o convívio existente entre as várias Bragas”. E acrescenta: “Em Braga, conseguimos ver as coisas mais cosmopolitas ao lado de uma Igreja tradicional portuguesa. É muito engraçado ver isso, porque em Braga consegue-se fotografar a alma portuguesa”, refere a propósito Alfredo Cunha.

O livro conta com um texto da Professora Felisbela Lopes da Universidade do Minho, que faz o contexto da exposição, apresentando “uma cidade de contrastes” sob várias vertentes: cidade religiosa; cidade jovem; cidade empresarial e empreendedora; cultural, desportiva. A edição poderá ser adquirida na sessão de apresentação, no local junto do responsável presente da livraria Centésima Página.

Alfredo Cunha nasceu em Celorico da Beira, em 1953. Em 1970, iniciou a sua carreira profissional em fotografia e, em 1971, entrou no jornal Notí-



cias da Amadora. Desde então, tem colaborado com muitas publicações, como O Século, o Público ou o Jornal de Notícias, tendo exercido em algumas o cargo de editor de fotografia. Foi fotógrafo oficial dos presidentes da República Ramalho Eanes e Mário Soares, recebendo a Comenda da Ordem do Infante D. Henrique em 1996. É autor das famosas séries fotográficas dedicadas ao 25 de Abril de 1974 e à descolonização portuguesa, entre outras. Já publicou dezenas de livros de fotografia e apresentou dezenas de exposições, tendo recebido vários prémios e distinções pelo seu trabalho.

SYLVIE CASTRO EXPÕE NO POSTO DE TURISMO DE BRAGA

O Posto de Turismo tem patente até 19 de Abril uma exposição de aquarelas de Sylvie Castro, intitulada ‘Ad Infinitum’, que retrata passagens relativas à Paixão e Ressurreição de Jesus, celebradas na Semana Santa. A inspiração para a Exposição surgiu, num primeiro momento, de uma aquarela (obra, pintura) que a artista foi desafiada a pintar sobre a temática “sepulcro como lugar da vida” sugerido pelo Padre António Magalhães para o postal da Páscoa das suas quatro paróquias.

Tendo esta ideia como pano de fundo, Sylvie Castro criou mais oito aquarelas, agora expostas. Uma retrata um diálogo de Jesus com os apóstolos; outra apresenta a agonia de Jesus no Jardim das Oliveiras; uma outra revela o “Ecce Homo” e outra a morte de Cristo na cruz; também quis apresentar a minha interpretação da Pietá e, por fim, a ressurreição, como epílogo e centro do Mistério Pascal. “No meu olhar, partindo do desafio inicial, mais que uma apresentação cronológica, paira a certeza de que há luz para além do sofrimento. A história humana não se confina ao sepulcro (lugar da morte) mas passa pelo sepulcro para explodir em luz, eternidade, esperança, salvação. É nesta certeza que podemos olhar e colorir os tantos sepulcros cavados entre nós hoje e donde tantos



homens e mulheres esperam sair. Assim acreditemos”, afirmou a artista, que trabalha na área da joalheria.

28 ANOS DE SABOR E QUALIDADE!



Com mais de 28 anos de existência, a Pizzaria e Confeitaria Maximinense, de Carlos Clemente, que gere o espaço com a esposa, é um espaço de referência na cidade de Braga. Localizada junto à Estação de Comboio, na Rua de Caires, a casa cresceu e mostrou-se à cidade com propostas cheias de sabor. “Tentámos inovar as receitas que todos conhecem, dando-lhe um cunho próprio e único. Penso que resultou, porque os clientes aderiram e ficaram clientes fieis”, explica o proprietário.

Com produção própria de toda a padaria e pastelaria, a Maximinense é reconhecida pelos Massapães, os pastéis de nata, o Pão de Ló (que já foi premiado nos concursos da Associação Comercial de Braga), o Bolo-Rei ou a Bola de Carne. “O segredo é a qualidade. Tentamos respeitar as receitas tradicionais e só usamos os melhores produtos. Penso que é por isso que as pessoas nos procuram”, assegura. “Nunca quisemos fazer revenda, porque queremos manter um nível de qualidade muito elevado”.



Além da pastelaria e padaria, a Maximinense tem, também, a parte da churrasqueira, take-away, pizzeria e, semanalmente, tem sempre as diárias cheias de sabor. Ao sábado e Domingo, pode escolher serviço à lista!



HORÁRIO
Quarta a Segunda: 07:00 às 21.00
Folga Semanal: Terça Feira

maximinensemazi@gmail.com
R. Caires, 299
4700-206 Braga
253 218 179


maximinensemazi

TECNOLOGIA INTELIGENTE VAI PROTEGER INFRAESTRUTURAS CRÍTICAS EM EVENTOS EXTREMOS

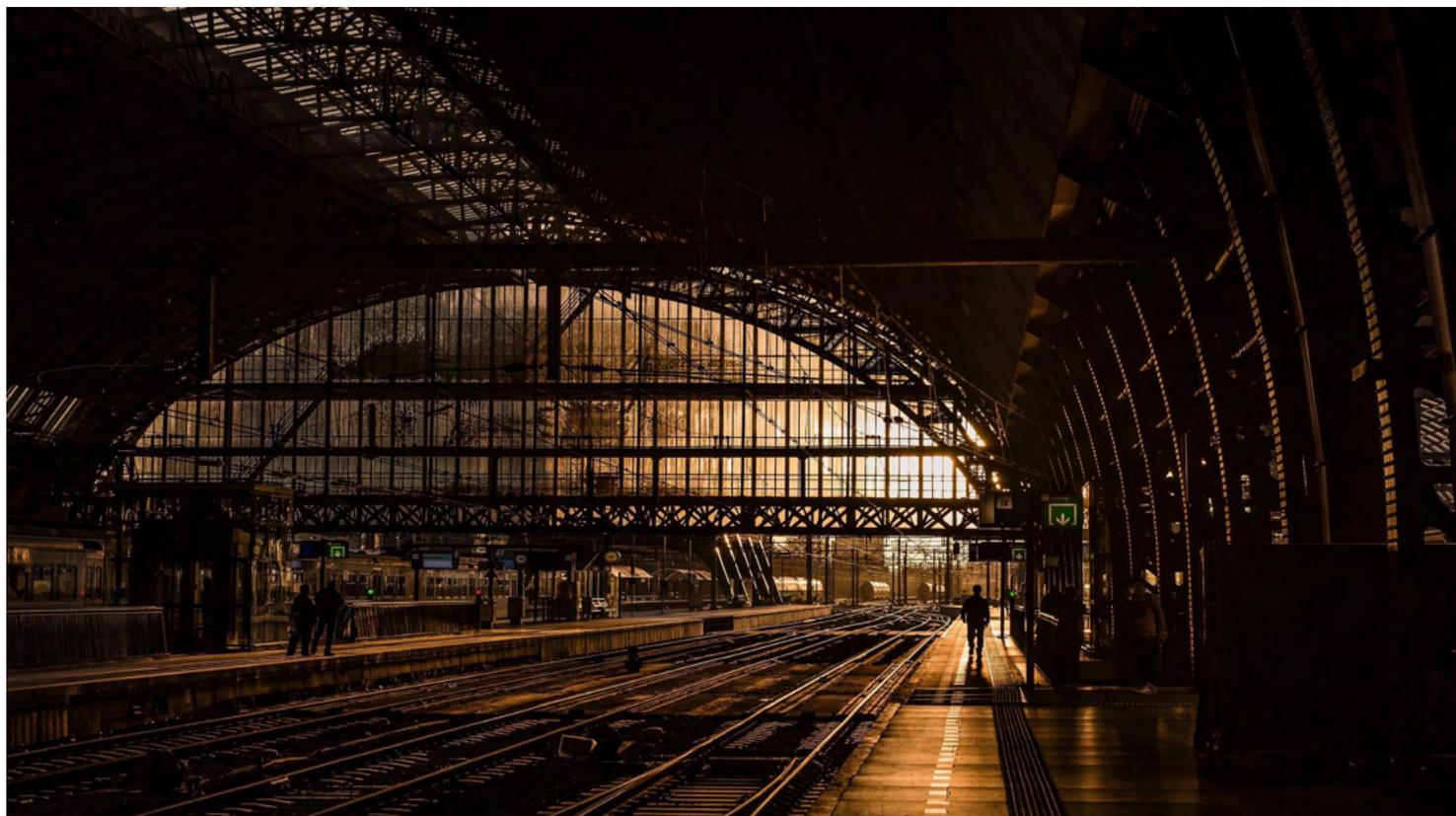
As universidades do Minho e de Coimbra associaram-se à empresa PH Informática para criar um sistema inteligente de proteção e gestão de infraestruturas críticas urbanas perante eventos extremos, como cheias, fogos, sismos, atentados e acidentes industriais ou nucleares. O objetivo é salvaguardar sistemas de saúde, de energia, de transporte, de telecomunicações e de distribuição, entre outros, procurando minimizar perdas humanas e materiais, tensões e gastos acrescidos em todo o mundo. O projeto designa-se InfraCrit, está em testes em Guimarães e Gaia, tem a parceria da Autoridade Nacional de Proteção Civil e conta até setembro com 725 mil euros, sendo cofinanciado pelo Portugal 2020/FEDER.

“Esta inovação vai gerir infraestruturas-chave segundo índices de criticidade, evolução temporal e avaliação dos impactos, além de simular sinistros graves de origem natural ou humana, permitindo estabelecer agilmente medidas de previsão, mitigação, atuação e aumento de redundância naquelas infraestruturas”, descreve José Campos e Matos, professor da Escola de Engenharia da Universidade do Minho e investigador do Instituto de Sustentabilidade e Inovação em Engenharia de Estruturas (ISISE). O consórcio iniciou o trabalho em 2019 com a conceção da arquitetura da plataforma, seguiu-se a integração de módulos para os diferentes eventos extremos, incluindo contextos ciberfísicos, e agora decorre a fase-piloto de validação nas cidades de Guimarães e Gaia, devido à sua vulnerabilidade a incêndios e a cheias, respetivamente.

Campos e Matos salienta que o bem-estar de uma sociedade é, em grande medida, reflexo do melhor ou pior desempenho das suas infraestruturas críticas nos diversos setores de atividade: “Em geral, ainda não é possível protegermos de forma eficiente, colaborativa e sistemática estas infraestruturas face a uma possível intempérie ou catástrofe, mas estamos a fazer esse caminho”. O efeito desta nova tecnologia não é o incremento de faturação que pode induzir noutras empresas ou fornecedores de serviços, mas antes a redução de custos e prejuízos resultantes da gestão eficaz de antecipação e prevenção, realça.

“A destruição parcial ou total de infraestruturas resulta na maioria dos casos na perda de vidas humanas, a pior consequência de um incidente, mas também em prejuízos materiais, desde redes de transporte (aéreos, rodoviários, ferroviários e marítimos), de energia (elétrica, eólica, hídrica, refinarias, centrais nucleares), de tecnologia (internet, centros informáticos, software) ou sociais (edifícios culturais, comerciais, desportivos, financeiros), gerando assim tensões sociais e mais despesa para o Estado e os privados”, clarifica José Campos e Matos. O InfraCrit traz, por isso, externalidades positivas e criação de valor para as entidades que utilizarem essa ferramenta, sublinha.

Este projeto científico envolve o Departamento de Investigação & Inovação da PH Informática e Microsistemas, o Grupo de Estruturas Históricas e de Alvenaria do ISISE-UMinho e o Grupo de Engenharia de Software e Sistemas do Centro de Informática e Sistemas da Universidade de Coimbra.



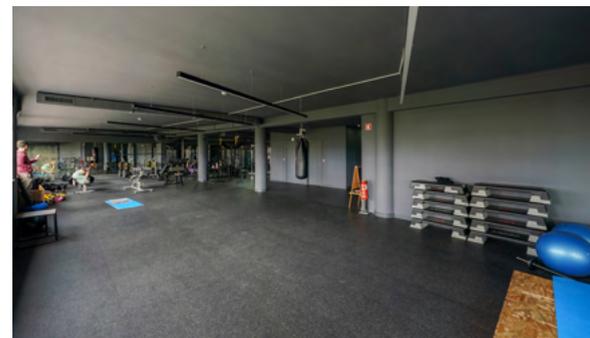
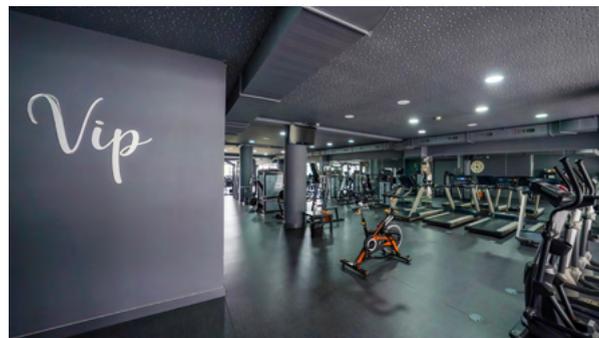
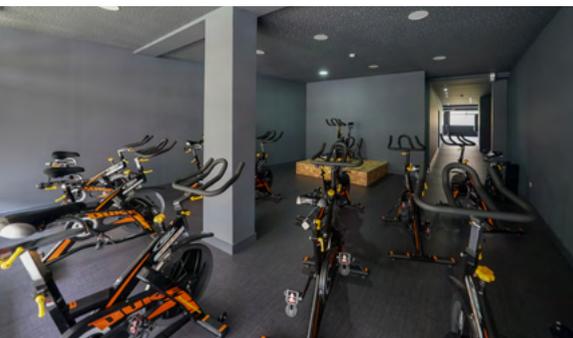
Vip Personal Trainer Boutique

AS PESSOAS SÃO MAIS QUE NÚMEROS!

Jenny Santos e José Osório criaram um novo espaço de fitness, na cidade de Braga. “Não quisemos fazer o mesmo que temos feito há vários anos, mas apostar num espaço e num conceito diferente, com um ensino mais personalizado e focado nos objetivos de cada um. Assim a ideia do ginásio boutique, um conceito muito em voga na Europa, com um tamanho até 600 metros quadrados”, explicam.

Ao contrário do que acontece nos espaços de maior dimensão, em que o cliente tem de recorrer a um personal trainer para ter um acompanhamento mais personalizado, aqui isso acontece por defeito. “Não queremos que as pessoas se sintam perdidas e abandonadas, sem saber como executar corretamente os exercícios. Quem escolhe o VIP sabe que tem uma equipa atenta a todos os pormenores, acompanhando quem está a treinar. Claro que se quiser ter um acompanhamento personalizado a 100% também pode escolher os nossos PT, mas a nossa ideia é que todos os clientes mereçam ser acompanhados e ter apoio”, asseguram os promotores deste projeto.

VIP não significa que há um tratamento elitista ou exclusivo para um determinado número de pessoas. “Nada disso. Ao escolher este nome, quisemos transmitir a ideia de que todos os nossos clientes são VIP, que merecem um acompanhamento excepcional”, garante Jenny, acrescentando: “Para nós, treinar não tem como objetivo exclusivo tonificar ou reduzir o peso, mas temos de ver para além disso. O exercício tem de ser visto como um fator que favorece a saúde do corpo e a saúde mental. E foi por isso que escolhemos esta frase: #peoplearemorethannumbers [as pessoas são mais que números]”.



VIPersonalTrainerBoutique

Rua Nova da Estação, 303-307

4700-234 Braga

www.vipboutique.pt

vipersonaltrainerboutique@gmail.com

“DANCE WORLD CUP – ENT´ARTES COM 14 MEDALHAS DE OURO E APURADA PARA O MUNDIAL!

Decorreu entre os dias 9 e 11 de Abril, na Exponor em Matosinhos, mais um apuramento do Dance World Cup Portugal para a grande final que terá lugar em Espanha na cidade de San Sebastian. A Ent´Artes-Escola de Dança foi novamente reconhecida tendo obtido 14 medalhas de ouro, 8 medalhas de prata e 6 medalhas de bronze, repartidas entre solistas e ensembles de ballet, contemporâneo e jazz. Em solos subiram ao pódio Afonso Ferreira, Bruno Robson, Carolina Queirós, Diana Faria, Emma Enger, Luana Fernandes, Maria Borges, Maria Mota, Rómulo Soares, Sara Gomes, Valentina Wendt.

Para além de todos os lugares de pódio as jovens Valentina Wendt e Diana Faria foram ainda galardoadas com o prémio de melhor solista em competição por terem alcançado as pontuações mais altas do concurso nas categorias de Children contemporâneo e de Júnior Clássico respetivamente. A Ent´Artes tem estado presente em diversos mundiais ao longo dos últimos anos tendo já representado as cores da bandeira nacional em Portugal, por duas vezes, Alemanha, Ilha de Jersey e Roménia. A escola sobe novamente a palco no próximo dia 21 de Maio com a “II Gala de Primavera”. Foto: Tomé Gonçalves



XIV EDIÇÃO DO PINTAR A PÁSCOA PODE SER VISITADA ATÉ 1 DE MAIO

AEPATV e o Município de Vila Verde inauguraram a exposição Pintar a Páscoa - uma tradição tão presente na comunidade vilaverdense. Estiveram presentes o Diretor Geral da EPATV, João Luís Nogueira, a Presidente da Câmara Municipal, Júlia Fernandes, o Diretor do Agrupamento de Escolas de Vila Verde, António Rodrigues, o Presidente da Junta, José Faria, os Vereadores José Lopes, Patrício Araújo, Michele Alves e as Diretoras Pedagógica e Financeira da EPATV, Sandra Monteiro e Aurélia Barros. Esta XIV edição estará presente nos Jardins do Município até ao dia 1 de maio e conta com as obras dos alunos e docentes da EPATV e de outras escolas do concelho, de utentes e colaboradores de vários lares, instituições e associações locais. Em apresentação, estão mais de 40 ovos de diferentes tamanhos, materiais, tonalidades e motivos, destacando-se a criatividade e a diversidade. Os visitantes da exposição poderão ainda eleger o ovo vencedor, através de votação no local.





Gastro Braga

UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA

Armanda Cruz, Dr.ª



253 611 100

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

5º Piso

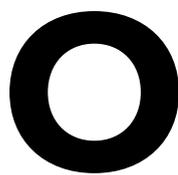
geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



ESCOLA ALBERTO SAMPAIO PARTICIPOU NOS 650 ANOS DA ALIANÇA LUSO-BRITÂNICA



Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio está associado ao programa de Comemorações dos 650 anos da Aliança Luso-Britânica, Portugal-UK 650, cujos eventos se prolongam pelo presente ano de 2022 e terão a sua conclusão no próximo ano de 2023.

Aproveitando a feliz coincidência da celebração do 50.º aniversário da Escola Alberto Sampaio, e a associação do Agrupamento às celebrações luso-britânicas, foi plantada uma árvore no espaço exterior do estabelecimento de ensino pelo diretor do Agrupamento, João Manuel Andrade, juntamente com Chris Sainty, Embaixador do Reino Unido em Portugal e Maria João Rodrigues de Araújo, presidente de Portugal-UK 650. Esta iniciativa, inserida no programa das comemorações dos 650 anos da Aliança Luso-Britânica, vinca o símbolo da amizade que une estes dois Estados e que é designada como a mais antiga aliança do Mundo. O Tratado de Tagilde celebrado em 10 de julho 1372 por D. Fernando e o Duque de Lencastre (filho do rei Eduardo III) conduziu à assinatura do Tratado de Paz, Amizade e Aliança, selado na Catedral de São Paulo, em Londres, em 16 de junho de 1373, pelo Rei Eduardo III, de Inglaterra, e pelo Rei D. Fernando e Rainha D. Leonor, de Portugal.

Chris Sainty, Embaixador do Reino Unido em Portugal comenta “é uma enorme satisfação participar em mais uma belíssima iniciativa do vasto programa de comemorações dos 650 anos da antiga aliança entre Portugal e o Reino Unido. Felicito a organização Portugal-UK 650 e o Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio por aceitar o desafio de Sua Majestade a Rainha Isabel II de plantar uma árvore no âmbito do projeto The Queen’s Green Canopy e assim se juntar às celebrações do Jubileu de Sua Majestade alertando para a preservação e conservação da natureza. Esta é mais uma atividade que muito nos honra e que acreditamos assinalar da forma mais distinta a verdadeira essência da relação bilateral e de amizade entre portugueses e britânicos, que desejamos continuar a aprofundar no futuro.”

Por sua vez, Maria João Rodrigues de Araújo, presidente de Portugal-UK 650 destaca a importância das atividades com a comunidade escolar no âmbito das comemorações: “Portugal-UK 650 é uma iniciativa que, celebrando o passado, olha para o futuro e pretende que os valores expressos no tratado Lusobritânico e o exemplo dos 650 anos de amizade e paz entre as duas nações, inspire as gerações mais jovens, que são o futuro da nossa sociedade a promoverem uma cultura de paz e amizade nas suas comunidades, fazendo a diferença e contribuindo para um mundo melhor. Ao mesmo tempo, que desenvolvem várias competências e aprendem mais sobre a sua história e herança cultural. Neste sentido, foi lançado um desafio às escolas para participarem e desenvolverem os seus projetos e, para além disso, foram também criados 16 recursos educativos para alunos desde a pré-primária até ao secundário. Estes recursos, criados em parceria com o British Council e o Jubilee Centre for Character and Virtue da Universidade de Birmingham, abrangem vários temas e estão disponíveis gratuitamente no website de Portugal-UK 650.”

A árvore escolhida para esta celebração foi o teixo, pois existe uma relação histórica envolvendo esta espécie arbórea na ligação afetiva entre Portugal e o Reino Unido. De facto, a madeira do teixo era con-



siderada como ideal para a construção dos arcos e das flechas que os famosos arqueiros ingleses utilizavam e que proporcionou tantas e tão importantes vitórias no campo de batalha. Mas era a madeira do teixo português que proporcionava arcos longos de muito melhor qualidade e por isso muito apreciada em Inglaterra e no País de Gales. O arco longo inglês podia atingir um comprimento superior a um homem e tanto a sua envergadura como a sua flexibilidade tinham influência no comprimento das setas. A madeira do teixo é resistente, flexível e bastante dura e a sua importância para os ingleses era tão grande que se dizia que o fornecimento de cada tonelada de certas importações com origem em Portugal, incluindo o vinho, teria que ser acompanhado de dez varas de teixo.

Foi, em boa medida, graças aos arqueiros ingleses e galeses que a decisiva vitória na Batalha de Aljubarrota foi possível e o recrutamento de tropas inglesas destinadas a auxiliar D. João I arrastou-se no tempo, enquanto o conflito com Castela se mantinha.

PLANT A TREE WITH THE JUBILEE

Chris Sainty, Embaixador do Reino Unido em Portugal, teve também a oportunidade de participar, com a plantação desta árvore, na adesão da Escola Alberto Sampaio e de Portugal-UK 650 ao projeto The Queen’s Green Canopy.

Sob o lema “Plant a Tree with the Jubilee”, Sua Majestade a Rainha Isabel II de Inglaterra lançou o desafio, inserido na celebração do seu Jubileu de Platina como soberana, que cada indivíduo e/ou instituição plantasse uma árvore. A comunidade escolar da Alberto Sampaio não quis passar ao lado desta iniciativa e respondeu com a plantação de outros teixos como forma de alertar para a preservação e conservação da Natureza. O diretor do Agrupamento, João Manuel Andrade, afirma que “é com muito orgulho que alunos e professores olham para o espaço verde da sua escola, um recinto inserido numa malha densa e urbanizada do centro da cidade, mas onde se conseguiu manter e preservar um conjunto muito diversificado de plantas e árvores, conferindo pormenores e ambientes únicos do ponto de vista da relação da comunidade escolar com o seu espaço verde, e para o qual contribui o trabalho do projeto “Crescer com as Árvores”, em que a escola está fortemente envolvida, e que celebra, em 2022, 25 anos de existência”.

abertura
ESPLANADA

DIA 19 ABRIL



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

MAIS ALÉM...

D

epois do desconfinamento e do eclodir desta guerra aqui tão próxima de nós, já percebemos que a nossa vida jamais voltará ao “normal”. Muitos dos nossos hábitos diários terão que ser alterados e, com isso, muitas das nossas dinâmicas sociais também serão. Importa agora perguntarmo-nos: **O que teremos que alterar no nosso comportamento para fazer face aos desafios que se avizinham?**

A pergunta pode parecer desafiadora, mas na verdade a resposta é que o é...

Este período que estamos a viver obriga-nos a equacionar tudo o que somos e fazemos, obriga-nos a considerar muitas possibilidades diferentes que talvez nunca tivéssemos equacionado. Na verdade, este período tem mesmo essa função. Não acredito que acontecimentos com esta dimensão, não tenham por missão obrigar-nos a parar e refletir para nos catapultar para um novo patamar existencial.

Será esse patamar melhor? Será pior? Se respondesse a estas duas questões manter-me-ia numa perspetiva dual – sim ou não, bom ou mau, preto ou branco. Não acredito que a vida seja assim, tudo tem um sentido, importa saber encontrá-lo. Acredito contudo que a humanidade nunca involuiu, por isso tenho sempre fé no futuro.

Neste momento que vivemos, sinto que nos está a ser exigido algo que nunca fizemos e que sejamos algo que nunca fomos. Só assim conseguiremos encarar a vida com uma sensação de aprendizagem e confiança no futuro. Se não formos capazes de o fazer, cairemos na tentação de comparar o que temos hoje com aquilo que tivemos no passado. Nós não somos mais essa pessoa, nem a vida de hoje é a vida de outrora.

Esta ligação ao passado pode acontecer por dois motivos: apego e expectativas. Deixar ir algo que achamos que era nosso pode ser doloroso, mas se não o fizermos nada de novo entrará nas nossas vidas. Por outro lado, pode também ser doloroso abandonar as expectativas que temos relativamente à vida. Mas acredito que a vida tem sonhos melhores para nós do que aqueles que nós conseguimos sonhar.

É importante que aprendamos a ver a vida com outros olhos, que aceitemos a mudança e a transformação como partes integrantes da nossa existência. Aceitar isto dá-nos uma perspetiva mais ampla perante a vida que nos pode ajudar muito. Einstein dizia que um problema nunca se resolve no mesmo nível de consciência em que foi criado. Acreditando que este génio tinha razão, talvez seja bom começarmos a pensar fora do nosso quadrado, sair da nossa zona de conforto, ampliar a nossa consciência encontrando novas formas de viver que se adequem melhor aos tempos atuais.

Sempre que há um salto evolutivo na humanidade, há um punhado de visionários que encabeçam a transformação. Como? Da forma mais simples: assumindo que não estão bem com a vida que vivem, promovendo mudanças, procurando ser a expressão máxima do seu potencial e, com imaginação e criatividade, pondo muitas vezes isso ao serviço da humanidade.

Quem serão eles? Conheço alguns e são facilmente identificáveis pois as suas vidas estão num imenso processo de transformação. Mudaram de casa, cidade, país, emprego, companheiros, hábitos... enfim, mudaram de vida porque a que tinham já não lhes servia.

Estarão todos a viver a vida que querem? Acredito que ainda não. Mas estão a fazer o caminho que os levará lá. Importa dizer que este caminho não é o mesmo para todos nós e, sobretudo, tem que ser feito com uma boa dose de fé, pois nem sempre sabemos o que queremos ou o que para nós é melhor.



Henry Ford quando decidiu fabricar o automóvel utilizou uma célebre frase: “Se eu tivesse perguntado às pessoas o que queriam, ter-me-iam respondido: cavalos mais velozes”. Acredito que em parte estamos a viver tempos semelhantes. Se queremos mais do mesmo, daquilo que conhecemos, apenas um pouco melhor, não creio que vá ser possível, nem que isso nos leve onde desejamos ir.

Estou em crer que muitas pessoas ainda sonham com voltar à “normalidade”, se lhes perguntássemos dir-nos-iam que queriam que tudo voltasse a ser como antes, talvez apenas um pouco melhor. Pois, mas agora temos a possibilidade de mudar para um futuro muito melhor.

Antes vivíamos numa sociedade distópica onde o número de pessoas que se suicidam era muito superior ao dos que morrem em guerras e atentados. Hoje assistimos a desigualdades, onde não se respeitam direitos, liberdades. Vivemos numa sociedade onde as emoções andam à deriva, descontroladas a servir déspotas e uma economia de consumo. Uma sociedade onde a saúde e a felicidade não são o fio-de-prumo para a vida humana.

É para aqui que queremos continuar a ir? Eu não!

Eu não quero cavalos mais velozes, eu quero um novo meio de transporte!

Quero viver com mais calma, com mais consciência emocional, com mais qualidade nas minhas relações, com mais autocontrolo. Quero uma vida saudável, mais de acordo com aquilo que eu sou. Quero poder usufruir e dar mais, ajudar a construir essa comunidade onde desejo viver.

Mas não será isso que queremos todos? Não sei, cada um tem o direito de desejar o que bem entender, aquilo que melhor o fizer sentir. Temos que nos atrever a sonhar, a acreditar que o mundo pode ser um lugar melhor, que podemos ter vidas e relações saudáveis, que podemos compatibilizar família e profissão, sonhos e obrigações.

Temos que dar um passo mais além e acreditar que tudo o que está a acontecer é para nos mostrar o caminho que temos que percorrer rumo a uma vida com mais liberdade emocional. Não precisamos de ver já o caminho todo, precisamos apenas dar um passo todos os dias e, de passo em passo, chegaremos certamente mais além.



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



FRANCESINHA

portuguesa

www.francesinhaportuguesa.pt



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](https://www.instagram.com/francesinha_portuguesa)



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





Desde a morte dos meus pais eu assumi o cargo de cabeça de casal, na qualidade de filha mais velha. Há uns dias atrás, a minha irmã disse-me que devia ter cuidado, pois posso ser removida do cargo de cabeça de casal. Gostava de saber se é mesmo assim.

QUEM É O CABEÇA DE CASAL?

C

ara leitora,

Qualquer pessoa que ocupe o cargo de cabeça de casal está inevitavelmente adstrita a um conjunto de funções que exigem de si um comportamento rigoroso, zeloso e prudente, relativamente a cada tarefa por si executada no âmbito de tais funções.

Diz a lei que o cabeça de casal é responsável pela administração da herança até, pelo menos, à sua liquidação e partilha.

Concretizando e respondendo à questão da leitora, o cabeça de casal pode ser removido, sim. Para o efeito, a lei elenca um conjunto de situações que podem ser consideradas como fundamento para a remoção do cabeça de casal.

Nesse sentido, observem-se as quatro situações que podem constituir fundamento para a remoção do cargo da pessoa nomeada como cabeça de casal: se dolosamente ocultou a existência de bens pertencentes à herança ou de doações feitas pelo falecido, ou se, dolosamente denunciou doações ou encargos inexistentes; se não administrou o património hereditário com zelo e prudência; se não cumpriu no inventário os deveres que a lei lhe determina; e se se revelar incompetente para o exercício do cargo que ocupa.

No que respeita à ocultação dolosa da existência de bens, importa dizer que se verifica quando os interessados ou o interessado acusa a falta de relacionamento dos bens em causa e o cabeça de casal mantém a postura de ocultação dos bens, de um modo fraudulento e deliberado.

Por seu turno, a prova da incorreta administração do património hereditário é talvez aquela que oferece uma maior margem de subjetividade. Sendo certo que a lei exige que esta ausência de zelo e prudência na administração do património seja de tal modo grave que impossibilite a manutenção do cabeça de casal no cargo que ocupa. A juris-

prudência vai mais longe referindo que, nestas situações, o fundamento da remoção do cabeça de casal concretiza-se nas faltas que comete por incúria e negligência, com uma gravidade tal que justifique a sua remoção.

Para além disso, sempre que o cabeça de casal não cumpra com os deveres legais a que está adstrito e, sempre que os seus comportamentos, ainda que não dolosos, condicionem o andamento do processo de inventário deverá ser removido do cargo.

Por último, a lei prevê que o cabeça de casal seja removido sempre que se encontre incapaz de exercer o cargo para o qual foi nomeado, tendo a sua incapacidade moral ficado demonstrada ao longo do exercício do cargo. Esclarece a jurisprudência quanto a este fundamento para remoção do cabeça de casal que a incompetência para o exercício do cargo de cabeça há de aferir-se pela inaptidão ou falta de qualificação da pessoa, em função do grau de exigência dos atos que têm de ser praticados pelo cabeça de casal. Não obstante o preenchimento destes requisitos para a sua remoção, é necessário que a sua incompetência se manifeste por um período considerável no âmbito do exercício do cargo para o qual foi nomeado.

Importa esclarecer ainda que qualquer um dos interessados tem legitimidade para requerer a remoção do cabeça de casal. Neste incidente do processo de inventário, cabe ao requerente o ónus de prova e alegação de qualquer um dos fundamentos acima elencados, não sendo suficiente a mera referência a factos conclusivos. Para este efeito, o requerente deverá oferecer prova que fundamente o pedido de remoção daquele herdeiro do cargo de cabeça de casal.

O cabeça de casal dispõe de um prazo de dez dias para se opor. Se a decisão for no sentido da remoção do cargo, deverá ser indicado um novo interessado para ocupar o cargo de cabeça de casal.



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



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

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



ALLMED
— CLÍNICA —



UMA
Páscoa
FELIZ

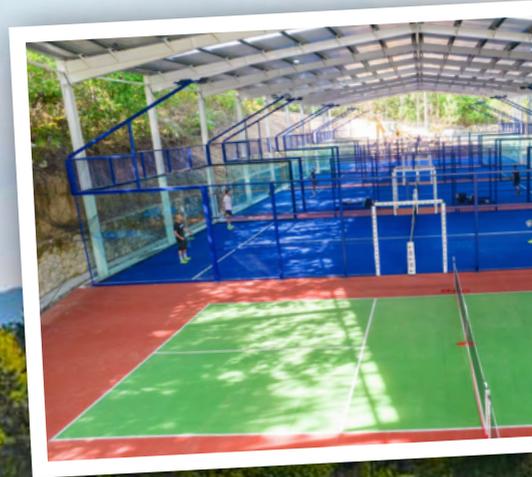
geral.clinicaper@gmail.com
Facebook.com/Allmed Clínica - Drª Paula Eduarda Rodrigues
Telef. 253 141 460/253 087 085
Avenida da Liberdade, 747

 Dispomos de estacionamento gratuito

parceria:
sim
REVISTA DO MINHO



CLUBE DE PADEL



Maior centro desportivo de Braga

- 4 Campos Padel WPT
- 2 Campos Pickleball (Novidade na Europa)
- 1 Campo de Beach Tennis
- 1 Campo de Tenis indoor
- Escola de Padel BPadel



Are you ready?

CABO VERDE RECEBE SALOMON RUNNING CAMP 2022

Arquipélago afirma-se como destino sensação para a prática de trail running

Por: Trail-Running.pt

Foto: © Justin Galant



A equipa oficial da Salomon estará em Cabo Verde, no âmbito do Salomon Running Camp 2022. O estágio de preparação/lançamento da nova temporada desportiva decorre de 3 a 10 de abril, nas ilhas de Santiago e do Fogo.

Todos os anos, a Salomon, no arranque da temporada, propõe aos seus atletas de Trail Run a realização do Running Camp, que tem como objetivo promover a partilha de experiências entre os atletas, bem como testar novos produtos e explorar novos trilhos. Fruto de um convite da organização do Cabo Verde Trail Series e do Governo cabo-verdiano, as ilhas de Santiago e do Fogo serão palco deste Running Camp.

A comitiva da Salomon incluirá cerca de 30 pessoas, sendo composta por atletas, fotógrafos, produtores, editores de redes sociais, coordenadores, entre outros.

O Running Camp contará com os seguintes atletas de elite:

- Courtney Dauwalter, atleta norte-americana, atual número um do mundo, cujo vasto currículo inclui destacadas vitórias nas duas últimas edições do UTMB e na edição de 2019 do MIUT;
- Mathieu Blanchard, ultra-maratonista francês residente no Canadá, que conquistou o terceiro lugar na edição de 2021 do UTMB;
- Thibaut Baronian, francês apaixonado por Cabo Verde e segundo classificado na final de 2021 das Golden Trail World Series;
- Camille Bruyas, atleta francesa que descobriu o trail running quando viveu na ilha da Reunião. O seu currículo averba um segundo lugar feminino na última edição do UTMB;
- Jared Hazen, ultra-maratonista e treinador do Arizona (EUA) que detém o segundo melhor tempo da Western States, conquistado em 2019.

Sara Alonso (Espanha), Caitlin Fielder (Nova Zelândia), Odile Spycher (Suíça), Varvara Shikanova (Rússia) e Simone Brick (Austrália) são as jovens promessas que a Salomon vai levar à descoberta dos trilhos de Cabo Verde.

Atletas vão participar no Fogo Vulcan Trail (FVT) – Run on Lava 2022

Depois de 5 dias à descoberta dos trilhos da ilha de Santiago, a comitiva da Salomon rumará à Ilha do Fogo, onde os atletas vão participar nas provas competitivas do Fogo Vulcan Trail (KV, trail longo e trail curto). Esta será uma oportunidade para os atletas locais e estrangeiros correrem lado a lado com alguns dos melhores do mundo.

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 majestuosidade do vulcão, é tão agreste quanto formosa, de terra fértil, apesar da escassez de água. Vale a pena subir ao topo do Fogo para contemplar a força da natureza e viver uma experiência única e só possível nesta ilha.

Cabo Verde quer afirmar-se no panorama mundial do trail running

O ministro do Desporto, Carlos Monteiro, tem vindo a afirmar que estão a ser criadas condições para colocar Cabo Verde no panorama internacional do trail running. A presença da equipa da Salomon em Cabo Verde é mais um passo nesse sentido.

O Running Camp será uma mais valia para a promoção turística global do arquipélago, uma vez que serão recolhidas imagens e assegurada a produção de conteúdos. Dado que os vídeos produzidos serão divulgados nos canais de comunicação oficiais da marca, bem como nas redes sociais dos atletas, prevê-se que o evento possa ter uma enorme abrangência, chegando a milhões de pessoas.

Sobre o Cabo Verde Trail Series

O Cabo Verde Trail Series é um projeto de promoção da prática desportiva e turística, cujo programa inclui eventos de trail running, nomeadamente, o São Nicolau Trail (SNT), o Maio Ocean Trail (MOT), o Santiago Ultra Trail (SUT), o Santo Antão Triangle Trail (SATT) e o Fogo Vulcan Trail (FVT), assim como, iniciativas de cariz económico, social, cultural e de capacitação.



take-away
deliciosamente pronto a servir

No Coração de Braga



TELETRABALHO E SEMANA DE 4 DIAS (DE TRABALHO)

A

O Código do Trabalho define teletrabalho como uma “prestação de trabalho em regime de subordinação jurídica do trabalhador a um empregador, em local não determinado por este, através do recurso a tecnologias de informação e comunicação” (A Lei 83/2021, de 6 de dezembro, alterou pela 17.ª vez o Código do Trabalho, estabelecendo, particularmente nos artigos 165.º a 171.º, o novo regime jurídico do teletrabalho, em vigor a partir a 1 de janeiro de 2022). Pode ser desempenhado por quem fizesse parte da empresa ou por quem acaba de ser admitido já com esse regime. Em ambos os casos, deve haver um contrato de trabalho ou um acordo escrito que funcione como aditamento ao contrato. A falta deste documento pode complicar a prova, em caso de conflito entre as partes. «O teletrabalhador tem os mesmos direitos e deveres que os colegas com a mesma categoria ou função idêntica que se deslocam à empresa: formação, promoções e progressão na carreira, limites do período normal de trabalho, momentos de descanso, reparação de danos por acidente de trabalho ou doença profissional e não pode receber menos do que receberia em regime presencial.

O empregador, por sua vez, deve proporcionar formação adequada para as tecnologias de informação e comunicação a usar na atividade e promover contactos regulares com a empresa e os colegas, para o trabalhador não se sentir isolado. Por regra, não deverá deixar passar mais de dois meses entre cada contacto. O trabalhador terá de comparecer a reuniões de trabalho, formação ou outras atividades que exijam presença física, desde que seja avisado com, pelo menos, 24 horas de antecedência.

Já não se suscitam quaisquer dúvidas de que o mundo do trabalho dificilmente voltará a ser igual no período pós-pandemia. Uma das áreas em que isso é notório é o teletrabalho. Ora, com o repensar das formas de trabalhar, regressou também a discussão em torno da semana de trabalho de quatro dias. Alguns países ou empresas, de forma isolada, estão a testar este modelo. Desconhecemos ainda se estamos apenas perante uma quimera e algo reservado a um conjunto muito restrito de países ricos ou, ao invés, se será mesmo o futuro do mundo laboral.

Uma das vantagens operadas pela pandemia conduziu a que patrões e trabalhadores percebessem que não é a presença física ou o horário fixo dos colaboradores nas empresas que determina ou garante que estes cumprem as suas obrigações. Na verdade, mesmo com as pessoas ausentes dos seus escritórios, o trabalho continuou a ser feito. Gerou-se até um efeito contraproducente, em muitos casos, com inúmeros trabalhadores a assegurar que trabalhavam mais horas por dia em confinamento do que antes da pandemia. Ademais, podemos aditar o aparecimento de temáticas que, hodiernamente, estão no foco da agenda política, social e mediática, mormente, as alterações climáticas ou a problemática da saúde mental. Com efeito, estamos perante um momento em que o desenvolvimento tecnológico dos últimos anos trouxe as ferramentas que permitem pôr em prática estes modelos de trabalho alternativos.

Continua



Daniel Felizardo

Advogado e Presidente da Assembleia Geral da GiroHC.pt





HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



COMECE HOJE
AGRADEÇA AMANHÃ



FAÇA DOWNLOAD!



Ora, como consequência direta e necessária, as variáveis como a qualidade de vida dos indivíduos, o equilíbrio entre o lazer e o trabalho, o impacto ambiental ou os custos financeiros e de tempo inerentes às deslocações diárias para o trabalho, começam a ser levadas com maior seriedade. Sem desprezar os efeitos na produtividade dos trabalhadores e no seu desempenho. É comumente aceite que não existe uma forma paradigmática de trabalhar, podendo, consoante o caso concreto, fazer sentido ter todos os trabalhadores na empresa, ter parte – ou a maioria – a trabalhar de forma remota (a partir de casa ou não), em horários fixos ou flexíveis, sem que tal comprometa, em definitivo, a produtividade e o rendimento dos colaboradores. Antes pelo contrário.

O NOVO MODELO TESTADO EM VÁRIOS PAÍSES:

A semana de trabalho de quatro dias está em teste em vários países, nomeadamente na Islândia, Japão, Suécia ou Nova Zelândia.

Espanha vai aproveitar o dinheiro vindo do Fundo de Recuperação da União Europeia para um projeto-piloto de três anos para teste da redução dos dias de trabalho. Empresas como a operadora Telefónica anteciparam-se e já estão a experimentar o modelo dos quatro dias de trabalho por semana, ainda que com uma redução de salário para quem aderir. E, no Japão, o governo está a incentivar as empresas a optarem por este novo modelo. Um dos argumentos a favor de decisões políticas favoráveis a este ‘encurtar’ da semana de trabalho está relacionado com a expectativa de que, com mais um dia de descanso, as pessoas acabem por gastar mais e, através deste aumento do consumo, impulsionar a economia.

No caso islandês, onde as primeiras experiências passaram por oferecer aos trabalhadores o mesmo salário por menos dias, os resultados parecem animadores, com relatos de um maior bem-estar dos trabalhadores e sem prejuízos para a produtividade.

No que diz respeito ao retorno para os empregadores, funcionários com excesso de trabalho tendem a ser menos produtivos, se se considerar a performance por hora de trabalho. Por outro lado, quando se olha para as estatísticas de produtividade no mundo dito desenvolvido, observa-se que alguns dos países mais produtivos, como a Noruega, a Dinamarca, a Alemanha ou os Países Baixos, trabalham em média muito menos do que em países como Portugal, Espanha, Itália, Reino Unido e muitos outros. Paradigmático é o exemplo do Japão, conhecido pelo excesso de horas de trabalho a que muitos trabalhadores são sujeitos, e que está

bastante longe dos lugares de topo no ranking dos países com maior produtividade do mundo.

Para os trabalhadores, uma semana de quatro dias pode representar menos desgaste semanal e um maior equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, nomeadamente familiar. Note-se que, apesar de algumas confusões ainda existentes, o objetivo deste tipo de medidas não passa por fazer com que os indivíduos trabalhem nesses quatro dias as horas que trabalhavam numa semana de cinco dias, até porque tal seria contraproducente. O que se espera é que o aumento da satisfação no trabalho, a capacidade de recuperar melhor nos dias de descanso e o menor stress vivido se traduzam em ganhos de produtividade, de empenho e de compromisso com a empresa, traduzindo-se num ganho para trabalhadores e patrões.

Um outro tema ligado à questão das semanas de quatro dias de trabalho está relacionado com o voraz desenvolvimento tecnológico dos últimos anos, nomeadamente em termos de inteligência artificial. Se, por um lado, traz as ferramentas para os tais novos modelos de trabalho, também tende a gerar excedentes de trabalhadores, para os quais há que arranjar soluções. Uma menor carga horária por semana poderá fazer parte da resposta.

EM PORTUGAL:

Ainda não é claro quando tal medida poderá ser uma realidade. Os críticos das semanas de quatro dias alegam que, dado o défice de produtividade português face a muitos congéneres europeus, reduzir a semana de trabalho significaria comprometer ainda mais qualquer tentativa de reverter este gap. Por outro lado, não é consensual se o efeito sobre a produtividade é forçosamente negativo ou positivo, já que há quem defenda que uma semana mais reduzida pode favorecer uma melhor performance dos trabalhadores nos tais quatro dias de trabalho. Uma vez que há, por ora, pouco histórico dos resultados deste tipo de soluções, existe um longo caminho ainda a percorrer, nomeadamente para perceber se este será, de facto, um luxo para alguns ou algo que faz sentido em diferentes contextos, caso se confirmem os benefícios de produtividade».

Bibliografia consultada: Código do Trabalho, «Do RBI à semana de 4 dias, as propostas experimentais dos partidos», Isabel Patrício, «O novo regime do teletrabalho», moneris.pt, «Regras e Direitos para o Teletrabalho», DecoProteste.



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



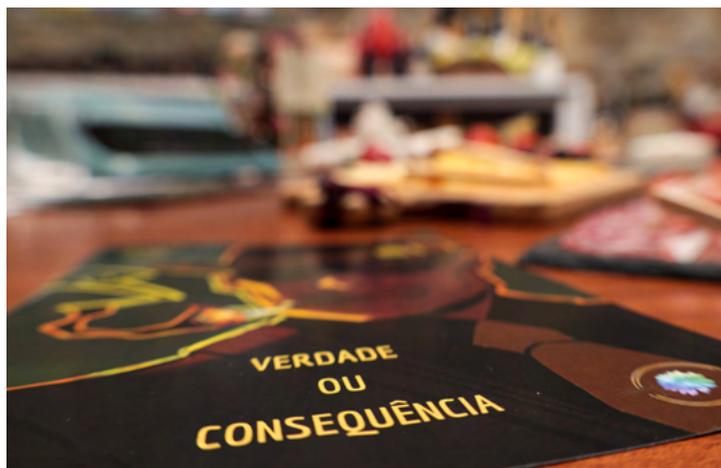
AFFECTUM ORGANIZOU “JANTAR VERDADE OU CONSEQUÊNCIA”

Decorreu na última sexta-feira, dia 1 de abril, mais um jantar organizado pelo Affectum Rituals, filho do projeto mãe Affectum. E a data não foi escolhida por acaso. O evento, feito em parceria com a Mercearia da Joana, em Braga, aconteceu no dia da mentira e foi o pretexto para um momento de reflexão que convidou ao recomeço.

Paula Viana, co-fundadora do Affectum, apresentou aos presentes a ligação da mentira à lua nova. “Dissertei sobre o que representa a mentira nas nossas vidas na primeira lua nova do zodíaco, que é carneiro, o signo iniciático, de guerreiro, de energia sol, em que a autodeterminação é a palavra de ordem. Estes jantares representam redescobertas, reinícios, reconhecimento”, explicou Paula Viana. Num ambiente muito intimista, procurou-se criar empatia entre as pessoas. O jantar “Verdade ou Consequência” abriu com uma parábola sobre a verdade e a mentira pela voz de Cláudia Viana, do Affectum Rituals, cuja ideia era promover alguma inquietude entre os participantes.

Mais à frente, a ferramenta usada foi a points of you, uma ferramenta de autodescoberta, com três perguntas: o que significa a mentira para mim? Quais as verdades que eu escondo? O que me falta para a autenticidade? “Tiramos três cartas e olhando para a imagem e para a palavra que surgia, íamos refletindo sobre nós. Através disso, todas as pessoas encontraram informação e ficaram a saber de coisas que até então ainda não tinham descoberto”, afirma Sofia Cid, co-fundadora e terapeuta sistémica do Affectum e que orientou a atividade. Paula Viana acrescenta que “o trabalho que fizemos foi aceitar que todos mentimos, que vivemos a verdade e a mentira, e que tudo pode ser integrado para sermos melhores pessoas, aceitando a forma como somos”, dizendo ainda que o objetivo destes encontros de desenvolvimento humano e espiritual é “ligar o céu e a terra, juntar o sagrado e o profano, encontrar os propósitos de vida com um copo de vinho na mão”.

O convite está lançado. O próximo e último jantar deste ciclo acontece dia 30 de abril, em noite de lua nova.





O melhor
sabor
está aqui!



Centro Empresarial Sequeira
Avenida de Sequeira
4705-629 Braga



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

uShark

A UNIÃO DE DOIS GRANDES MERCADOS

<https://www.ushark.io>



STARTUPS



CRÍPTOMOEDAS

O uShark Tokens (USH) inova no setor ao utilizar a **tecnologia blockchain** para promover o investimento em **startups de todo o mundo**, sem a necessidade de grandes aportes, o que tem **atraído investidores de todo o mundo** e de todas as classes sociais.

O uShark Tokens (USH) é a união de 2 grandes mercados (**Startups & Criptomoedas**), a se tornar a primeira plataforma de investimentos em **STARTUPS por CRÍPTOATIVOS** a obter o registro de fundo private equity pela **Securities and Exchange Commission (SEC)**.

Os investimentos que serão feitos nas **Startups**, serão analisadas por especialistas da **Harvard Angels** e do **Hub Fortune de Israel**; e com o apoio do **Gulf Cooperation Council (GCC)** nos Emirados Árabes Unidos.



**HARVARD
BUSINESS SCHOOL**

Alumni Angels

**FORTUNE
ISRAEL**



O uShark Tokens (USH) possui sede em Delaware, nos EUA, uma filial de marketing em Alphaville, São Paulo - Brasil, e emite seus tokens em Dubai, nos Emirados Árabes. Seus **investidores em compra de uShark Tokens (USH)** já estão em **mais de 50 países**, entre eles: África do Sul, Alemanha, Brasil, China, Emirados Árabes, Espanha, Estados Unidos, Inglaterra, Itália, México, Nigéria, Portugal, Rússia, Suíça e outros.



NOSSO TIME



MARCELO CALLEGARI
CHAIRMAN

“Nosso token **nasce valendo US\$ 0,015**, e deve multiplicar seus valores muito rapidamente. Isso acontece por se tratar do primeiro token no mundo a representar uma pool de startups investidas”
Marcelo Callegari - Presidente do Conselho Administrativo



ABDALLAH RAWEH
PRESIDENTE DO CONSELHO CONSULTIVO



GERALDO MARQUES
FUNDADOR & CEO

“Agora, com a aprovação da SEC, que é um carimbo de transparência para qualquer investidor no mundo, esse ritmo deve crescer **exponencialmente**”
Geraldo Marques, fundador e CEO da plataforma.



FRED ALEIXO
CO-FUNDADOR & CSO



ENZO NAKASE
CO-FUNDADOR & CMO



LUIZ ALEIXO
CO-FUNDADOR & COO



www.us shark.io



Braga - Portugal

A cidade de Braga - Portugal, teve a satisfação de receber 2 eventos UShark Tokens (16/12/21 e 16/3/22). O próximo evento ocorrerá em Braga-Portugal no dia 30/4/22 - Incrições: <https://doity.pt/ussharkabril22>



Shark
TOKEN METAVERSO

**USHARK: FUSÃO DE 2 GRANDES MERCADOS
STARTUPS & CRIPTOMOEDAS**

DIA 30 ABRIL 2022
INSCRIÇÕES ABERTAS: 120 VAGAS GRATUITO

BRAGA

IDEIA ATLANTICO

USHARK POSSUI SEU REGISTRO DE FUNDO DE PRIVATE EQUITY PELA SECURITIES AND EXCHANGE COMMISSION (SEC)

@usharktoken
[ussharktoken.pt](https://www.ussharktoken.pt)

Cadastro Ushark
Seja um Tubarão



DENVER FELIX
COMMUNITY MANAGER



THEATRO CIRCO

NITIN SAWHNEY (MÚSICA)

**SÁBADO, 21:30 | 23 DE ABRIL | SALA PRINCIPAL
25 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 12,5 €**

Em vésperas de assinalar 3 décadas de carreira discográfica, Nitin Sawhney continua a refletir sobre o presente e o futuro no seu mais recente álbum, uma profunda reflexão sobre uma particular condição humana que recebeu o autoexplicativo título “Immigrants”. Sawhney, artista indo-britânico que tem erguido uma obra cujas bandas sonoras para TV e cinema, álbuns e concertos ao vivo cruzam fronteiras culturais, continua dessa forma a refletir sobre uma problemática que já tinha inspirado o seu aclamado álbum de “Beyond Skin”. Um espetáculo altamente emotivo e imperdível de um dos mais fundamentais artistas da sua geração.



CASA DAS ARTES

COMPANHIA OLGA RORIZ (DANÇA)

**SEXTA-FEIRA, 21:30 | 29 DE ABRIL | GRANDE
AUDITÓRIO · 6 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 3 €**

Tudo o que amamos está prestes a morrer. Está sempre tudo prestes a morrer. A aflição vem em ondas de dor e de luto. Lá onde o corpo fica excluído da compreensão, restam os lugares abandonados. Lugares de memória abertos a outros acontecimentos, lugares de mutação à espera de uma transformada

existência. E depois da avalanche como tudo é tão frágil!

Tudo está aí à nossa frente mas, no entanto, há histórias que não estão escritas em lado nenhum. Coisas de nada... Singularidades frustradas. Dissecar o mau estar de cada um de nós. Matar cada um de nós. Autopsiarmo-nos. A repetição... a repetição... a repetição... sem fim como as ondas, como a vida e a morte ou o nascimento e a morte, o dia e a noite... As dores.”

Olga Roriz, Janeiro de 2019

Direção: Olga Roriz

Intérpretes: André de Campos, Beatriz Dias, António Godinho, Catarina Câmara, Marta Lobato Faria e Yonel Serrano



DIOGO PIÇARRA



Associação Mutualista
Montepio

apresenta

MULTIUSOS DE GUIMARÃES
08 OUTUBRO - 22H

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

PROMOTOR



CO-PROMOTOR



RÁDIO OFICIAL



JORNAL OFICIAL



APOIO





NATURALMENTE DIVERTIDO!

A Diver Lanhoso já não está sozinha na oferta de aventuras para si, porque agora pode escolher as várias atividades da Diver Minho ou a Diver Estrela!

Começando pela Diver Lanhoso, tem à sua disposição mais de 50 atividades, como o Bungee Jumping, slide, salto negativo, escalada, via ferrata, paintball, canyoning ou Escape Room, entre muitos outros. São mais de 170 hectares de aventuras, naquele que é o maior parque do género em toda a Península Ibérica. Se preferir pode ficar nas nossas instalações – temos 9 Casas de Montanha, feitas em madeira, integradas no parque. Se preferir almoçar connosco, escolha o Restaurante Panorâmico, um espaço de gastronomia tradicional que vai surpreender!

A Diver Minho tem a sua sede em Caminha – Viana do Castelo e concentra as atividades no mar e no Rio Minho. Tem à sua disposição várias atividades de aventura no Forte da Ínsua, subidas turísticas do Rio Minho ou passeios de barco. Estas atividades estão diretamente ligadas à cultura e gastronomia locais, sendo por isso uma excelente opção para fazer com a família.

Por fim, a Diver Estrela, que oferece um conjunto de atividades ligadas à montanha e à neve. Desde Paintball, passando pelo tiro ao alvo, escalada, rappel, Caça ao Tesouro e Escape Room, ou ainda, quando há condições para tal, as Caminhadas de Raquetes e Golfe de Neve, só tem de escolher e planear as suas férias ou uma escapadinha de fim de semana!

E como sabemos que as aventuras são sempre melhores quando são partilhadas, temos preços especiais para famílias ou grupos, festas de aniversário, despedida de solteiros ou ações de Teambuilding para empresas! Visite o nosso site ou contacte-nos para saber mais sobre as atividades que temos para si!

www.diver.com.pt

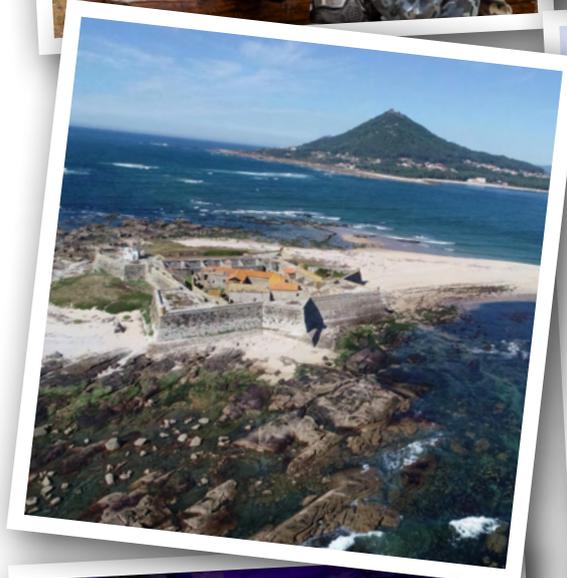
VIVE ESTA AVENTURA !



**DIVER
LANHOSO**
PARQUE AVENTURA



**DIVER
MINHO**
AVENTURA E NATUREZA



**DIVER
ESTRELA**
AVENTURA NA SERRA



CONTACTOS

+351 253 635 763

DIVER LANHOSO
www.diverlanhoso.pt

DIVER MINHO
www.diverminho.pt

DIVER ESTRELA
www.diverestrela.pt

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!
761 101 801

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!
761 101 802

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!
761 101 803

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!
761 101 804

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!
761 101 805

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: Procuero ser simples porque sei que viver com simplicidade é mais do que um ato, é uma virtude.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: Valeta de Espadas, que significa Vigilante.
Amor: Não se preocupe, pois as discussões que tem tido com a sua cara-metade não passam da sua 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!
761 101 807

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: Procuero escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

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!
761 101 809

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: Oigo a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

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!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasão 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!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!

Centro
Maria Helena

(00351) 210 929 030

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



www.mariahelena.pt



www.facebook.com/MariaHelenaTV



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



Ai A MINHA FILHA

Autoria
Roberto Pereira
e Eva Jesus

NOVA DATA

Erika
Mota

Carlos
Cunha

1 DE MAIO
17.00H



altice
FORUM
braga

Miguel Ribeiro

Ligia Ferreira

Carla Janeiro

M/12

Cofinanciado por:



APOIO



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 própria.

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 tezes 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.



NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

Estamos ao seu inteiro dispor para o ajudarmos a vender o seu imóvel. Para nós, esta profissão não é uma alternativa ou part-time, nem gostamos de lhe criar falsas expectativas. Foi uma escolha por vocação, é o nosso dia-a-dia e nós adoramos o que fazemos!

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

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

MIGUEL PEREIRA

961 729 254

Imcpereira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA

961 778 690

rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

MAX FINANCE
Solutions

CONNOSCO O SEU
CRÉDITO HABITAÇÃO
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

www.maxfinancesolutions.com

Intermediário de Crédito registado no Banco de Portugal com o nº4864 (<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditofaz/olho-financieiro-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.



EMPREENDIMENTO EXCLUSIVO!

grupomove.pt



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

DESDE
€ 390.000



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

Área total desde
320 m²

Área lote desde
505 m²

Quartos
3-4

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.



dp
damaso



PIRES JOALHEIROS[®]
BRAGA

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