



F
Fernando
Oculista

ANA TRABULO

Fernando Oculista
comemora 52 anos

Pág. 2/4

Suplemento
**ENSINO E
FORMAÇÃO
PROFISSIONAL**

Pág. 70/93

Fo
Fernanda
Oculista

CONSERVAR LEGADO COM 52 ANOS DE HISTÓRIA É A MISSÃO DE ANA TRABULO



Quando o pai, Fernando Trabulo, falou com a filha, Ana, sobre as ideias para o futuro e de como gostaria de a incluir nesses planos, pela sua capacidade e criatividade, ficou decidido que precisariam de mais espaço. A mudança para as novas instalações, no Largo de Santa Cruz, em Braga, foi um projeto dos dois. Ana Trabulo tem desenvolvido o trabalho a solo, mas mantendo os mesmos valores que a Ótica tem há 52 anos, a honestidade, a seriedade, a preocupação ótica e o cuidado com o cliente. Hoje, o Fernando Oculista é um espaço de moda e design, mas também de saúde e especialização, como é exemplo o Espaço dedicado às crianças.

Qual a história do Fernando Oculista?

A ótica Fernando Oculista foi fundada a 21 de Março de 1970 pelo meu Pai, Fernando Trabulo, no número 23 da Rua do Souto. Foram 33 anos com o meu Pai nesse espaço. Eu assumi a ótica dois anos na Rua do Souto, até a deslocalização da mesma para o Largo de Santa Cruz, 35.

Porquê a mudança?

O meu Pai já tinha dito que a ótica precisava de uma mudança, de uma renovação. De reinventar a atividade, dar-lhe “sangue novo”. Eu era professora, tinha horário de manhã e pretendia trabalhar em simultâneo com o meu pai, para planearmos essa mudança que ambicionávamos. A vida não o quis e daí a antecipação desse plano que estávamos a delinear juntos.

De que forma foi possível melhorar nestas novas instalações?

O espaço disponível já era pequeno para o nosso projeto. Na Rua do Souto, não tínhamos um gabinete de optometria e passámos a ter aqui com tudo o que é necessário para proporcionarmos um atendimento de excelência ao nosso cliente. Passámos a ter uma oferta diferenciada, um produto mais exclusivo e novas marcas com as quais me identifico. No primeiro andar, criámos um espaço exclusivo para a Ótica de criança. Acreditamos que é um investimento absolutamente necessário, porque as miopias estão incontrolláveis e precisamos dar uma resposta especializada para este problema de Saúde Visual.





Acha que este espaço acaba por valorizar a sua memória?

Claramente que sim! Os valores continuam. A honestidade, a preocupação com o cliente, a procura pela excelência. Para mim só faz sentido termos o nome 'Fernando Oculista' se mantivermos os valores do Fundador. Este é o nosso cartão de visita. Acredito que podemos mudar tudo: o produto, as instalações, fazer ou melhorar um gabinete, mas é sempre o serviço que nos distingue.

De que forma define as coleções?

Eu considero-me uma pessoa criativa. Gosto de coisas diferentes, de valorizar experiências e situações novas. Quando nós acreditamos no nosso trabalho, na linha que seguimos e nos objetivos a que nos propomos, torna-se tudo mais fácil. Naturalmente, há um estudo prévio em cada coleção e todas as questões relacionadas com a saúde, por exemplo, são tidas em conta. Eu cresci com a educação ótica e fiz formação na área da ótica – primeiro, tirei um curso na área das letras, mas depois entendi ser importante ter formação nesta área.

A Ótica Fernando tem, também, uma forte componente social.

Sim, sem dúvida. Fizemos um acordo com a Liga Portuguesa Contra o Cancro, que é uma causa que naturalmente me toca. Damos apoio a refugiados, fazendo a avaliação da visão destas pessoas, que não têm qualquer possibilidade de o fazer quando chegam ao nosso país, em parceria com o "Virar da Página" doando óculos para quem não tem possibilidade de os adquirir.

De que forma funciona o Programa de Controlo de Miopia?

Existem duas formas de o fazer na ótica: através de uma lente de contacto ou através de uma lente oftálmica. – Ambas evitam o crescimento axial, crescimento do olho e logo a progressão da Miopia. Os resultados são extraordinários, é um êxito. Tenho um Universo de crianças em que se têm registado resultados fantásticos, minorando as consequências desta como, por exemplo o descolamento de retina e outras.

f_o Fernanda Oculista



opticafernandooculista



fernandooculista

Largo de Santa Cruz 35
4700-322 Braga
253 217 082
www.fernandooculista.pt
contacto@fernandooculista.pt



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

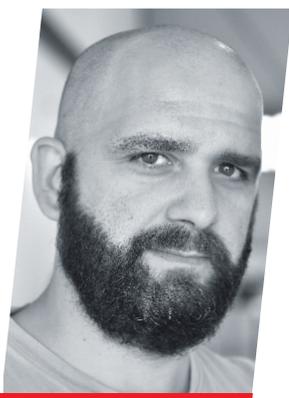
PREPARAR O FUTURO

N

este número da Revista Sim, trazemos-lhe um trabalho sobre o Banco Português de Germoplasma Vegetal (BPGV), uma estrutura que tem a nobre missão de recolher, tratar e guardar as variedades de cada espécie presente em território nacional. Numa altura em que o abandono do mundo rural atinge níveis alarmantes, importa perceber o trabalho que o BPGV faz e a sua missão de preservação da identidade nacional.

Também nesta edição, trazemos-lhe um trabalho que costumamos fazer nesta época do ano, que tem a ver com a oferta formativa nas escolas do distrito. Estamos a falar de estabelecimentos de ensino e formação com provas dadas, com profissionais de grande valia e gosto pelo ensino. Nesta fase da vida, em que um pequeno passo dos jovens fará toda a diferença no seu futuro, é importante conhecer as propostas que cada escola faz, o plano curricular que oferece e as perspetivas que poderá proporcionar para o futuro. Numa época que tanto se fala de falta de mão de obra qualificada, principalmente, nas áreas em que são precisos técnicos industriais, é importante que os jovens percebam o que está em causa.

Por fim, gostaria de destacar o trabalho incrível de todas as entidades, públicas e privadas, que estão a receber refugiados ucranianos, como já fizeram noutros momentos com refugiados de outras latitudes. As lembranças que estas pessoas têm são, ainda, das bombas a caírem-lhes ao lado e é importante permitir-lhes sonhar com um futuro.



Manuel Costa



sim

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

Massimo Dutti



Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

CSG

HMLR

SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP., RL

LIBERTY

FITNESS CENTER

outsystems



Regus

WARRIORSCHAPTER

PARKING



LEXUS NX 350h e 450h+ PLUG-IN HYBRID

NOVO LEXUS NX HÍBRIDO E HÍBRIDO PLUG-IN



- Até 309 cv de potência
- Até 740km de autonomia total
(gasolina + elétrico)

**DESCUBRA
O NOVO
LEXUS NX**





SINTA MAIS EM CADA MOMENTO

CENTRO LEXUS BRAGA

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



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



ENG.

ANA MARIA BARATA

DIRETORA DO BANCO PORTUGUÊS DE GERMOPLASMA VEGETAL

Situado na Quinta de S. José, São Pedro de Merelim, o Banco Português de Germoplasma Vegetal recolhe, trata e conserva sementes de variedades de espécies que se propagam em território nacional, catalogando-as e assegurando que não se perdem. Como já lhe chamaram algumas vezes, é uma espécie de “Arca de Noé” das sementes. O trabalho desenvolvido é minucioso, para garantir que todo o material guardado tem qualidade e capacidade de germinar após vários anos guardado em condições especiais de humidade e temperatura. Mas porquê que é tão importante este trabalho? Ana Maria Barata responde.



“Conservar as sementes é uma questão de soberania nacional”

Porquê que existe o Banco Português de Germoplasma Vegetal?

Penso que foi um momento de lucidez do Governo Português da altura, em 1977, e foi pioneiro na conservação dos recursos genéticos em Portugal. Surge em Braga porque existia um programa de melhoramento de milho, na Quinta dos Peões – que hoje em dia é privada, onde se contruiu a primeira estrutura do Banco Português de Germoplasma Vegetal. Essa estrutura surge por apoio e financiamento da FAO, a Organização para a Alimentação e Agricultura, através do programa de apoio para o Mediterrâneo. Em 1993, a quinta onde estávamos instalados foi vendida e foi construído este edifício de raiz, com valências muito mais adequadas que aquelas que tínhamos anteriormente. Em 1997, inaugurámos este espaço, que coincidiu com a minha vinda para cá. O Banco esteve sempre sob a alçada do Ministério da Agricultura, independentemente de ter tido várias tutelas. Inicialmente, o Instituto Nacional de Investigação Agrária, posteriormente, passou para a Direção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho e, em 2007, voltámos para INRB (Instituto Nacional de Recursos Biológicos), que depois se converteu em Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária, I.P. (INIAV). É uma estrutura que se dedica à investigação do Ministério da Agricultura.

Desde 1977, é feita a catalogação das variedades de cada espécie que se encontram em território nacional. Que tipo de sementes são guardadas aqui?

Nós trabalhamos, sobretudo, com espécies que se propagam por semente, essa é que é a grande coleção do que temos aqui conservada, mas também temos outras espécies que se propagam por via vegetativa, como o caso das fruteiras, das quais temos uma coleção in vitro. Temos, também, uma grande coleção de alho, que se propaga por via vegetativa, esta espécie não produz semente, e tem condições de preservação o campo, in vitro e em criopreservação. Esta técnica de conservação a menos 196 graus em azoto líquido foi testada recentemente. Em 1977, começou-se sobretudo com os cereais, porque a variabilidade genética estava a desaparecer – milho, trigo, cevada, centeio, aveia, arroz. Depois, investiu-se na colheita de leguminosas de grão, sobretudo, no feijão. Portugal é um país muito rico em termos de variabilidade genética de feijão. Nos anos 1990, foram sobretudo as espécies hortícolas: tomate, pimenta, alface. Nos anos 2000, colheu-se as espécies dedicadas à alimentação animal, nomeadamente, pastagens e ferragens, e também plantas aromáticas e medicinais. Portanto, estes são os grandes grupos de espécies com os quais trabalhamos.

Porquê que é importante garantir a “variabilidade genética”?

Por questões de soberania nacional e segurança alimentar, principalmente. Veja-se o que aconteceu com o início da guerra, que nos alertou para determinados contextos que muitas vezes não equacionamos. A conservação permite a produção, para esta geração e para o futuro. Por outro lado, as variedades que estão conservadas são muito mais resilientes e adaptadas às condições do que outras tipologias de materiais em produção.

Até 1977, eram os agricultores que asseguravam o futuro das variedades das espécies que se encontram em território nacional. O abandono a que assistimos no mundo rural e uma perspetiva mais economicista poderão por em causa a manutenção de algumas dessas variedades?

Essa questão desenvolve, na realidade, problemas de erosão genética, sobretudo, no que diz respeito às espécies cultivadas. Tem de haver produtores, tem de haver agricultores que façam a produção dessas variedades. Se os principais intervenientes do processo desaparecem, as variedades também desaparecem. Eu penso que a nova geração de agricultores está atenta às vantagens de produzirem variedades tradicionais e, efetivamente, temos sido procurados nesse sentido, nomeadamente, para quem se instala em modo de produção biológica e tem a necessidade de ter uma tipologia de sementes que lhe seja mais conveniente.

Seria mais seguro comprar sementes geneticamente modificadas para resistirem a pragas ou a condições atmosféricas adversas, por exemplo.

São decisões que competem a quem produz. O nosso papel não é esse. [risos] Nós fazemos a nossa parte.

Qual o percurso que a semente faz até ser guardada aqui?

As amostras são colhidas nas casas dos agricultores, na sua exploração, e depois são entrada no BPGV. Depois, passam por uma sequência de procedimentos, que começam com o registo dessa amostra, posteriormente, é limpa – ou porque vem misturada com outras sementes ou porque estão partidas, por exemplo. Determinamos o nível humidade, um dos fatores mais importantes na conservação, e de seguida é feita a germinação da semente, por outras palavras, o controlo de qualidade. Mediante os resultados, agimos em conformidade: se o nível de humidade for elevado, temos de desidratar a semente – um procedimento relativamente longo – até chegar a 6%. Só depois é embalada em saco de alumínio, selada, identificada e segue para a conservação a longo prazo, na câmara a -18 graus. Neste momento, estamos a colocar códigos de barras em todas as embalagens de sementes conservadas, o que permite uma gestão mais eficiente das amostras e também a inserção e gestão da



informação na plataforma que gerimos, de catalogação online. O acesso a esta plataforma está disponível no site do INIAV e pode ser consultada por qualquer pessoa.

Paralelamente, o Banco Português de Germoplasma Vegetal também tem uma parceria com o Banco Mundial de Sementes, situado na Ilha Svalbard, Noruega. Fale-nos sobre essa parceria.

Sim, é verdade. Nós enviamos duplicados da coleção que temos para serem guardados em Svalbard Seed Vault [onde são guardadas a uma temperatura constante de -18°C, num ‘bunker’ a 150 metros de profundidade. No total, há mais de um milhão de sementes guardadas nesta ilha]. Estamos a trabalhar em conjunto com eles noutro projeto, que pretende analisar a longevidade da semente durante 100 anos e que envolve cinco países no mundo. A ideia é que testemos as condições de germinação das sementes de 30 em 30 anos e avaliar o que muda nesse período.

Quantos registos é que existem no BPGV?

Neste momento, cerca de 45 mil. Somos um dos 170 maiores bancos a nível mundial, de um universo de 1750.

Ainda continuam a receber?

Sim, continuamos a receber amostras enviadas pelos agricultores, para além de continuarmos a realizar missões de colheita. Nós temos o registo de todos os locais onde já fizemos colheita. Sabemos onde ainda nos falta recolher material, é preciso ir lá, mas isso não significa que haja novas sementes para recolher nesses locais. Penso que teremos uma abrangência de cerca de 95% do território nacional já catalogada.

Quantas pessoas trabalham no BPGV?

Até há dois meses, éramos 25. Agora, somos 21. A faixa etária é já avançada... isso está a criar-nos constrangimentos e vai ser cada vez mais complicado, continuar a desenvolver a nossa missão. É necessário renovar quadros. Todo o trabalho que aqui é desenvolvido é possível através de candidaturas a projetos de investigação, com financiamento nacional e europeu. Quando nos candidatamos a estes projetos tentamos ser o mais inovadores possível. Por exemplo, no caso da nova técnica de criopreservação, nós temos as condições físicas para avançar, mas é absolutamente necessário termos recursos humanos suficientes para as horas de trabalho e atividades previstas neste projeto – e são muitas.

Como é que podemos conhecer o trabalho do BPGV?

Através dos artigos que publicamos, as reportagens que são realizadas. Dada a especificidade deste edifício e do trabalho que se desenvolve aqui, tentamos que sejamos nós a fazer as sessões nas para as entidades que nos solicitam visitas, nomeadamente as escolas para mostrarmos o trabalho que fazemos. Temos diverso material didático, como folhetos ou vídeo



O que é o Banco Português de Germoplasma Vegetal (BPGV)?

Segundo o site da instituição, tem como “missão colher, conservar, caracterizar, documentar e valorizar os recursos genéticos, de modo a assegurar a diversidade biológica e a produção agrícola sustentável, atual e futura, através de dois objetivos estratégicos:

- A conservação in situ e ex situ dos recursos genéticos;
- O apoio à implementação de políticas relativas à proteção da biodiversidade;

O Banco Português de Germoplasma Vegetal é hoje uma das maiores infraestruturas de conservação de recursos genéticos do mundo, guardando uma coleção de mais de 47 mil amostras de 150 espécies e 90 géneros de cereais, plantas aromáticas e medicinais, fibras, forragens, pastagens e culturas hortícolas. O Segundo Relatório sobre a Situação dos Recursos Fito-genéticos do Mundo, relatório da FAO (Food and Agriculture Organization) publicado em 2010, refere que Portugal, e muito especificamente o BPGV, conserva a 2ª maior coleção de milho, a nível mundial. É, ainda, um dos 170 bancos do mundo com mais de 10 000 variedades conservadas, colocando-o nos 10% de topo.

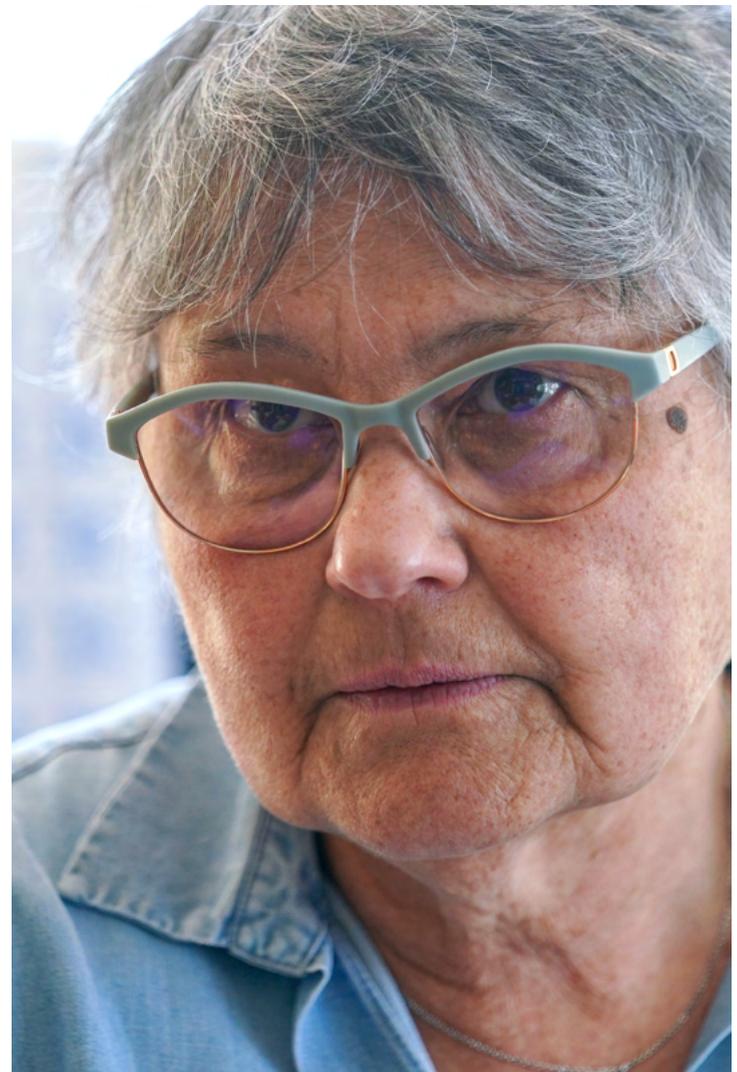
[Fotos BPGV]





Quem é a Eng. Ana Maria Barata?

Sou engenheira agrónoma de formação. Comecei a trabalhar em Mirandela. Trabalhei na Direção Regional de Agricultura de Trás os Montes. Estive, também, na Direção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho, em Penafiel. Mais tarde, fui para os Estados Unidos fazer formação na área e, quando regresssei, vim para Braga, continuando na Direção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho. Durante algum tempo, estive noutra estrutura, o Instituto de Desenvolvimento Agrário da Região Norte, no Porto, e em 1997 assumi a direção do Banco Português de Germoplasma Vegetal até agora. Tenho participado em vários projetos de investigação nacionais e internacionais na área da conservação de recursos genéticos.



BRACARENSES BOLHA CONQUISTARAM INTERNATIONAL PORTUGUESE MUSIC AWARDS

A “Bailarina” dos bracarenses Bolha bateu “A Formiga No Carreiro” de Jacinta & António Bastos, “Manjerico” de Marito Marques ou “Lua” de Cristina Clara e arrecadou o prémio de Melhor Performance Tradicional dos International Portuguese Music Awards. Na cerimónia, onde também esteve a atriz Daniela Ruah, Ana Gomes e Hugo Torres ‘explodiram’ de alegria – quase sem palavras e evidenciando grande emoção na hora de receber o prémio, não se esqueceram de lembrar o nome de Cristiano Martins, o acordeonista que também faz parte da banda. O nome “Bolha” tem origem na época em que foi criada a banda, no início da pandemia, em que os músicos estavam a criar música numa ‘bolha’, por causa das restrições.



Quem são os elementos dos Bolha?

Ana Gomes - No final de 2019, início de 2020, antes de ficarmos confinados, encontrámo-nos [eu e o Hugo Torres] e, numa conversa trivial, começámos a falar na possibilidade de nos juntarmos, porque tínhamos muitos aspetos em comum. Acabámos por nos encontrar mais tarde e trocámos músicas que tínhamos composto, letras... Eu enviei ao Hugo uma parte da Bailarina [que conquistou o prémio de Melhor Performance Tradicional dos International Portuguese Music Awards]. Ele gostou muito e acabámos por terminá-lo na altura da pandemia, quando estávamos confinados. Nessa altura, estava a decorrer a fase de inscrições para o Festival da Canção e enviámos para lá a música, mas não foi selecionada. No entanto, teve tantos feedbacks positivos que decidimos de imediato editá-la e criar os Bolha. Nessa altura, já tínhamos feito o convite ao Cristiano Martins. Ele aceitou e

trouxe-nos muitas coisas boas para a banda, deu-nos um carácter de raiz e tradição. Ele é um acordeonista excepcional.

Como é que se tornaram conhecidos do grande público como Bolha?

Hugo Torres - O sucesso da canção Bailarina permitiu-nos ter vários concertos após a saída do confinamento, que correram bastante bem. Recebemos convites para estar na televisão e tivemos bastante sucesso online também. O álbum físico poderá no próximo ano, estamos agora a gravar o segundo single, que está quase, quase terminado. Vai ter ajuda na produção do José Paulo Ribeiro e do Pedro Alves.

Quando falam das raízes, estamos a falar de quê?

Ana Gomes - Nós tentamos dar um cunho da tradição do Minho à nossa música. Em alguns temas incluímos a viola braguesa, temos o acordeão... Acima de tudo, queremos

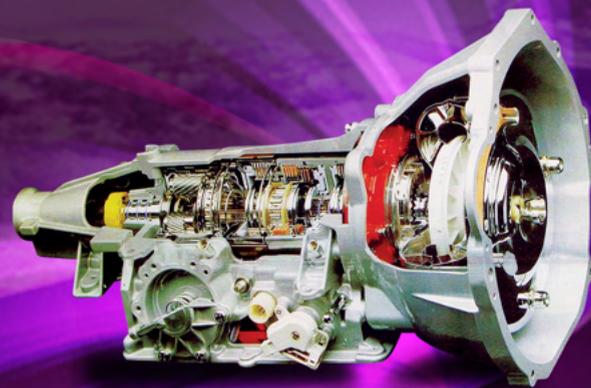
mostrar boa música portuguesa, em Portugal e no estrangeiro.

Qual tem sido o feedback nos concertos, principalmente de quem já vos conhecia antes?

Ana Gomes - É muito curioso, porque havia gente que conhecia mais a minha carreira, outros conheciam melhor o Hugo. Eu acho que temos uma sinergia muito boa e sentimo-nos confortáveis a trabalhar em conjunto. Isso passa para as pessoas. O público tem reagido bem e começa a perguntar-nos onde adquirir o disco.

Hugo Torres - Acima de tudo, quisemos criar um projeto descomprometido, de timings, de pressões, um projeto que nós amamos. Que represente aquilo que gostamos, não só nos originais, mas também os temas de raiz portuguesa que achámos que tinham de fazer parte do repertório.

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt





“Vencer este prémio foi a concretização de um sonho de criança”

Braga tem, agora, oportunidade de ser Capital Europeia da Cultura em 2027. De que forma é que os músicos podem ganhar com esta candidatura?

Ana Gomes - Eu acho que o Braga 27 é uma oportunidade para a cidade e, acima de tudo, é uma necessidade. Braga continua com uma cultura um pouco dispersa. Acredito que precisamos de mais oportunidades, mais palcos para os agentes culturais.

Como foi possível conquistar o prémio de Melhor Performance Tradicional Internacional Portuguese Music Awards [IPMA]?

Hugo Torres - A nossa editora Farol Música enviou informação para vários prémios sobre a música “Bailarina”. O júri do International Portuguese Music Awards escolheu a nossa música para a categoria tradicional, ao lado de grandes nomes, como Paulo de Carvalho, Jacinta, ou Marito Marques. Nos IPMA, todas as músicas a concurso tinham alguma ligação a Portugal, fossem ou não cantadas em português. Estavam representados países de lusodescendentes ou países lusófonos, como o Canadá, os Estados Unidos, Cabo Verde, Brasil... Foi o concretizar de um sonho que ambos tínhamos, desde criança, de sermos reconhecidos pelo que mais amamos fazer na vida. Ainda mais felizes ficámos por se tratar de um concurso internacional.

De que forma será a carreira a solo da Ana Gomes e do Hugo Torres, considerando o sucesso que estão a ter com os Bolha?

Ana Gomes - Eu acredito que pode funcionar em paralelo, mas este reconhecimento com os Bolha confirmou que o nosso trabalho é bom, é valorizado. Além disso, está a abrir novas portas, porque já temos um concerto marcado para Toronto, no próximo ano. Penso que, nos próximos tempos vou dedicar-me de alma e coração a este projeto e logo veremos o que acontece. As críticas são excelentes, por exemplo, de uma personalidade como o Tozé Brito. Eu mostrei-lhe a música Bailarina e ele gostou muito. Quero usufruir deste momento e continuar a trabalhar para voltarmos a ter momentos como este que passámos nos Estados Unidos. Estamos numa fase da vida em que acreditamos que é possível ir mais além... A única coisa que posso garantir é que continuaremos a trabalhar com o coração e a fazer novas músicas com a mesma leveza que fizemos o “Bailarina”.

Hugo Torres - O meu projeto a solo está numa fase de “quarentena”. Os Bolha, inesperadamente, ganharam muita importância nas nossas vidas e quero investir ainda mais tempo neste projeto, sem nunca deixar de parte os projetos onde venho a trabalhar há alguns anos, como os “Siga a Farra”. A música é a minha vida e, por isso, continuarei a fazê-la. Penso que o facto de me envolver com várias pessoas de projetos diferentes traz-me mais experiências, que enriquecem a minha versatilidade enquanto músico.

Saiba mais sobre este projeto aqui:
www.facebook.com/osbolha

Cappadocia

TURQUIA

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

AutoFix® **40** ANOS

DESDE 1982

USADOS CERTIFICADOS

Empresa certificada **Top 10+ Portugal 2021** Setor Comércio automóvel e Região Braga

AutoFix® é uma empresa **TOP 10+ Melhores empresas de Portugal 2021** do setor automóvel e região de Braga, 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



Visite-nos

www.autofix.pt



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

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

CAPACIDADE EMPREENDEDORA DE BRAGA EM DESTAQUE NO STARTUP CAPITAL SUMMIT

Ricardo Rio participou na segunda edição do Startup Capital Summit, que decorreu no Convento São Francisco, em Coimbra. O evento, organizado pela primeira vez em 2019, reuniu mais de 100 especialistas nacionais e internacionais e atraiu mais de 1000 participantes, incluindo startups, empreendedores, decisores políticos, investidores, investigadores e estudantes.

O autarca Bracarense participou num painel dedicado ao tema 'Como construir Local Innovation Hubs', que contou também com a participação de José Manuel Silva, presidente da Câmara Municipal de Coimbra, e Ricardo Valente, vereador da Câmara do Porto. A conversa foi moderada pela jornalista Filipa Dias Mendes.

Na ocasião, Ricardo Rio salientou que o Município de Braga tem procurado aproveitar os recursos disponíveis no território para se posicionar de forma competitiva como 'destino natural' para quem queira empreender e inovar.

"Temos uma capacidade empreendedora instalada de há uns anos a esta parte, um tecido empresarial diversificado com alguma das empresas mais inovadoras do nosso país e, sobretudo, centros de produção de conhecimento e formação de quadros superiores muito qualificados - como é o caso da Universidade do Minho, INL, IPCA ou Universidade Católica - que são os principais alicerces da atracção e fixação de talento", referiu.

Ricardo Rio deu o exemplo de sucesso da Bosch Car Multimedia em Braga, que se tornou nos últimos anos uma das empresas mais inovadoras do país e a nível internacional, criando dois centros de investigação e desenvolvimento.

"Mais do que uma unidade produtiva, a Bosch desenvolve agora novas tecnologias a partir de Braga, num processo que cria sinergias, beneficia todo o nosso tecido económico e alicerça o crescimento de postos de trabalho e do volume de exportação", sublinhou, adiantando que Braga está a crescer, em contraciclo com o país e região, muito devido a esta capacidade evidenciada de criar oportunidades de trabalho, investimento e de desenvolvimento de novas ideias de negócio, aliado à qualidade de vida que a Cidade proporciona.

Por fim, o Edil sublinhou o papel que tem assumido a Startup Braga na di-



namização do ecossistema de empreendedorismo. "Ao longo dos últimos oito anos, já apoiamos 184 startups dentro desta comunidade, que angariaram mais de 360 milhões de euros em investimento. O sexto unicórnio português, a Sword Health, foi inclusivamente uma startup que passou pelos nossos programas de aceleração", disse, referindo que a dimensão inovadora das startups deve ser aproveitada pelo tecido empresarial local de modo para aumentar a sua competitividade e pelos poderes públicos para melhorar a eficiência na gestão do território.

O Startup Capital Summit contou com o Alto Patrocínio do Presidente da República Portuguesa e com o apoio do Banco Português de Fomento (BPF), do Fundo Europeu de Investimento (FEI) e do Banco Europeu de Investimento (BEI).

Esta iniciativa funcionou também como um espaço de networking e debate sobre o futuro da inovação, empreendedorismo, transferência de tecnologia e capital de risco em Portugal.



Nova Sala de Fisioterapia Lusíadas

Novo **Lusíadas em Casa**.

Levamos os nossos profissionais à sua casa para que nada o impeça de manter a sua reabilitação em boas mãos.

Lusíadas
em
casa

Cuidados de Enfermagem | Consulta de Medicina
Geral e Familiar | Fisioterapia | Apoio Domiciliário
Cuidados Paliativos



lusiadas.pt
253 079 579

CLÍNICA MÉDICO CIRÚRGICA DE SANTA
TECLÁ, S.A. | ERS E150291

Lusíadas
Hospital Braga

BRAGA CELEBRA DIA MUNDIAL DA CRIANÇA COM SEMANA DE ACTIVIDADES LÚDICAS E PEDAGÓGICAS

Sete dias, perto de centena e meia de actividades para escolas e para as famílias e mais de 300 horas de animação, conhecimento e muita brincadeira. Será assim a Semana Municipal da Criança, em Braga, promovida pela Câmara Municipal para celebrar o Dia Mundial da Criança.

Entre 30 de Maio e 5 de Junho, o Município de Braga abre as suas portas aos mais pequenos para desfrutarem de experiências únicas e inesquecíveis, convidando todos a participar num programa repleto de actividades pedagógicas e recreativas. Ao longo dos sete dias, os pequenos e pequenas munícipes terão a oportunidade de experienciar um leque de ofertas que vão encher as horas de diversão, assim como vivenciar de perto as práticas diárias que fazem parte do quotidiano municipal do Concelho.

Será uma semana repleta de cultura, património histórico e arqueológico, turismo, literatura, desporto e educação, onde serão promovidas as boas práticas ambientais e de mobilidade. Para além do universo municipal, o evento irá aliar parceiros como a AGERE, TUB, Braga Media Arts, Quinta Pedagógica, Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e InvestBraga que de braços abertos irão acolher os mais pequenos numa salutar e alegre jornada em prol das crianças.

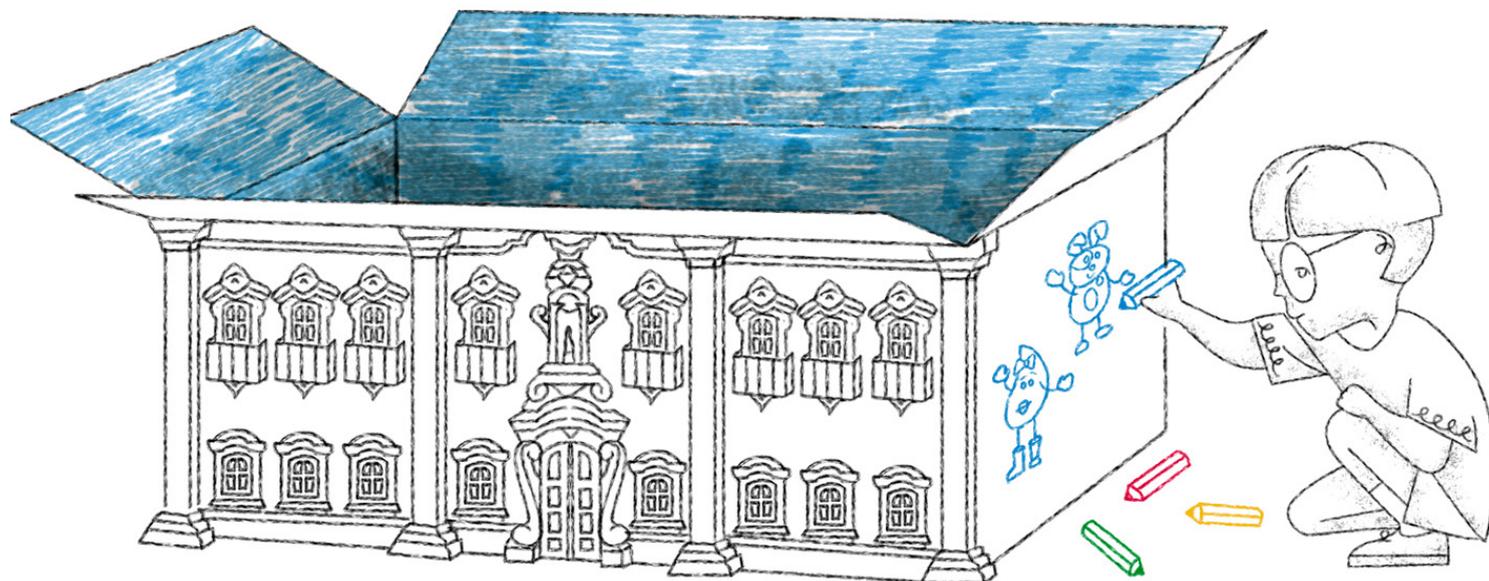
Todo o programa está disponível aqui: escolas (<https://bit.ly/310hEDN>) e famílias (<https://bit.ly/39gBVT6>).

As actividades de acesso gratuito são abertas às escolas e às famílias que deverão efectuar a sua inscrição junto dos serviços responsáveis, como indicado no programa disponibilizado online.

“Temos uma enorme diversidade de propostas culturais, pedagógicas e de lazer, numa união de esforços sem-par dos serviços municipais. Desde visitas e oficinas pelos espaços arqueológicos, acções de sensibilização na escola Rodoviária, experiências na Quinta Pedagógica, actividades ligadas ao cinema, ao teatro, à música e à dança, um programa especial no Altice Forum Braga, visitas à Agere, aos TUB, percursos turísticos, acções de sensibilização ambiental, entre muitas outras”, refere o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio, na mensagem de abertura das actividades.

“Somos uma Cidade Educadora e este programa vai de encontro a esse título que orgulhosamente ostentamos e fazemos questão de praticar”, acrescenta ainda o autarca.

SEMANA
MUNICIPAL
DA CRIANÇA '22



FARMÁCIA SANTOS

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

P
ESTACIONAMENTO
GRATUITO



parabéns sofarma
65
ANOS

CELEBRE CONNOSCO OS

65 ANOS DA NOSSA HISTÓRIA!

1 A 31 DE MAIO



EM MARCAS
SELECIONADAS

30%

desconto



especialistas a cuidar de si!

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

BRAGA CRIA BANCO DE BENS E EQUIPAMENTOS PARA AJUDAR QUEM MAIS PRECISA

Dar uma nova vida aos bens que não necessita, em favor dos que mais precisam. Este foi o mote para a constituição de um Banco de Bens e Equipamentos, numa iniciativa da BragaHabit, que junta a AGERE e o Município de Braga, com o intuito de combater o desperdício e apoiar cidadãos em situação de maior vulnerabilidade social e económica.

O projeto surge no âmbito do Grupo de Colaboração Municipal para a Sustentabilidade, que promove a responsabilidade social dos cidadãos e das instituições, respondendo, de igual forma, a desígnios de sustentabilidade ambiental e de Economia Circular, através da redução, reutilização, recuperação e reciclagem de materiais.

Durante a apresentação do projeto, o administrador da BragaHabit explicou que o Banco de Bens e Equipamentos visa contribuir para a satisfação de necessidades imediatas dos beneficiários da empresa municipal de habitação, “através da distribuição de bens que contribuam para a melhoria das condições de habitabilidade e conforto das respetivas casas”. Ao mesmo tempo, referiu Carlos Videira, “estamos a promover a reutilização de materiais numa lógica de sustentabilidade ambiental e rentabilização de recursos e fomentar a responsabilidade social dos cidadãos e das instituições do Município de Braga, estimulando a participação ativa da comunidade”.

Podem aceder à atribuição de bens e equipamentos as pessoas isoladas ou agregados familiares que estejam inscritos nos programas de apoio habitacional da BragaHabit, sendo que os interessados devem manifestar as suas necessidades junto da empresa municipal. Podem ainda beneficiar do Banco de Bens e Equipamentos as Instituições de Solidariedade Social e Associações de Moradores com sede no Concelho de Braga, cujo âmbito de atuação coincida, total ou parcialmente, com o objeto e atribuições da BragaHabit.

A proveniência dos Bens ou Equipamentos a disponibilizar resultam de angariações ou doações públicas ou privadas, do abandono ou renúncia de bens dos arrendatários da BragaHabit deixados no âmbito dos procedimentos de recuperação dos imóveis de habitação social, e bens que se encontrem em

bom estado de conservação, provenientes da recolha diária de monstros a clientes domésticos da AGERE.

Este Banco de Bens e Equipamentos será constituído por material mobiliário e doméstico, equipamentos elétricos e eletrónicos e equipamentos de ajudas técnica como camas articuladas, cadeiras de rodas, cadeiras sanitárias, andarilhos, bengalas, tripés, entre outros.

O processo de atribuição de bens e equipamentos carece de inscrição nos serviços da BragaHabit, através de formulário próprio, sendo que os agregados familiares inscritos passam a integrar uma lista de espera que é gerida em função da data do respetivo pedido. A integração nesta lista depende da não existência de dívidas ou outras situações irregulares perante a BragaHabit e o Município de Braga.

A sustentabilidade ambiental é um dos desígnios deste projeto e, segundo o administrador da AGERE, o Banco de Bens e Equipamentos vem dar um impulso à reutilização. Rui Morais explicou que a crescente produção de bens “tem enorme impacto no ambiente” e este projeto vem de alguma forma contribuir para a diminuição de do processo de transformação dos materiais. “A AGERE e a Braval, têm apostado na sensibilização da população para a temática da reutilização e este projeto é mais um que se insere na nossa política de sustentabilidade de forma a atingirmos os nossos objetivos a nível ambiental”, referiu.

A responsabilidade social dos cidadãos e das empresas no apoio aos cidadãos com maior vulnerabilidade social e económica é, para Carla Sepúlveda, uma “excelente resposta” deste projeto que “vai contribuir para a melhoria contínua das condições de vida das pessoas que nos procuram”. A vereadora da Coesão Social da Câmara Municipal de Braga destacou a “importância de um projeto desta natureza”, uma vez que “são muitas as famílias que ainda vivem em carência”, apelando às empresas e população em geral que contribuam com os bens e equipamentos que não necessitem de forma a “apoiar quem mais precisa para que possam ter uma vida mais condigna”.



Avaliador de sintomas P5

Serviço de saúde gratuito



p5 Centro
Medicina
Digital P5

Avaliador de sintomas

Sem localização específica

Selecione "Sem localização específica" se a sua condição não estiver limitada a uma área específica do corpo.

SEXO
 Masculino Feminino

IDADE
26 Anos Meses

DURAÇÃO DOS SINTOMAS
2 Horas Dias
 Semanas Meses

Faça download da App



Saiba + em
www.p5.pt

PRAIA DO FAIAL DISTINGUIDA COM BANDEIRA AZUL

A Praia Fluvial do Faial, em Prado, foi contemplada com a Bandeira Azul, reconhecendo a excelência da área de lazer junto ao rio Cávado, com particular destaque para a qualidade da água, assim como dos equipamentos e infraestruturas de apoio, a sustentabilidade ambiental, a segurança e bem-estar.

A decisão do júri internacional do Programa Bandeira Azul 2022 sobre a candidatura apresentada pelo Município de Vila Verde foi anunciada hoje, com a atribuição do galardão. A distinção é atribuída às praias que cumpram os 22 critérios obrigatórios e obedeçam ainda ao somatório dos 27 critérios de natureza ambiental. “A atribuição da Bandeira da Azul à Praia Fluvial do Faial constitui um símbolo de qualidade e um justo motivo de satisfação e orgulho para todos os Vilaverdenses em geral e para os Pradenses em particular”, reagiu o vereador responsável pelo pelouro do ambiente, Patrício Araújo.

O autarca salientou que a atribuição do galardão constitui “um justo reconhecimento do trabalho desenvolvido pela Câmara Municipal de Vila Verde, pela Junta de Freguesia da Vila de Prado, pelo Clube Náutico e até pelos banhistas em defesa dos valores da sustentabilidade e da educação ambiental”.

A candidatura da Praia da Faial já havia sido validada por unanimidade pelo júri nacional do Programa Bandeira Azul, que felicitou o Município de Vila Verde “pelo excelente desempenho na época balnear de 2021, que requereu um envolvimento e um empenho excepcionais



no cumprimento de regras de segurança, para que todos pudessem usufruir de um local tão saudável como são as nossas praias e solicita o mesmo empenho na época balnear de 2022”.

A Bandeira Azul é um símbolo de qualidade, que distingue o importante esforço de diversas entidades para tornar possível a coexistência do desenvolvimento local a par do respeito pelo ambiente, elevando o grau de consciencialização ambiental dos cidadãos.



XII

Bienal
internacional
de arte
jovem
Vila Verde . 2022

OPEN CALL

Inscrições até 20 de junho



Saiba mais em

<http://vilaverde.pt/bienal>

Organização



EST?  1997
QUINTA PICOUTO
DE CIMA

O PARAÍSO AQUI BEM PERTO

Foi num vale de perder de vista, enquadrado na paisagem de montanha de Guimarães que a Quinta Picouto de Cima foi ‘desenhada’. Albertino Rodrigues Ferreira assumiu a quinta em 1997 e, desde aí, tem feito vários investimentos de ampliação de área cultivada, arranjos exteriores de acesso à casa principal, mas também de valorização da marca. À entrada, os frondosos carvalhos que se recusa a cortar permitem fazer o caminho quase cinematográfico até à Adega, onde tudo ganha forma.

Dos 15 hectares de área atual, sete são dedicados à produção de vinho: Vinhão, Loureiro, Aristo, Colheita Seleccionada, Espadeiro (Rosé) e Alvarinho Reserva. “Estamos a produzir 50 a 60 mil garrafas por ano, dependendo dos anos, e cerca de 50% é para exportação. Queremos fazer vinhos de qualidade, que o apreciador reconheça como um bom vinho. Depois, gostar ou não já depende de cada um, mas não prescindimos da qualidade. Penso que estamos a conseguir fazer um bom trabalho, se tivermos em conta os prémios que já recebemos nos últimos anos”, refere Albertino Ferreira, que dirige a quinta com a preciosa ajuda da esposa Taciana Ferreira e da filha Albertina Ferreira. O produtor já esteve ligado à área da construção civil, mas agora passa os dias a fazer evoluir a Quinta Picouto de Cima. “É algo que me dá muito prazer, estar aqui e usufruir de tudo isto, tentar melhorar diariamente e fazer evoluir o nosso vinho”, revela.





Situada na freguesia de Gominhães, em Guimarães, a Quinta Picouto de Cima não tinha uma produção estruturada e a configuração da quinta era difícil. Foi necessário remodelar toda a geografia do espaço e replantar ou remodelar as vinhas existentes, introduzindo novas castas, e expandir para novas áreas de produção, um processo que ainda está em execução. Em breve, o espaço de plantação será aumentado em três hectares. A Quinta Picouto de Cima aposta na Produção Integrada, uma política produtiva que aposta na preservação da biodiversidade, na fertilização orgânica e natural dos solos ou no planeamento da produção parcela a parcela.

PROJETO DE AGROTURISMO SERÁ REALIDADE NO VERÃO

Tendo como objetivo a valorização da vida rural na Quinta Picouto de Cima, os proprietários da Quinta, Albertino, Taciana e Albertina, estão a trabalhar na remodelação da casa principal, criando quatro

quartos para receber visitantes que queiram passar momentos de descanso com uma beleza indescritível como cenário, mas também 'meter a mão na massa'. "A diferença entre o alojamento local e o agroturismo é que os nossos visitantes poderão usufruir de programas turísticos, por exemplo, na época da colheita, em que podem vir para cá e terem a experiência de colher a uva, de acompanhar de perto a produção", explica Taciana Ferreira.

Sendo uma empresa familiar, é essa a experiência que a Família Ferreira quer transmitir a quem escolher passar alguns dias em Gominhães: o carácter tradicional e a ruralidade do Minho e da Região do Vinho Verde. A remodelação da casa principal preservou vários elementos da típica casa de quinta minhota, com a zona da eira em frente, os pilares graníticos com uma varanda que, neste caso, proporciona uma experiência de contemplação indescritível; o forno em pedra integrado na parede que remete para as nossas memórias de infância... enfim, o paraíso aqui bem perto!



Rua da Portelinha, 260
Gominhães
4800-429 Guimarães

911 770 675
quintapicoutodecima@gmail.com

 [quinta.picouto.cima](https://www.facebook.com/quinta.picouto.cima)

 [quinta.picouto](https://www.instagram.com/quinta.picouto)

www.quintapicoutocima.pt

EST.º  1997
QUINTA PICOUTO
DE CIMA

SUGESTÕES DO CHEF 2022

Até 29 de maio, a gastronomia está em promoção. São 34 restaurantes aderentes de Amares, Braga, Póvoa de Lanhoso, Vila Verde e Terras de Bouro que o convidam a saborear os seus deliciosos menus das “Sugestões do Chef”. A iniciativa está de volta com dois deliciosos menus gastronómicos por restaurante, para dois, que incluem o prato principal, a sobremesa e o copo de vinho, a preços especiais.

Partilhe a sua experiência com a hashtag #sugestoesdochef e habilite-se a ganhar:

1º Prémio: uma noite em quarto standard duplo com pequeno almoço para utilizar em qualquer hotel Vila Galé em Portugal.

2º Prémio: duas noites de alojamento para duas pessoas com pequeno-almoço em bungalow no Parque de Campismo de Cerdeira.

3º Prémio: uma experiência Escape Room “O Mistério dos Monges”, no Mosteiro de Tibães, para uma equipa até 5 pessoas.

Esta é uma iniciativa da Associação Empresarial de Braga que conta com o apoio do Município de Braga e da Recheio Cash & Carry.



Restaurantes Aderentes:

- Alma D’Eça
- Alma do Raio
- Bira dos Namorados
- Bracara Augusta (Vila Galé Collection)
- Caldo Entornado
- Canté Food & Friends
- Casa Fundevila
- Cerdeira Restaurante

- Cervejaria F
- Chefão – Bistrô e Steakhouse
- Coffeenatu by Costá’s
- Diana restaurante
- Dona Júlia Tapas
- El Olivo (Hotel Meliã)
- Idealysta
- Intimista Steakhouse
- Job copos e petiscos

- Luzzo Pizzeria
- Ninho de Sabores Restaurante
- O Rochedo – Restaurante Marisqueira
- Panorâmico (Diverlanhoso)
- Panorâmico (Hotel do Elevador)
- Partilha
- Petisqueira da Lage
- Porta Nova Collection House

- Um Cibo no Prato
- Restaurante Augusta
- Restaurante Bem-Me-Quer
- Restaurante Kianda
- Restaurante O Pórtico
- Restaurante Tempo
- Restaurante Torres
- Taberna da Pizza
- Taberna Gininha

Quanto vale 1 Amigo?

Na verdade, **um amigo não tem preço**, mas pode valer um Desconto de 10% na sua próxima sessão de Depilação a Laser!

10%

DESCONTO

na Depilação a Laser
nas nossas Clínicas.



CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIURGIA CAPILAR



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

Guimarães
Rua Miradouro
de Baixo, 7
4835 - 079 Guimarães

 **Linha Direta**
910 440 344
 geral@clidomus.com
 clidomus.pt



**Quantos + Amigos usufruírem da
sua recomendação + % irá usufruir.**

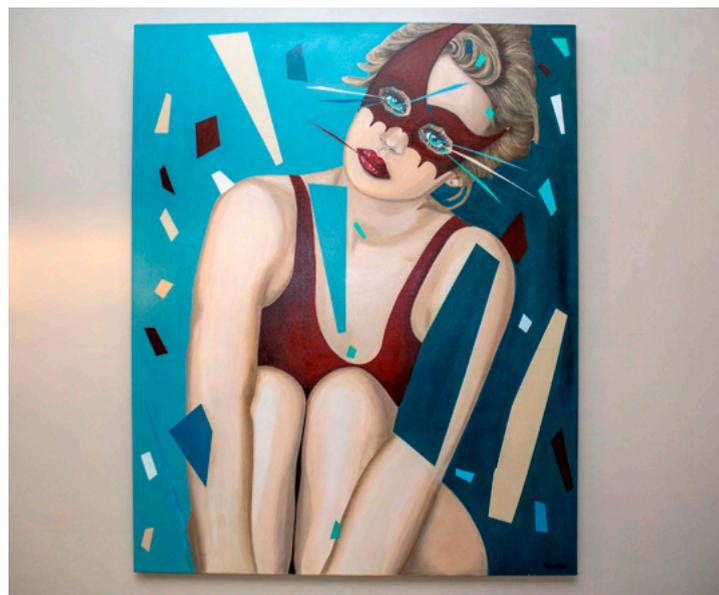
Para usufruir do desconto, basta recomendar a nossa Depilação com Laser *Alexandrite* a 1 amigo/a. Depois deste usufruir da sua primeira sessão, você terá direito a 10% na sua próxima sessão de depilação a laser.

MARÍLIA LEITÃO EXPÕE “OLHARES E SENTIRES” NO MIGAITAS FORUM

A artista plástica Marília Leitão tem uma exposição patente no Migaitas Forum Restaurante até ao dia 23 de Maio. “Olhares e Sentires” pretende “consciencializar o público em geral das inúmeras vulnerabilidades de Mulheres que foram alvo de violência doméstica e recebem tratamento e acompanhamento psicológico”, explica a organização, a cargo de Carla Luz.

Também a arte no feminino e poesia do livro “Sentimentos Ocultos”, de Ester Vaz, az parte deste projeto, uma causa que se destina a apoiar a APAV - Braga.

As receitas das vendas dos livros e dos quadros revertem para a APAV -Braga, assim como os inúmeros donativos individuais e de empresas que se associaram ao jantar, momento no qual as ofertas foram entregues à Gestora APAV -Braga Marta Mendes.



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

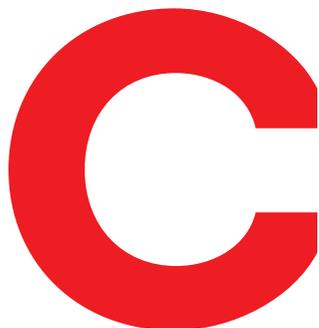
Site: www.peixotos.pt





Estou casada há vários anos, e sempre o meu marido teve um comportamento de desconfiança para comigo, questionando-me sobre tudo, o que me fazia sentir controlada e sem autonomia. Há cerca de 9 meses decidi por fim ao casamento e saí de casa, mas desde então a minha vida tem sido um autêntico inferno. Ele telefona-me incessantemente, manda mensagens a toda a hora, persegue-me, ameaça-me e humilha-me. Já não aguento mais esta situação. Quero-me divorciar, mas ele não aceita a minha decisão. O que posso fazer?

E NÃO FORAM FELIZES PARA SEMPRE



ara leitora,

O divórcio, como processo que dita o fim do casamento, implica necessariamente dor para ambas as partes e pressupõe muita coragem. Quando dizemos não a um casamento, especialmente se esta decisão vai contra a vontade do outro, estamos acima de tudo a dizer sim a nós próprios.

Importa referir que o meio mais fácil e célere de obter o divórcio, a todos os níveis, especialmente no que toca a parte emocional, será através do consentimento se ambos, ou seja, quando as duas partes se entendem e o desejam. correndo o processo na conservatória do registo civil.

Não estando as partes de acordo quanto ao divórcio, haverá que intentar um processo de divórcio sem consentimento do outro junto do tribunal. Para este efeito, são muitos os motivos que podem fundamentar o pedido de divórcio litigioso, desde graves violações dos deveres conjugais, ao simples facto de um dos cônjuges deixar de amar o outro, ou de o “projeto de vida em comum” dos cônjuges já não realizar ou satisfizer plenamente os cônjuges.

O regime legal do divórcio tem sido alvo de sucessivas alterações no sentido de o adaptar às grandes transformações sociais que se têm verificado ao longo dos anos. É assim que desde 2008 deixou de existir a culpa como fundamento do divórcio, entendendo-se que o divórcio não deve nem pode ter um cariz sancionatório. Assim, não há mais um “cônjuge culpado” e um “cônjuge inocente”. Na verdade, este novo paradigma do divórcio acolhe uma

nova conceção de casamento, que tem na sua essência a felicidade individual de cada um e o amor próprio acima do amor conjugal. Assim, ninguém mais permanece casado contra a sua vontade.

Na situação em apreço, o comportamento tido pelo marido ao longo dos anos, com especial incidência nos últimos meses, viola totalmente os seus deveres conjugais, sendo manifestamente ofensivo da dignidade e integridade física e moral da leitora. Estes factos e a decisão tomada pela leitora inviabilizam de forma definitiva e irreversível a vida em comum do casal, estando reunidos os pressupostos para um pedido de divórcio sem consentimento do cônjuge por violação do dever de respeito.

Acresce ainda que os factos narrados pela leitora consubstanciam violência, pelo que poderão fundamentar, sem prejuízo do divórcio, um eventual processo-crime.

Não está nas mãos do legislador nem do tribunal alterar o flagelo social de violência e maus-tratos exercido por um dos cônjuges sobre o outro (seja antes ou depois da separação de facto), mas está nas mãos da vítima agir e dizer sim à vida e não à violência e à infelicidade.

Assim, são muitos os mecanismos legais de que a leitora se poderá socorrer para obter o divórcio e denunciar a violência de que é alvo, não tendo que suportar mais a situação que está a viver.



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



SAIBA+

CASAS MODULARES

SOLUÇÕES CHAVE NA MÃO

Uma casa modular é uma habitação fabricada em módulos, que é posteriormente transportada para o local da instalação, onde será efetuada a montagem dos módulos e respetivos acabamentos finais. Escolha connosco o terreno para a sua nova casa... os nossos Parceiros têm a solução de construção indicada para si!

CONFORTO E SEGURANÇA

As Casas Modulares são soluções extremamente seguras e resistentes às várias intempéries e até terremotos. Além disso, oferecem um excelente isolamento térmico e acústico.

ELEVADA DURABILIDADE

Mediante a utilização de materiais de qualidade superior uma Casa Modular é tão resistente quanto uma casa fabricada com recurso aos métodos contrutivos tradicionais.

RÁPIDA ENTREGA

Atendendo à forma como são fabricadas, existe a possibilidade de ter a sua casa pronta a habitar entre 6 a 9 meses, dependendo da tipologia da casa e do local da instalação.

www.grupomove.pt/casas-modulares/

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

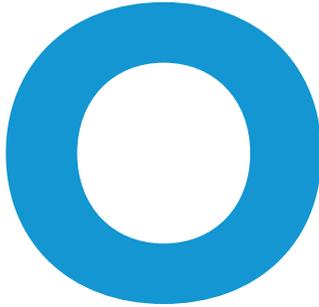
APÚLIA - BRAGA - CABECEIRAS DE BASTO - CAMINHA - CELORICO DE BASTO - PONTE DE LIMA - VIEIRA DO MINHO

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



RE/MAX

ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DA DIABETES MELLITUS TIPO 2



uvimos regularmente falar em alimentação e Diabetes, mas será que compreendemos, de facto, esta relação?

Os últimos números indicam-nos que, em Portugal, cerca de três milhões de pessoas têm diabetes ou pré-diabetes, o que representa 30% da população.

A Diabetes mellitus tipo 2 é uma doença crónica que ocorre habitualmente na idade adulta, caracterizada pela produção insuficiente de insulina ou pela incapacidade do corpo em utilizá-la, resultando no aumento anormal da glicemia (vulgarmente denominada por “açúcar no sangue”).

Os hidratos de carbono são o principal nutriente com efeito na glicemia. Após a sua digestão, transformam-se em glicose (o “açúcar”) que, ao passar para a corrente sanguínea, deve ser encaminhada para o interior das células onde será convertida em energia. É nesta fase que a insulina, hormona produzida pelo pâncreas, assume o papel de “chave”, uma vez que “abre portas” nas células do nosso organismo para a glicose entrar.

Embora exista uma forte componente hereditária na Diabetes tipo 2, os principais fatores de risco para o seu desenvolvimento incluem o excesso de peso, alimentação inadequada e sedentarismo. Assim sendo, a prevenção desta doença crónica envolve sempre mudanças no estilo de vida, incluindo a alimentação.

É precisamente no confronto com a necessidade de alteração de hábitos alimentares que surgem as dúvidas mais frequentes: “O que comer?”, “Qual a quantidade ideal?”, “Quando comer?”, “Devo eliminar os hidratos de carbono da minha alimentação?”.

Este processo de reeducação alimentar torna-se ainda mais confuso quando constatamos a enorme quantidade de informação (nem sempre fiável) em torno deste tema.

Em primeiro lugar, é importante esclarecer que a alimentação para a prevenção da Diabetes, não tem por base, exclusivamente, o cuidado com a ingestão de alimentos ricos em açúcar... todos os hábitos alimentares influenciam! A alimentação deve ser analisada por inteiro, sendo errado culpabilizar ou divinizar um único nutriente ou um grupo específico de alimentos.

A eliminação dos hidratos de carbono da alimentação como forma de prevenção da Diabetes tipo 2 tem sido uma prática bastante recorrente na população em geral. No entanto, não será a mais correta! Vejamos: se é através deste nutriente que obtemos a principal fonte de energia do nosso organismo, conseguimos compreender que a sua exclusão total da alimentação não será a melhor opção.

Para além disso, os hidratos de carbono encontram-se, principalmente, em alimentos como cereais e seus derivados, fruta, leguminosas, batatas, leite e iogurtes, que constituem importantes fontes de outros nutrientes essenciais.

Neste sentido, o segredo está na escolha das melhores fontes deste nutriente (devendo privilegiar alimentos ricos em fibra, vitaminas e minerais), na diminuição do consumo de doces e refrigerantes, e no ajuste das quantidades ingeridas, de acordo com as necessidades individuais.

De um modo geral, o recomendado é adotar uma alimentação saudável, isto é, uma alimentação equilibrada, variada e completa, segundo a Roda dos Alimentos portuguesa. Simultaneamente, um baixo consumo de alimentos processados, ricos em açúcar, sal e gorduras saturadas é requisito para uma alimentação adequada.

Não seria possível abordar este tema, sem mencionar um dos padrões alimentares mais sustentáveis e com mais benefícios reconhecidos ao nível da saúde, a Dieta Mediterrânica.

As suas características tornam-na numa aliada para a saúde, nomeadamente na diminuição de risco para o desenvolvimento de várias doenças crónicas, incluindo a Diabetes mellitus tipo 2.



Quais os 10 Princípios da Dieta Mediterrânica?

1. Frugalidade e cozinha simples, tendo como base as preparações que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.
2. Elevado consumo de alimentos de origem vegetal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas (exemplos: ervilhas, grão, feijão) e frutos gordos (exemplo: nozes, amêndoas, avelãs).
3. Consumo de alimentos de origem vegetal, produzidos localmente, frescos e da época.
4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.
5. Consumo moderado de laticínios, de preferência magros.
6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em substituição do sal.
7. Consumo frequente de peixe e consumo baixo de carnes vermelhas.
8. Água como principal bebida ao longo do dia.
9. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais. Atenção: O consumo de bebidas alcoólicas é totalmente desaconselhado a crianças, jovens, grávidas e lactantes.
10. Convivialidade à volta da mesa.

Este aconselhamento geral ajuda a orientar as decisões diárias relativas à alimentação, no entanto, permanece frequentemente uma grande dificuldade em colocá-lo em prática. Por essa razão, torna-se essencial a obtenção de ajuda por parte de um profissional de saúde, como o nutricionista, principalmente em casos de pré-diabetes.

Não existindo uma fórmula mágica, torna-se impossível encontrar um único plano alimentar que se adequa a todas as pessoas. Existem muitos fatores que condicionam o aconselhamento e o plano alimentar individual, como por exemplo: idade, peso, altura, prática de exercício físico, história clínica, objetivos individuais, horários, hábitos alimentares pré-existentes, entre outros. A individualização é um fator crucial para que o processo de reeducação alimentar tenha o maior sucesso possível, promovendo a prevenção de doenças crónicas e uma maior qualidade de vida.

Não subvalorize o impacto que a alimentação pode ter na sua vida. Adote um estilo de vida saudável!



Cátia Marques

Nutricionista (2851N)

Sócia da www.girohc.pt



**DIA DA
CRIANÇA**
1 JUNHO 2022



www.bravodesign.pt

**ARTIGOS
PERSONALIZADOS**



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

+250 artigos à sua disposição a preços imbatíveis. Novos artigos todas as semanas.



HOPEN: BRAGA BEER FESTIVAL REGRESSA EM JUNHO

Filipe Macieira e Francisco Pereira, da Cerveja Letra, voltam a organizar o Hopen, festival de cerveja artesanal de Braga, depois de um interregno de dois anos provocado pela pandemia. Durante três dias, de 3 a 5 de Junho, o Campo das Hortas volta a receber os amantes da cerveja artesanal, com um programa que inclui várias experiências, que vão da gastronomia à música, sem esquecer – claro – a cerveja!

Porquê que decidiram criar o festival de cerveja artesanal Hopen, em Braga?

O Hopen Braga Beer Festival, surge alinhado ao movimento de cervejas artesanais que se tem surgido um pouco por todo o mundo com o objetivo de promover o produto cerveja, mas cerveja orientada para a intensidade de sabor de aroma e em muitos casos em teor alcoólico. O facto dos organizadores pertencerem a uma marca de cerveja minhota (Letra) também influenciou a criação deste modelo de festival que é focado no cervejeiro, dando-lhe protagonismo ao mesmo tempo em que promove a experiência cervejeira ao consumidor final. Cada marca tem uma história, no Hopen pretende-se que os produtores falem dessa história às pessoas que visitam o festival.

O que muda em relação a 2019? O quê que o visitante poderá encontrar num festival deste género, não só que diz respeito à cerveja, mas também à animação e gastronomia?

Na primeira edição, que foi em 2019, o festival teve grande afluência de pessoas e a experiência foi muito positiva para quem por lá passou. Agora, em 2022, vamos aumentar a área do festival e envolver ainda mais espaços cervejeiros de Braga. Vamos ter no total 18 cervejeiros 100% portugueses que vão apresentar mais de 150 cervejas artesanais e haverá um total de 11 projetos de StreetFood que vão estacionar numa rua mesmo em frente ao festival

no campo das hortas. Como não há festa sem animação, a música é um elemento fundamental deste Hopen nos três dias de festival. Vamos ter connosco os On The Road, Bazuuca SS, Daniel Catarino, Doutor Assério, Música com Clasen e Dj Lucas de Freitas. Criámos, ao mesmo tempo, um mapa cervejeiro da cidade com 11 bares e restaurantes e queremos convidar os visitantes do Hopen a explorarem estes espaços onde se incluem a Letraria Braga, o Mal Amado ou a Corriqueijo. A cerveja é um produto com uma excelente combinação gastronómica, por isso desafiámos chefs a criarem eventos de show-cooking de harmonização. O Chef Vinagre já marcou presença e vai criar um petisco para harmonizar com a Cervejola, uma cerveja vínica feita através de uma parceria entre a Letra e a Adega Ponte da Barca.

Há mais produtores agora que em 2019? A pandemia afetou o mercado?

Sim, sem dúvida que afetou severamente todo o sector da restauração e indústria hoteleira no geral, tendo-se verificado o encerramento de alguns projetos, mas o surgimento de outros. No entanto, o setor cervejeiro continua unido e focado na qualidade do produto cerveja.

Sentem que o público valoriza o trabalho que as marcas de cerveja artesanal fazem, quando comparado à experiência de uma marca de cerveja industrializada?

A cerveja artesanal surge no mercado como uma alternativa à monotonia das cervejas produzidas a nível industrial, com estilos pouco arrojados e com sabores e aromas ligeiros. No geral, o consumidor de cerveja artesanal gosta de sentir novos aromas e sensações. Neste festival, vamos encontrar cervejas das mais simples às mais complexas, algumas que podem estagiar vários anos em barricas de carvalho. São 150 sabores diferentes, emoções e sorrisos para sentir nos dias 3, 4 e 5 de junho no campo das Hortas. No primeiro dia, o horário é das 17 às 02h; no dia 4, das 13h às 02h, e no dia 5 das 13h às 24h.





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



HOPEN

BRAGA BEER FESTIVAL

03.04.05
JUNHO 22

JARDIM DO CAMPO DAS HORTAS



+150 CERVEJAS ARTESANAIS
ANIMAÇÃO MUSICAL
SHOWCOOKING
STREETFOOD
SUNSETS



ENTRADA LIVRE
JARDIM DO CAMPO
DAS HORTAS

PROGRAMA

03

SEXTA

- 17:00 Abertura HOPEN
- 17:30 Showcooking: CERVEJOLA e Chef Vinagre
- 19:00 Sunset Cocktails by Setra
- 20:00 Nova cerveja "Putin que o Pariu" e Chef Rafael Atilano
- 20:30 Conversa Braga Cicável
- 21:00 ON THE ROAD
- 23:00 BAZUUCA SS
- 02:00 Encerramento HOPEN
- 02:10 After @Setra

04

SÁBADO

- 11:00 BREWFIT - Crossfit cervejeiro by N14
- 12:00 Brunch Cervejeiro @O Amor Vive na Cozinha
- 13:00 Abertura HOPEN
- 16:00 Nova Cerveja: Old Fox c/ Abade de Priscos
- 17:00 Queijos e cerveja @Corriqueijo
- 18:00 Nova cerveja by Ophiusa e Tough Love
- 20:00 2EMMES Gin Pablo Sunset
- 22:00 DANIEL CATARINO
- 23:00 DOUTOR ASSÉRIO
- 00:00 MÚSICA COM CLASEN (Vinil DJ Set)
- 02:00 Encerramento HOPEN
- 02:10 After Electrónica @RUM by Mavy
- 02:10 After Pop Latino @BocaChic by Disque

05

DOMINGO

- 11:00 Caminhada centro histórico c/ guia by Joy4Fun
- 12:00 Brunch Detox @Semente
- 13:00 Abertura HOPEN
- 15:00 Brassagem ao vivo by Braga Homebrew Club
- 17:00 Dj LUCAS DE FREITAS by Disque.pt
- 18:00 Showcooking: Sidras artesanais e Pintxos by Celta Endovélico
- 19:00 Prova Cervejas do Brasil by Carioca Brewing Co.
- 00:00 Encerramento HOPEN

Cervejeiros

ALDEANA
ALMA / AMPHORA
BARONA
BURGUESA
COLOSSUS / DOS DIABO:
DOIS CORVOS
LETRA
LUPUM
LUZIA
MUSA

OITAVA COLINA
OPHIUSA
POST SCRIPTUM
PRAXIS
RIMA
SOVINA
TOUGH LOVE
VADIA

Street Food

BAOS
CAMIONETE
DOCE MARIA
DOCEREAL
DUAS DE TRETA

JOB - STREET FOOD
MARIA COXINHA
NARRUA
PAPPA'LAB
QUEIJO COALHO DE PORTUGAL
QUINTA DOS FUMEIROS

SACA
AQUI
O MAPA
CERVEJEIRO



Organização:



Apoios:



Media:



HOPEN

BRAGA BEER FESTIVAL

+150 CERVEJAS ARTESANAIS
ANIMAÇÃO MUSICAL
SHOWCOOKING
STREETFOOD
SUNSETS



ENTRADA LIVRE



JARDIM DO CAMPO
DAS HORTAS

03.04.05
JUNHO 22
FESTIVAL DE CERVEJA ARTESANAL

Organização:

beautiful
alphabet

Apoio de:



aeb ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA



ALLMED

— CLÍNICA —
MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Márcia Lo Turco
Ortodontia

APARELHOS INVISÍVEIS EM ALTA

Procurado por muitas pessoas que querem o sorriso das estrelas e famosos, este tipo de tratamento ortodôntico deixou de ser uma tendência para se tornar realidade.

- Confortável (não machuca os lábios, gengivas ou a língua)
- Estético (praticamente invisível)
- Removível (Não atrapalha a alimentação ou em eventos)
- Efetivo (Corrige a diversos problemas dentários inclusive em crianças)

Os aparelhos invisíveis vem conquistando cada dia mais adeptos.

Para quem busca um tratamento efetivo que não atrapalhe seu dia-a-dia o Esthetic Aligner é perfeito, pois alia toda a tecnologia e vantagens dos aparelhos invisíveis a um custo benefício muito melhor que os aparelhos importados, com a mesma qualidade e excelência nos resultados e um início de tratamento muito mais rápido.

Com o Esthetic Aligner você conquista o sorriso dos seus sonhos, saúde dos seus dentes e estética. Você só diz que está usando o aparelho se quiser!

9 PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE ALINHADORES DENTÁRIOS

Para esclarecer as dúvidas sobre os alinhadores, o Dr. Fernando Buranello, dentista e sócio da Esthetic Aligner, responde algumas perguntas sobre o tratamento, que tem ganhado destaque no mercado:



Os alinhadores servem apenas para casos simples?

Mito. Essa afirmação está incorreta, pois os aparelhos invisíveis atendem desde casos simples até os mais complexos. Na verdade os alinhadores podem ser até mais eficientes que os aparelhos fixos em uma série de casos.

“Somente o alinhador basta”. O ortodontista pode ficar de lado durante o tratamento?

Mito. É importante que o profissional responsável avalie e acompanhe o caso, ele é o principal responsável pela condução para alcançar os melhores resultados dentários. Na Esthetic Aligner nós investimos muito na parceria com Ortodontistas. Hoje já são mais de 7.000 ortodontistas usando a tecnologia Esthetic Aligner. Para aumentar a eficiência dos casos desenvolvemos tecnologias e treinamentos.

O tratamento com alinhadores é muito mais caro do que com o aparelho fixo?

Mito. A Esthetic Aligner, por exemplo, consegue entregar o tratamento de forma mais competitiva, pois a produção é nacional. Assim, o valor do tratamento com aparelhos invisíveis é comparável com os bráquetes.

O tratamento com os alinhadores pode ser mais rápido?

Verdade. Em alguns casos, o tempo do tratamento é menor, quando comparado com os bráquetes.

Com os alinhadores posso saber como meu sorriso ficará no final do tratamento?

Verdade. É possível fazer uma simulação 3D para cada caso, assim, por meio de um software é possível saber a previsão do tratamento.

O preço do tratamento com alinhadores varia de caso para caso?

Verdade. O preço pode variar dependendo da complexidade e tempo estimado do tratamento, além disso, o valor vai de acordo com o dentista, a experiência que ele proporciona e a localização. A boa notícia é que os preços, atualmente, são mais acessíveis, muitas vezes sendo mais baratos do que o tratamento com bráquetes.

Os alinhadores são mais eficientes do que os bráquetes para correção dos dentes?

Verdade. Na maioria dos casos sim. Como o tratamento é planejado de forma totalmente digital, o dentista sabe exatamente a força e a movimentação aplicada em cada dente. Desta forma, o tratamento se torna mais eficiente e previsível.

Com o avanço da tecnologia ortodôntica, os alinhadores podem ser produzidos a partir de impressoras 3D de alta precisão, por isso, é mais eficiente que os bráquetes?

Verdade. O tratamento com bráquetes é planejado de forma manual pelo dentista na boca do paciente. Assim, o dentista estima as forças e movimentos, de acordo com a sua experiência, porém, sem um processo digital suportado por softwares de última geração.

Nos próximos anos, os aparelhos fixos podem perder o posto de aparelho ortodôntico mais utilizado no Brasil para os alinhadores?

Verdade. Essa é uma tendência e um caminho sem volta. Nos Estados Unidos, por exemplo, já vemos essa prática, e nos próximos anos, inevitavelmente, acontecerá no Brasil. O mercado de alinhadores cresce muito rápido.

QUANTO CUSTA O TRATAMENTO COM OS APARELHOS ORTODÔNTICOS INVISÍVEIS?

O tratamento ortodôntico da Esthetic Aligner tem o melhor custo benefício. Entenda como é formado o custo do aparelho invisível da Esthetic Aligner. O tratamento é feito sob medida e o valor depende da complexidade de cada caso.

O QUE SÃO OS ALINHADORES ORTODÔNTICOS INVISÍVEIS?

Os alinhadores ortodônticos Esthetic Aligner são aparelhos invisíveis, que substituem os tratamentos convencionais, como



por exemplo o tratamento feito com o aparelho fixo (braquetes). Além disso alinham gradualmente seus dentes, de forma estética, prática, confortável e eficaz, com um excelente custo-benefício.

Para determinar o tempo de tratamento e a quantidade de alinhadores necessários, a Esthetic Aligner desenvolveu um software de tecnologia 3D, que mostra a evolução do caso através de imagens tridimensionais. Uma ferramenta de previsibilidade que permite visualizar como ficará o resultado final do tratamento. Você saberá quanto tempo irá durar seu tratamento e como ficará seu sorriso, desde o início.

POR QUE A ESTHETIC ALIGNER É A OPÇÃO COM O MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO?

Por falar em tempo, comparado ao tratamento fixo convencional, o tratamento com nosso alinhador é mais rápido, o que também impacta no custo do aparelho invisível, além de ser muito mais estético, pois praticamente não se nota que você está usando um aparelho, além disso é também muito confortável e prático, pois você pode removê-lo para higienização e para fazer suas refeições. Você não precisa mudar sua rotina, as consultas são mais rápidas e você pode fazer outros tratamentos como um clareamento dental, enquanto alinha seus dentes. Além disso, conta com a liberdade de comer o que quiser.

Outro ponto importante que faz com que custo do aparelho ortodôntico invisível da Esthetic Aligner tenha o melhor custo-benefício é o fato de serem fabricados em Portugal com tecnologia alemã. Com isso, garantimos o tempo de início mais rápido do mercado. Em até 15 dias você começa a alinhar seus dentes e poderá ver resultados incríveis em pouco tempo.

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

 Disponhamos de estacionamento gratuito



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues



MULHER, TRABALHADORA E MÃE

N

o dia 1 de maio comemorou-se o Dia do/a Trabalhador/a e o Dia da Mãe. São duas datas com um grande significado para a Mulher, Trabalhadora e Mãe que durante décadas lutou e continua a lutar pela igualdade de gênero, por reconhecimento, respeito, liberdade e dignidade.

No final dos anos 40, a escritora e filósofa francesa Simone de Beauvoir, no seu livro “O Segundo Sexo”, provocou uma grande discussão quando afirmou que “não se nasce mulher, torna-se mulher”. Este foi um marco na construção do conceito de gênero, que desvincula a anatomia (sexo com o qual se nasce) dos modelos construídos culturalmente pela sociedade para definir o comportamento ajustado ao homem e o comportamento destinado à mulher.

Entretanto, mesmo com uma maior consciência dessa dimensão de gênero, que se formava progressivamente, nas décadas posteriores, a mulher continuou a ser vista apenas a partir das suas funções biológicas relacionadas à maternidade. Esta visão redutora refletia-se na atenção à saúde das mulheres, caracterizada pela ausência de uma abordagem ampla e integral.

Nas décadas de 1960 e 1970, a luta das mulheres evidenciou-se pela busca de reconhecimento dos seus direitos. O movimento feminista passou a ser mais visível e as reivindicações das mulheres já não podiam mais ser ignoradas. Foi assim, na década de 80, que as mulheres começaram a ser ouvidas na construção de políticas e programas criados para atendê-las. Ao mesmo tempo, o conceito de gênero ganhava espaço e tornava-se mais frequente. Este conceito desenvolveu-se e hoje podemos entender que gênero é o conjunto de relações, atributos, papéis, crenças e atitudes que definem o que significa ser homem ou ser mulher.

Não obstante, os movimentos feministas na sua luta pela igualdade contribuíram para que fosse possível a denúncia da violência vivida pelas mulheres nas suas relações íntimas. As iniciativas de prevenção da violência doméstica promoveram a denúncia para alertar a consciência social sobre esta problemática, fazendo com que o número de casos relatados às entidades policiais representa-se um aumento com maior visibilidade.

Em 1995 a ONU realizou três conferências mundiais especificamente sobre mulheres: 1980, Copenhaga; 1985, Nairobi e 1995, em Pequim. Em 1993, como resultado da Conferência sobre os Direitos Humanos, realizada em Viena, Áustria, surgiu a Declaração de Viena para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres que tem sido considerada como um marco, pois representou uma mudança radical ao impor aos governos a obrigação de zelar pela garantia dos direitos das mulheres.

“A violência contra as mulheres é talvez a mais vergonhosa violação dos direitos humanos. Não conhece fronteiras geográficas, culturais ou de riqueza. Enquanto se mantiver, não podemos afirmar que fizemos verdadeiros progressos em direção à igualdade, ao desenvolvimento e à paz”, afirmou Kofi Annan, Ex. Secretário Geral das Nações Unidas. A maior visibilidade deste fenómeno não se pode, contudo, dissociar da redefinição do papel social das mulheres, que nos últimos trinta anos conquistaram um conjunto de direitos que antes lhes eram vedados e lutaram por uma nova integração social, nem das mudanças ao nível dos costumes onde se começaram a repudiar situações até aqui tidas como normais, denunciando atos que antes ficavam ocultos no universo cerrado das famílias.



Apesar de atualmente, a mulher do século XXI desempenhar um papel ativo na sociedade e isso faz-se notar nomeadamente quando se verifica que a maioria das cadeiras no ensino superior são ocupadas pelas mulheres. A mulher passou assim, de um papel em que não é só “dona do lar” e “mãe” para uma mulher que tem uma carreira profissional ativa e independente.

Contudo, as desigualdades de gênero ainda hoje permanecem na nossa sociedade, ainda se perpetuam modalidades de trabalho, em que os homens têm salários mais elevados do que as mulheres, mesmo ocupando os mesmos cargos, e este facto não se verifica apenas no que diz respeito aos salários, verifica-se também às condições de acesso ao trabalho, à ineficácia das leis referentes à conciliação entre a vida profissional, familiar e pessoal e também na parentalidade. Além disso, é ainda visível a falta de consciência por parte dos empregadores, no que se refere à concentração da atividade feminina nos setores de baixo salário e baixa qualificação. É igualmente evidente que as mulheres têm uma maior vulnerabilidade social, nomeadamente ao nível da pobreza, desemprego, baixa participação na esfera pública e política que se reflete na progressão na carreira devido à sua feminilidade.

Todavia, muito ainda está por fazer, tornando-se pertinente abordar esta questão e fundamentalmente elaborar diagnósticos que apoiem a tomada de decisão nas políticas sociais, de forma a colmatar esta problemática. Nesse sentido, a ação na promoção da Igualdade entre homens e mulheres carece de uma participação efetiva em todos os processos e domínios de decisão, reforçando o combate às desigualdades sociais; à violência de para gênero; na eliminação de estereótipos de gênero; na sensibilização/informação e consciencialização dos atores sociais e da sociedade.

É essencial que se desenvolva uma cultura efetiva nas suas diferentes dimensões na promoção de uma sociedade mais igualitária dotada de estratégias (mainstreaming), metodologias e instrumentos de intervenção para o reforço da igualdade nos diferentes contextos de atuação, de forma a garantir uma ação crítica sobre as construções sociais relativas às relações de gênero tradicionais, tornam-se elementos centrais para a consolidação da igualdade de gênero.



Fátima Torres de Campos

Assistente Social

FOTOGRAFIA DE EVENTOS

RUI MIRANDA



929 069 674

www.ruimirandafoto.pt



ADORNO PERFEITO

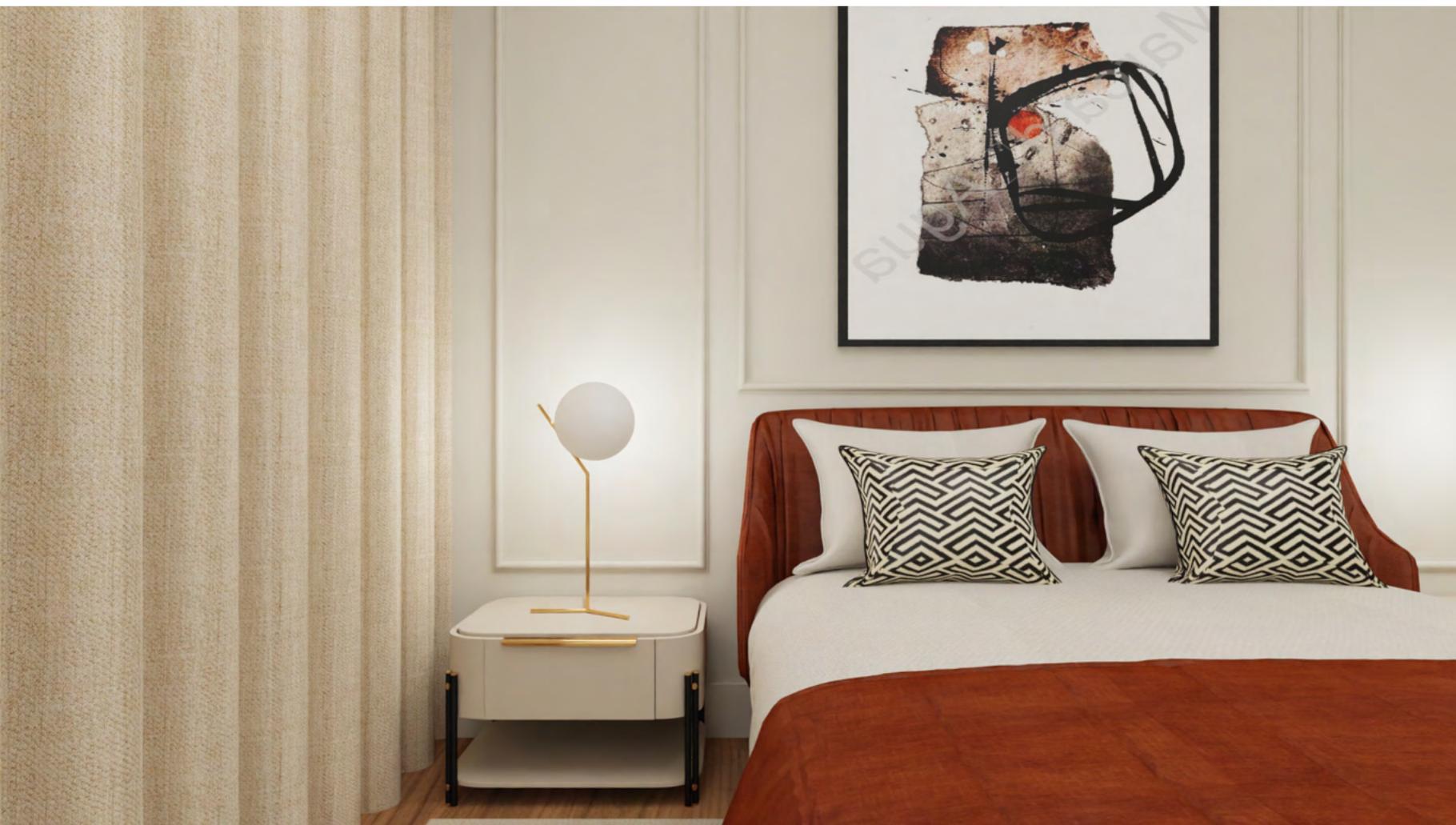
ATELIER DE DECORAÇÃO

NOVAS SENSações PARA A SUA CASA!

Já o poeta dizia que “sempre que um homem sonha, o mundo pula e avança”. E sonhar e mudar são necessidades absolutas do ser humano. Renovar a casa, mudar a decoração, mudar uma cortina ou os estofos, vai criar esse ambiente de mudança que acaba por contagiar positivamente a nossa vida. E no Adorno Perfeito, somos especialistas em mudanças, em renovar ambientes e criar novas sensações. Esse espírito está presente no nosso showroom e atelier, onde apresentamos muito daquilo que sabemos fazer e desenvolvemos o nosso trabalho, com um conjunto de profissionais com vários anos de experiência na área.

A nossa vida é fazer clientes felizes e materializar sonhos.
Conte-nos o seu!





Adorno Perfeito



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



Cristina Moita

C A B E L E I R E I R O S

É HOJE QUE VAI MUDAR O SEU VISUAL?

Luminosa, elegante e cheia de personalidade! É assim que se vai sentir depois de mudar o seu look para a nova estação.

O espaço Cristina Moita Cabeleireiros continua a mostrar como é bom mudar de visual, nomeadamente, com a técnica de Balayage, um must para a Primavera - Verão 2022! O cabelo brilhante e cheio de vida para mulheres que gostam de encarar a vida com uma energia renovada. Veja as nossas propostas para a nova estação... é hoje que vai mudar o seu visual?





A MUDANÇA DA BEATRIZ



ANTES

DEPOIS

SERVIÇOS DE CABELEIREIRO:

- Brushing
- Coloração
- Coloração Natural
- Coloração sem amoníaco
- Alongamento de Cor
- Gloss
- Corte Senhora, Homem e Junior
- Balayage
- Nuances
- BabyLights
- Contouring
- Ombre
- Descoloração
- Barba com e sem contorno
- Ondulação Natural
- Plástica capilar

- Lifting Capilar
- Shot's
- Ampolas
- Máscara Específica
- Shampoo Específico
- Penteados Artísticos
- Desintoxicação
- Botox
- Ácido hialurônico para cabelo

SERVIÇO TÉCNICA BELEZA

- Design de sobrancelha
- Lifting de pestanas
- Manicure
- Aplicação de verniz
- Verniz de Gel



A MUDANÇA DA SARA



A MUDANÇA DA JOANA



ANTES

DEPOIS

A MUDANÇA DA ALINE



ANTES

DEPOIS

Cristina Moita
C A B E L E I R E I R O S

Rua António de Mariz, 70 B
(junto à Makro)
4715-213 Braga
cristinamoita@hotmail.com
914 488 837

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



CAMPO FÉRIAS

VERÃO 22

27 Junho a 12 Agosto

**INSCRIÇÕES
ABERTAS**
VAGAS LIMITADAS

- FUTEBOL
- PADEL
- TENIS
- PICKLEBALL
- BEACH TÊNIS
- E MUITAS DIVERSÕES...

Inclui almoço saudável (adaptável a crianças sensíveis a glúten e lactose)



Are you ready?

www.fut7.pt

918 698 939 · 253 323 669



Fut7_desportos



Fut7Desportos



MÓVEIS LOPES

PERSONALIZAÇÃO, QUALIDADE E DESIGN

A empresa familiar Móveis Lopes surge no mercado com um novo conceito. Os 46 anos de experiência acumulada e o know-how que toda a equipa tem marcenaria permitem, hoje, criar projetos diferenciadores, com um design contemporâneo e peças totalmente personalizáveis.

A empresa está preparada para realizar projetos de mobiliário para todas as áreas da casa, nomeadamente, quartos, salas de estar e jantar, cozinhas

e zonas complementares. Desde o simples móvel aparador até à remodelação total de uma moradia, apartamento ou espaço comercial, os Móveis Lopes são a escolha acertada para quem quer fugir ao standard e procura um conceito diferenciador. A empresa está preparada para desenvolver o projeto de mobiliário e também de decoração, uma solução chave na mão que permite criar ambientes harmoniosos e cheios de design!



MÓVEIS LOPES

LOJA 1

Avenida Entre Cavado e Homem, 1388
4720-536 Lago - Amares

LOJA 2

Rua de S Vítor, 136
4710-439 Braga

www.moveislopes.pt
253 311 686
rasgodestilos@gmail.com



INAUGUROU NOVO ESPAÇO NA RUA DO SOUTO

É um dos espaços comerciais com mais história da cidade de Braga e uma referência nacional em tapeçarias. A Feira das Tapeçarias tem mais de 50 anos de existência (1968), apresentando desde sempre coleções de grande qualidade e durabilidade, a que se juntam design exclusivo e diversificado. A nova loja da Rua de Souto abriu com necessidade de atingir um público mais vasto procurando assim a expansão da marca “Feira das Tapeçarias”.

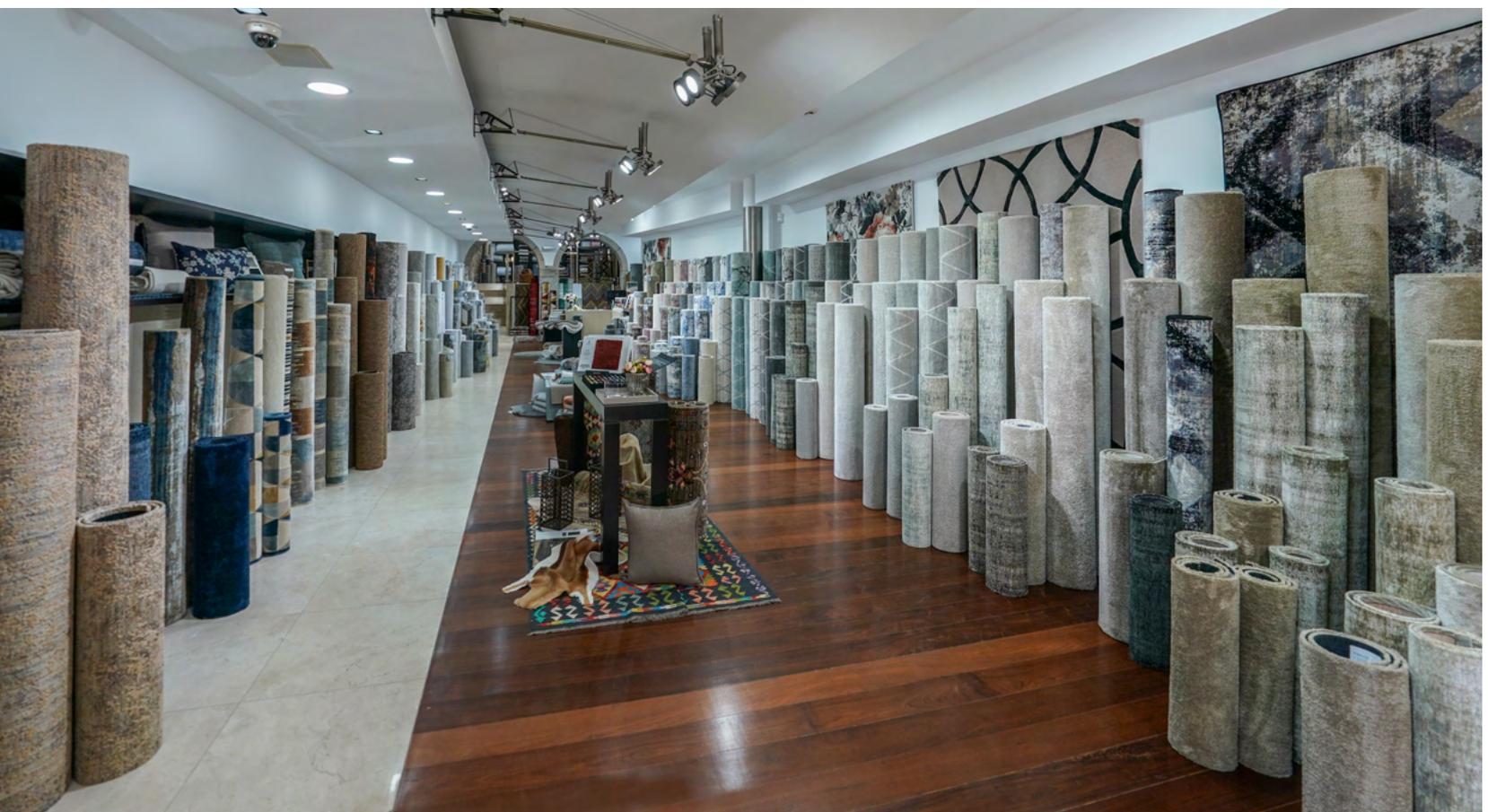
A nova coleção apresenta artigos inovadores de forma a ir de encontro às necessidades do cliente atual, que procura materiais mais adaptados ao dia-a-dia com métodos de lavagem simples e secagem rápida tendo mais de 300 variedades diferentes de tapeçarias com milhares de combinações possíveis.

Na Feira das Tapeçarias, encontra o que de melhor que faz na área das tapeçarias a nível mundial. O Tapete Chenille continua no topo das vendas, pois é um tapete muito leve e de manutenção fácil, além

de permitir a personalização. A cor nude (tom de pele) tem sido das mais procuradas pela sua versatilidade, contudo as cores mais vivas nunca saem da preferência dos clientes, particularmente o amarelo gema. A Feira das Tapeçarias na Rua de Souto possui, também, uma zona exclusiva com tapetes orientais, persas e kilim no 1º piso, num showroom único na região Norte.

A nossa marca, garante confiança e, hoje em dia, orgulhamo-nos de vender para clientes de todas as zonas do país. A simpatia e a variedade são sem dúvida as imagens de marca de uma empresa familiar que tem como missão servir as famílias. De forma a satisfazer as necessidades dos clientes mais exigentes, inaugurámos também um novo visual no nosso site, de forma a tornar mais personalizada a compra através da internet, com condições especiais para profissionais.

www.feiradastapeçarias.com





NOVA LOJA
 Rua do Souto, 78
 4700-317 Braga
 912 771 171
 253 269 714



FeiradasTapeçariasHomeLiving



feiradastapeçarias

LOJA ONLINE

ftliving@feiradastapeçarias.com



DIVIDAR PARA ENTENDER...

A

capacidade de duvidar de si próprio é sem dúvida uma das que mais contribui para o desenvolvimento do ser humano, e é uma excelente prática para melhorar o nosso fitness emocional. Einstein dizia que o mais importante é nunca pararmos de questionar. A dúvida e todas as questões que nos colocamos determinam o grau de conhecimento que alcançamos sobre a vida e sobre nós. As nossas dúvidas, em última instância, determinam o nosso grau de sabedoria!

Um dos desejos da vida de todos nós devia tão somente ser: entender-se e entender o mundo que nos rodeia. Embora saibamos que não é tarefa fácil, podemos tentar caminhar nesse sentido. Para tal, temos apenas que estar atentos ao que vemos, fazemos e dizemos, e depois duvidar da legitimidade e veracidade de tudo isso. Embora parece simples de dizer, sabemos que é bem mais difícil de executar...

Duvidar de nós não está na nossa essência, precisa de ser aprendido com a vida, à medida que dominamos o nosso ego. Acredito que serão poucos a questionar-se e duvidar de si de forma saudável. A maioria de nós tem muita dificuldade em questionar se aquilo que é, vê ou diz pode não ser uma verdade absoluta.

No entanto, não pode haver nada mais errado num ser humano do que acreditar que está sempre certo. Pensemos na quantidade de vezes que a vida já nos mostrou que nem sempre temos razão?! Por que motivo é tão difícil para nós aprender com essas lições e, não raras vezes, voltamos a cometer o mesmo erro de acreditar que as nossas verdades são únicas e absolutas?

Para entender esta dificuldade temos que nos colocar algumas questões para descobrir mais sobre nós. Reflita sobre estas questões:

- O que representa para mim ter razão?

- O que sinto quando não a tenho?

- Como reajo quando sou confrontado com a possibilidade de não ter razão?

A verdade é que todos temos a capacidade para perceber quando não temos razão e a possibilidade de resolver as situações de conflito sem consequências desastrosas. Será que não faz mais sentido tentar perceber o ponto de vista dos outros antes de defendermos, com toda a nossa energia e muitas vezes de forma insana, o nosso ponto de vista? Será que eles também não poderão ter (a sua) razão?

Aprender a conhecer as nossas zonas erróneas - os nossos comportamentos desviantes, os nossos lados lunares, as nossas imagens mais turvas, os nossos ângulos mortos - é ter a possibilidade de subir de patamar em patamar a escada do crescimento e da elevação na vida humana.

Saber o que não se sabe é sem dúvida iluminador pois mostra-nos a imensidão de experiências e possibilidades que estão ao nosso alcance. Saber o que não se sabe, ou o que sabemos de forma errada, é um passo de gigante na procura do conhecimento e da verdade.

Duvidar de nós, daquilo que a nossa mente nos diz, de todas as certezas que temos, de tudo o que acreditamos



saber, do que acha que vemos e ouvimos, é a uma das maiores provas de sabedoria da condição humana.

Proponho um exercício que nos pode ajudar a ver melhor outros pontos de vista. Escolha uma situação com algum stress emocional, ou conflito, e pergunte-se: Será que analisei bem a situação? Estarei a pensar bem? Será que vi ou ouvi aquilo que acredito ter visto ou ouvido? O que pretendia alcançar com o que disse? Será que podia ter feito melhor? Terei respeitado os a fazer juízos de valor? Falei o que devia ou deixei o meu ego apoderar-se do discurso? Estarei a fazer o melhor que sei? Será que estou a respeitar a posição do outro?

Quando no nosso dia-a-dia conseguimos fazer-nos algumas destas perguntas estamos já no bom caminho para conseguir viver com algum fitness emocional. O importante é continuar a treinar! Tal como outras competências é preciso começar a treinar muito para o conseguirmos fazer com mestria no nosso dia-a-dia.

Questionarmo-nos e duvidar de nós, exige coragem fazer e é sinónimo de inteligência. Só quando nos questionamos nos conseguimos entender melhor e entender melhor os outros. Talvez seja esta a forma de trazer também mais entendimento ao mundo e, sem dúvida, que isso é algo que o Mundo muito precisa!

“Queremos ter certezas e não dúvidas, resultados e não experiências, mas nem mesmo percebemos que as certezas só podem surgir através das dúvidas e os resultados somente através das experiências.”

Carl Jung



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

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



HERANÇA TRANSGERACIONAL

“O inconsciente tem razões que a mente não entende.”

Eric Corbera

Sabemos hoje que a informação constante do nosso ADN vai muito para além dos códigos genéticos. Na verdade, apenas 10% do nosso ADN é composto por genes e os restantes 90% são um código de linguagem que, por exemplo, nos dá a capacidade de falar. Poderemos dizer que o ADN é uma espécie de história escrita da nossa ancestralidade, como se de um diário das gerações passadas se tratasse, um verdadeiro acervo de toda a história da nossa origem, evolução e dispersão genealógica.

E tu perguntas: o ADN tem memória? Os traumas e as dores dos nossos antepassados podem estar em nós e revelar alguns dos nossos bloqueios?

E eu repondo: sim! Para além da cor dos olhos, da predisposição para algumas doenças ou dos dons, herdamos da nossa família as feridas, os medos, as sensações, os traumas e a forma como gerimos as nossas emoções. Tudo isto está de certa forma guardado no nosso inconsciente e podemos-lhe chamar herança transgeracional.

A palavra Transgeracional é composta pelo prefixo ‘trans’ que significa através de... ou para além de..., e geracional quer dizer relativo às gerações. Transgeracional é, portanto, o estudo dos fenómenos, circunstâncias, memórias dolorosas, segredos e silêncios dos nossos antepassados.

O que no passado ficou escondido ou reprimido provoca vazios existenciais na vida dos descendentes, sendo possível percebermos que podemos estar a rejeitar ou a repetir padrões comportamentais e a viver ansiedades e traumas que, na verdade, não são nossos. Esta consciência é-nos dada pelo estudo da história dos nossos antepassados, que nos permite aceder a informação que, depois de integrada, poderá transformar e curar.

Ao longo dos séculos assistimos a diversas abordagens dos fenómenos de repetição inconsciente. Freud falou na “alma coletiva da família”, Carl Jung no “inconsciente coletivo”, e Moreno no “co-inconsciente”, mas foi a psicóloga francesa de origem russa, Anne Ancelin Schützenberger que, em 1950, estudou e batizou um novo campo de estudo que hoje se designa de psicogenealogia



ou psicologia transgeracional. Para a psicóloga, os legados psicológicos familiares, como o trauma transgeracional, podem perpetuar-se durante sete gerações, não sendo apenas fruto da aprendizagem social. Ao longo de várias gerações vamos criando lealdades inconscientes ou alianças familiares invisíveis, que se definem como repetições de padrões relacionais, positivos e negativos, que por um pacto de amor e solidariedade com aquele antepassado, nós repetimos ou evitamos. Esta influência vai muito para além da nossa experiência e memória, ficando guardada no nosso inconsciente e gravada na memória do nosso ADN.

A terapia transgeracional é uma abordagem psicoterapêutica que pretende trazer à consciência o que está no inconsciente familiar profundo, permitindo identificar e libertar crenças e valores que herdamos, para desta forma conseguirmos eliminar os bloqueios.

Com esta análise transgeracional e um mergulho profundo no inconsciente do nosso passado sistema familiar, o não dito é revelado e permite reparar e libertar, não só os elementos do passado, mas também os seus descendentes.

É por isso que a análise transgeracional implica uma profunda catarse de libertação e transformação. Tomarmos consciência das histórias do

passado permite-nos entender e aceitar a possibilidade de nos libertarmos dessa contínua reparação de dores dos antepassados. Conscientes, poderemos abraçar livremente aquele padrão ou escolher outro que nos traga mais leveza para a nossa vida.



Saiba mais em:

Avenida 31 de janeiro n.º 270

4715 – 052 Braga

+351 915 270 270

bemvindo@effectum.pr

www.affectum.pt

ESPLANADA *de Verão*



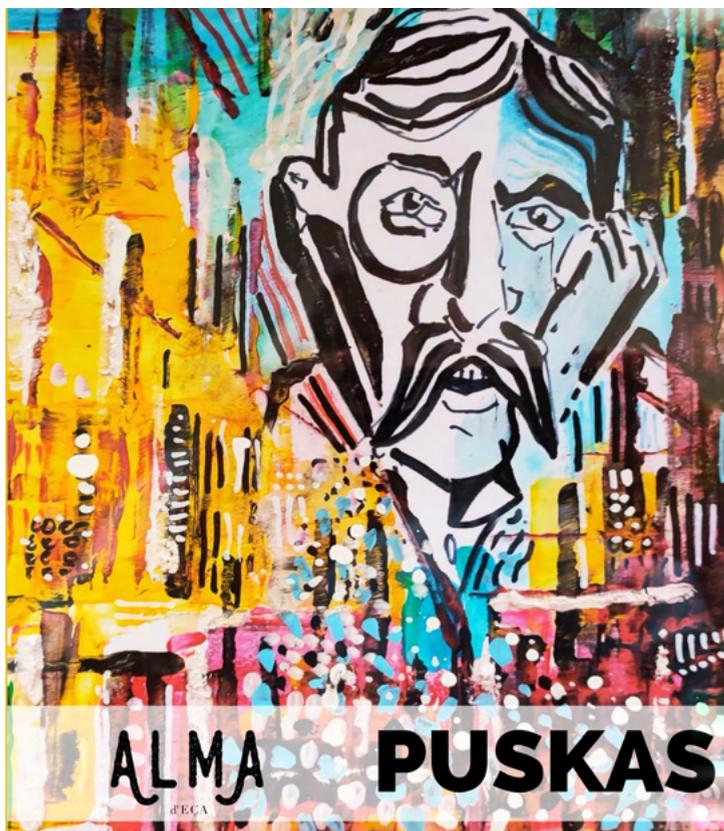
MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425

Puskas

UMA REFERÊNCIA DAS ARTES PLÁSTICAS DO ALTO MINHO

O Restaurante Alma D'Eça tem patente a exposição do artista plástico Puskas, um dos nomes de referência do contexto artístico do Norte de Portugal e Galiza. Autodidata, começou há quase 50 anos, contrariando as expectativas dos pais, que pretendiam que fosse bancário. Hoje, tem obra espalhada pelos quatro cantos do mundo e uma lista infindável de exposições, principalmente, no Alto Minho.



A sua história começa com uma certa rebeldia, até para com os seus pais.

A minha história começa exatamente aí. Era um aluno diferente para a minha professora, que era açoriana e formada em artes, e ela de certa forma incentivou-me a continuar. Falou com os meus pais, mas eles não acreditaram que era o que eu queria seguir. Eu conseguia angariar algum dinheiro com as vendas dos meus trabalhos, ainda jovem. Desde pequeno que sempre fui autodidata, mas houve um momento em que tentei ir fazer o exame à Escola Soares dos Reis, que depois me permitiria ir para as Belas Artes. E chumbei... não porque não soubesse as respostas, mas porque apenas vi a segunda parte do exame, que era geometria no espaço. Chumbei e não me permitia ir à oral. Houve uma reclamação, ainda consegui fazer oral, mas não segui.

Voltou ao início. Os seus pais ficaram mais descansados?

Pelo contrário, isso deu-me força, para continuar a trabalhar. Na prática, eu já trabalhava, apenas fiquei com mais força para seguir o meu sonho. Posso dizer-lhe que o primeiro quadro que eu vendi rendeu o dobro do que o meu pai ganhava por mês e aí penso que eles começaram a perceber que este 'desejo juvenil' era mais que isso. E cá estou eu, quase cinco décadas depois.

Qual tem sido o seu segredo ao longo destes quase 50 anos de atividade?

Há duas partes do artista: o que tu fazes e o que tu és. A conjugação das duas

é que faz a diferença. Se nós defendemos o que fazemos, se acreditarmos no que produzimos, é meio caminho andado para teres sucesso. E eu acredito muito no que faço.

Quais são as suas influências? Trabalhou com alguns dos grandes nomes da segunda metade do século XX.

Eu fui muito amigo do Henrique Medina, que tive o prazer de conhecer e ver quase todas as suas exposições aqui na região. Gosto muito de Júlio Pomar, de Salvador Dali, Picasso... são fontes de inspiração. Quando chego ao atelier, nem sempre sei o que vou fazer. É com o processo que chega a inspiração, as coisas começam a 'puxar' por mim. Por vezes uma cor que deixo na mesa... e começo, sem qualquer pretensão e sem saber qual o caminho para vou seguir. Naturalmente, a criatividade é alimentada e gosto de trabalhar de manhã. Às 9 horas da manhã, já costumo estar no atelier.

De que forma vê o 'estado da arte'?

Felizmente, eu consigo viver exclusivamente da minha atividade. Estou muito grato por isso, porque construí um nome e uma carreira que me permitem fazê-lo. Já expus em quase todos os concelhos do norte de Portugal e também da Galiza, por convite. Inclusivamente, foram os meus quadros que abriram algumas galerias desta região. Temo pelos artistas emergentes, que estão a começar, porque não é fácil entrar no mercado. Nem sempre há receptividade a novos valores e expor artistas em início de carreira. O meu conselho é que acreditem no trabalho que fazem.

De que forma projeta o seu futuro?

Eu quero continuar a fazer o que mais gosto, pintar e ter oportunidade para expor. Quero aproveitar tudo o que a vida me oferece e apostar em novas formas de mostrar a arte, como acontece aqui neste espaço [Restaurante Alma D'Eça, em Braga].



QUEM É PUSKAS?

José de Barros, ou Puskas, nasceu em 1954, em Monção, e é um dos nomes grandes da pintura contemporânea portuguesa. Conviveu com um núcleo de artistas influentes na segunda metade do século XX, nomeadamente, Rafael Alonso, Xavier Pousa, Juan Oliveira, Henrique Medina, Rivas Briones, Mercedes Bará e Alicia Bará. Participou em várias mostras coletivas com artistas como Helena Vieira da Silva, Jaime Isidoro, José Rodrigues, Nadir Afonso, Júlio Pomar e Pintomeira, entre outros, e expôs individualmente em diversas localidades, de onde se destacam, Monção, Salvaterra do Miño, Pontevedra, Anglet, Bayona, Valença do Minho, Braga, Guimarães, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Viana do Castelo, Vila Nova de Cerveira, Lisboa, Paredes de Coura, Valongo, Caminha, II Bienal de Cerveira, Póvoa de Varzim, Famalicão, Tuy, Villagarcía D'Arousa, Porrinho, Porto, Melgaço, Paris, Casino da Póvoa, Casino Estoril, Guimarães, Santiago de Compostela e Baiona. Em Fevereiro do 2018, expôs as suas obras na Assembleia da República, em Lisboa.

ALMA
d'EÇA

EXPERIÊNCIAS E SENSACIONES



DO OCEANO



almadecabraga

253 251 081 963 029 268

Rua Eça de Queiroz nº28, Braga

UMA EXPERIÊNCIA PARA ALÉM DA GASTRONOMIA



OS CARLOS
restaurante



Localizada na zona IN de Braga, Os Carlos é uma das marisqueiras mais conceituadas do Norte do país, com um espaço acolhedor e moderno. O conceito centra-se na criação de uma experiência única e irrepetível para cada um dos seus clientes.

Da sua cozinha saem os melhores pratos de mariscos, compostos por sabores extraordinários como o lavagante, sapateira, lagosta, camarão gigante e camarão da costa, navalheira, ameijoas, ostras, carabineiros e os famosos percebes.

A Marisqueira Os Carlos destaca-se, também, pelos peixes frescos como o rodvalho, dourada e robalo. Um dos pratos de eleição é o arroz de marisco ou de tamboril com gambas. Com uma nova aposta, na variedade e bom serviço, diversificaram os seus pratos de carne, incluindo no menu o famoso costeletão fatiado, a picanha, prego em pão, entre outros.

Nas sobremesas, a novidade é o Dom Rodrigo do Algarve, o delicioso queijo da serra, os doces da casa ou a fruta variada. Porque acompanhar o prato, dispõem de uma carta de vinhos elaborada para harmonizar com as iguarias servidas no local, a sangria e o espumante são as bebidas de eleição.



Se não quer sair da comodidade do seu lar ou do local de trabalho, não tem problema: o Take-Away Os Carlos leva até si a melhor refeição com a qualidade e frescura de sempre! A escolha é só sua: marisco ao natural ou confeccionado, combinados de marisco ou qualquer um dos pratos da ementa.

O difícil será escolher!

BARCAS DE MARISCO



MARISCADA ROMÂNTICA

1 Sapateira, 8 Gambas,
Percebes, Mexilhão, Gambas
Aguillo e um jarro de Sangria

2px · 55€

MARISCADA ROTA DO MARISCO

1 Sapateira, 10 Gambas,
Percebes, Amêijoas, Mexilhão, e
um jarro de Sangria

2px · 65€

MARISCADA OS CARLOS

1 Sapateira, 1 Lavagante, 10
Gambas, Amêijoas, Mexilhão,
Percebes e um jarro de Sangria

2-3px · 79€

MARISCADA ESPECIAL

1 Sapateira, 1 Lavagante
12 Gambas, Mexilhão, Percebes,
Arroz de Marisco e um jarro de
Sangria

2-4px · 120€



Avenida D. João II, 135
4715-303 Braga
933 834 338
marisqueira.oscarlos@hotmail.com
**Encerramos às segundas todo o dia
e aos domingos ao jantar**



Marisqueira «Os Carlos»



OS CARLOS
restaurante

Divino

CAFÉ E CAKE

A AQUECER O SEU CORAÇÃO COM SABOR!

O Divino Café e Cake é o novo espaço de Braga na área da cafetaria e doçaria pensado e desenvolvido por Juliana Silva, Eugénia Silva e o seu filho, Francisco Silva. Brasileiros de nascença, embora com raízes em Portugal, foi em Braga que a família descobriu o local perfeito para dar continuidade a um negócio que já conhecem bem. “No Brasil, tive vários espaços de restauração, desde bar a lanchonete, ou restaurante. O meu maior gosto na vida é aquilo que me dá mais prazer é cozinhar”, explica Eugénia, que dirige o espaço. “O nome tem a ver com aquilo que queremos fazer: proporcionar um momento divino, um tempo de pausa e calma. Nos dias de stress como os que vivemos, queremos convidar todos para beberem um café, acompanhado por um docinho; queremos sorrir e transmitir boa disposição a todos, porque acreditamos que a nossa missão é maior que o nosso espaço”.

Localizado no Centro Comercial Gold Center, o novo espaço aposta na fusão entre o melhor da doçaria portuguesas e da doçaria brasileira, mas também os salgados, apresentando o que de melhor há nos dois países. “Quero apresentar da as receitas da minha bisavó, quero apresentar o bolo de laranja com brigadeiro, a cozinha de frango, a empada... mas também o melhor que existe em Portugal. Quero aprender as receitas portuguesas e integrarmo-nos aqui, de forma plena”, defende Eugénia.

De qualquer forma, é na qualidade que, para os empresários, tem de estar o segredo de tudo. Por isso, na confeção de doces e salgados não será usado qualquer conservante ou produto que não seja natural, para assegurar o melhor sabor e as receitas mais genuínas!





Centro Comercial Gold Center
 Av. da Liberdade, 638
 4710-249 Braga
 253 273 242
 964 291 880
 964 291 913

 [divino café e cake](#)

 [divinocafeecake](#)

divinocafeecake@gmail.com

Divino
 CAFÉ E CAKE

SUGESTÕES DE EQUIPAMENTO

Fomos às compras com a Trail-Running.pt

Fotos: DR



COMPRESSPORT PRO RACING SOCKS V4.0 TRAIL

Absorção de choque e proteção contra impactos graças ao tecido da sola mais grosso e 3D.dots dedicados mais grossos sob o pé. Maior estabilidade e propriocepção. Tecido reforçado nas principais áreas para proteger o tornozelo, dedos dos pés e unhas, bem como aumentar a durabilidade geral da meia.

PVP: 18,00 €



SCOTT SUPERTRAC ULTRA RC

Desenvolvidos para ultras, as Supertrac Ultra RC foram adaptadas para criar maior tração numa grande variedade de percursos de montanha. Os tecidos Schoeller Dynamic foram utilizados pela primeira vez nestas sapatilhas para criar um nível de conforto e durabilidade sem precedentes.

Drop: 8 mm | Peso: 340 gramas
PVP: 159,99 €



SCARPA GOLDEN GATE KIMA RT

Sapatilhas técnicas projetadas para reduzir a fadiga. A placa de carbono envolta em espuma de nova geração aumenta a resposta elástica do arco do pé, reduzindo o esforço físico da corrida sem comprometer a precisão em terrenos irregulares. Preciso e com suporte, este modelo foi projetado e testado para desempenho máximo nos trilhos mais técnicos, mas também funciona bem em trilhos não pavimentadas e menos exigentes.

Drop: 6 mm | Peso: 290 gramas
PVP: 189,00 €



MERRELL RUBATO

Para quem procura um modelo com amortecimento máximo e zero drop, este speedster com Float Pro Foam™ confortável e leve durará quilómetros e quilómetros - mesmo nos terrenos mais exigentes. Vibram® MegaGrip® para a melhor combinação de tração e durabilidade em superfícies molhadas ou secas

Drop: 0 mm | Peso: 295 gramas
PVP: 119,90 €



ASICS TRABUCO MAX

As Trabuco Max proporcionam um amortecimento e tração melhorados, ao mesmo tempo que permitem cobrir mais terreno com menos esforço. A tecnologia Guidesole é uma construção única que consiste numa biqueira levantada e reativa, com a qual está cientificamente provado que poupa energia a longo prazo. Com 28 mm de tecnologia FlyteFoam no calcanhar e 23 mm no antepé, proporcionam um excelente amortecimento.

Drop: 5 mm | Peso: 294 gramas
PVP: 160,00 €



ENDA KOOBI FORA

A Enda é uma marca queniana socialmente responsável. As Koobi Fora são sapatilhas ágeis, destinadas a qualquer tipo de terreno. A parte frontal do upper possui um tecido ripstop para proteção extra e resistência à água. Uma bota de tecido ariaprene abraça o pé ao redor do calcanhar.

Drop: 4 mm | Peso: 232 gramas
PVP: 145,00 €



LEKI ULTRATRAIL FX ONE SUPERLITE

Bastões ultraleves, com apenas 137 g, especificamente desenhados para trail running. A alça Shark Frame Strap Mesh encaixa como uma luva e transfere energia diretamente para o centro do bastão. Graças aos canais de ar recém-desenvolvidos, o peso de aderência foi reduzido em 30% em comparação com o conhecido sistema Shark. O corpo do bastão, dobrável e extensível, divide-se em 3 partes.

PVP: 174,95 €



ON CLOUDVISTA

Sapatilhas para corridas em trilhos em distâncias curtas a médias em condições off-road moderadas. Confeccionadas em materiais têxteis e sintéticos com poliéster reciclado no topo, proteção contra lama em TPU, amortecimento com superespuma Helion e CloudTec e sola Missiongrip.

Drop: 7 mm | Peso: 280 gramas
PVP: 149,95 €



HOKA SPEEDGOAT 5

A quinta versão das já icónicas Speedgoat apresenta mudanças desde a sola aos atacadores. Refinamentos na língua aumentam ainda mais a sensação de maior conforto na parte superior do pé. Atualizadas com Vibram® Megagrip com Traction Lug para aderência aprimorada e poder de travagem em solo solto. 15 gramas mais leves.

Drop: 4 mm | Peso: 291 gramas
PVP: 150,00 €



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



Dr. Paulo Mota
Coordenador de Urologia
do Hospital Lusíadas Braga



EXCELÊNCIA PROFISSIONAL E INOVAÇÃO TECNOLÓGICA NA UNIDADE DE UROLOGIA

A Unidade de Urologia do Hospital Lusíadas Braga destaca-se pela qualidade da sua equipa de profissionais clínicos, que se dedicam a esta especialidade há vários anos. Aliado ao grande conhecimento teórico e prático, a equipa tem ao seu dispor a mais recente tecnologia para diagnóstico e tratamento.

Qual a abrangência que tem a Especialidade de Urologia?

A Urologia é uma especialidade cirúrgica da medicina que diagnostica e trata pacientes com patologias relacionadas com o aparelho urinário feminino e masculino, assim como com o aparelho genital e reprodutor masculino. Existe uma multiplicidade de diagnósticos urológicos, englobando a patologia benigna e as doenças oncológicas. Muitas patologias sistémicas apresentam também diversas manifestações urológicas, por vezes desvalorizadas, mas com enorme potencial de tratamento. Trata-se de uma especialidade muito autónoma, na medida em que a avaliação do indivíduo, a realização de exames auxiliares de diagnóstico e a terapêutica dirigida são asseguradas maioritariamente pelo médico Urologista, fomentando deste modo a uma relação próxima e de confiança com o Cliente. Todavia, a colaboração interdisciplinar é fundamental, verificando-se um trabalho constante e prolífico da Urologia com áreas da medicina como a Nefrologia, a Ginecologia, a Oncologia e Radiologia. É de saudar que existe atualmente uma tendência para a Urologia se tornar cada vez mais uma área com intervenção forte na promoção da saúde e não apenas no tratamento da doença.

Quais as áreas onde pretendem ser referências?

O Hospital Lusíadas Braga é uma referência em várias as áreas da Urologia e, para isso, conta com uma equipa constituída por diferentes profissionais de saúde que se dedicam a diferentes valências da especialidade. Assim, realçamos a Oncologia Urológica, nomeadamente o Cancro da Próstata, a Cirurgia minimamente invasiva, a Hiperplasia Benigna da Próstata, a Litíase Urinária, a Incontinência e Infeção Urinária e a Disfunção Sexual.

Fale-nos da equipa de especialistas que trabalham no Hospital Lusíadas Braga.

A equipa de Urologia do Hospital Lusíadas Braga é uma equipa fundamentalmente jovem e empreendedora. É constituída por Urologistas formados em diferentes hospitais, que consegue aliar a experiência à diversidade, oferecendo sempre uma abordagem centrada em quem nos procura. Simultaneamente, os vários elementos da Equipa estão dedicados a áreas de diferenciação diversas e complementares. A organi-

zação de eventos de formação para outros médicos e para a população em geral será uma das grandes apostas desta equipa, que acredita que a literacia em saúde é a base de todas as boas decisões.

Quais os principais avanços tecnológicos e de tratamento e de que forma ajudam a Unidade de Urologia?

O crescimento tecnológico tem revelado ser imprescindível para a Medicina. Na especialidade de Urologia, os avanços são notórios, sobretudo nas áreas de diagnóstico e tratamento. Na primeira, podemos destacar o aperfeiçoamento dos equipamentos de diagnóstico imagiológico, como por exemplo, a realização de estudos funcionais em ressonância magnética e a emergência de softwares capazes de permitir melhorar a acuidade diagnóstica, através de técnicas de fusão imagiológica e funcional, fundamentais por exemplo no diagnóstico de cancro da próstata. Na área do tratamento, os avanços verificados nos equipamentos endoscópicos e nas fontes de energia têm permitido a realização de cirurgias (outrora mais invasivas) em regime de ambulatório, com benefícios incomparáveis para o doente. Um dos exemplos mais evidentes assenta na versatilidade dos equipamentos de laser e na melhoria dos aparelhos endoscópicos flexíveis, permitindo a realização de cirurgia intrarrenal retrógrada ou cirurgia prostática numa forma minimamente invasiva. Outro exemplo de destaque prende-se com a evolução técnica e material relacionada com cirurgia laparoscópica, potenciando, deste modo, uma maior rapidez de recuperação e resultados funcionais muito mais favoráveis.



Membros da equipa de Urologistas do Hospital Lusíadas Braga, Dra. Vera Marques, Dr. Paulo Mota e Dr. Rui Pedro Borges



FRANCESINHA *portuguesa*

www.francesinhaportuguesa.pt



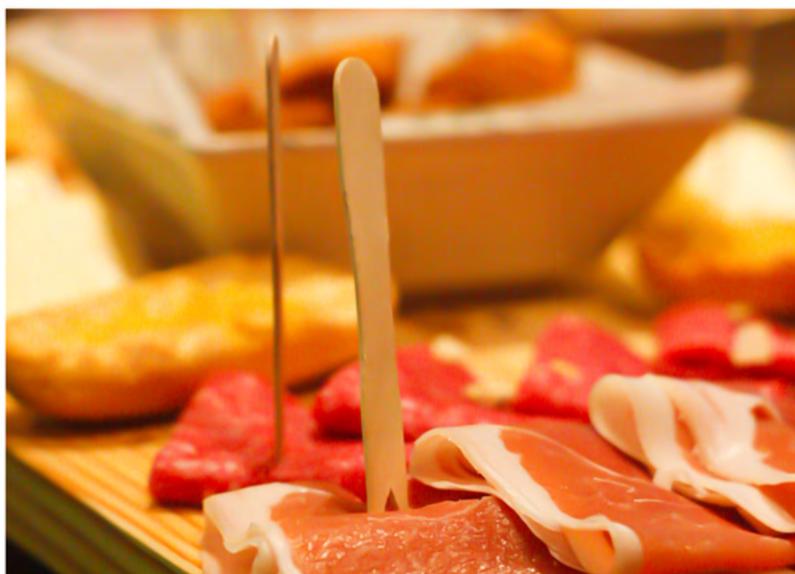
A Francesinha Portuguesa é um espaço fantástico com uma esplanada coberta. É o local ideal para jantar ou almoçar com os amigos ou família e para saborear os melhores snacks. Esperamos por si, aqui!



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



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



ESPECIAL
ensino
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



WE TRUST !

POWERED

BY

ENGLISH

Porque
confiamos na
Experiência.

Porque
conhecemos
a **Excelência.**

Porque
reconhecemos
o **Sucesso.**



Cursos de Verão

Presenciais e Online (Julho e Setembro)

Inscrições Abertas

Novo Ano Letivo

info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | ihbraga.com

Braga . Coimbra . Lisboa . Porto . Torres Vedras . Viseu . ihportugal.com



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal

PAPS: EMPRESAS PROCURAM ELETROTÉCNICOS DA EPATV

Quase uma dezena de “projetos excelentes que exigiram um esforço redobrado por causa da pandemia” foram apresentados dia 10 de maio, pelos 22 finalistas do Curso Técnico de Eletrotécnica, na Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV).

Esta é a síntese de Carlos Silva, Diretor do Curso, no final de uma manhã de apresentação de Provas de Aptidão Profissional (PAP) perante um júri que incluía Sandra Monteiro (Diretora Pedagógica), Carlos Marinho Silva (Diretor de Curso) Aurélio Machado, Sandra Guedes, Sara Vale (Diretora de Turma), Vítor Machado e Carlos Silva (Marco Monteiro, SMOV Energy Instalações Especiais).

Foi um dia emocionante para o antigo professor Vítor Machado: eram os “meus últimos alunos e quis deixar-lhes uma lembrança, personalizada, com o nome de cada um deles”. O atual Diretor do Curso, reconhece que a Eletrotécnica alcançou, com o “Prof. Vítor Machado, um prestígio grandioso ao ponto das empresas da região nos bombardearem com pedidos de finalistas. Se mais tivéssemos, mais estavam com emprego garantido, mas alguns, e bem, decidiram prosseguir estudos”.

Os finalistas entram agora na fase final dos estágios até 14 de julho. A maioria deles fica nas empresas onde estão a estagiar e outros seguem para o ensino superior. Diogo Murça, Pedro Alves e Rafael Oliveira deliciaram o júri com a construção de um Parque de Estacionamento automatizado, e a mesma satisfação foi demonstrada após a construção de uma ponte móvel por Rodrigo Gonçalves e Rúben Martins.

Diogo Oliveira, Tiago Alves e Tomás Moreira mostraram aos jurados como se constrói uma máquina de compactamento de latas, enquanto Alexandre Martins, Miguel Antunes e Rafael Gonçalves mostraram a sua criatividade através de um manipulador fabril. Uma rede de distribuição elétrica de baixa tensão foi criada por Jorge Silva, Nuno Silva e Tiago Lopes enquanto Diogo Costa, Diogo Esteves e João Paulo se divertiram com o seu carro controlado por aplicação de telemóvel.

A EPATV possui agora um novo sistema de videovigilância criado por José Matos, Pedro Silva e André Almeida e o Amaro Torrão e Rodrigo Campos construíram uma instalação elétrica para um prédio de quatro apartamentos.

Oliveira simboliza valores europeus

A plantação de uma oliveira — símbolo da paz — no recinto da Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV) celebrou o Dia da Europa, 9 de maio, na



presença da presidente da Câmara Municipal.

O gesto executado pela autarca, Júlia Fernandes, e pelo Diretor da EPATV, João Luís Nogueira, na presença de várias dezenas de alunos da Escola assinalou a declaração de Robert Schumann, ministro francês dos Negócios Estrangeiros, a 9 de maio de 1950.

Mais uma vez, a EPATV demonstrou a sua face de Eco-Escola e de Escola Embaixadora, depois de ter participado na cerimónia do hastear da Bandeira da União Europeia frente aos Paços do Concelho de Vila Verde.

Nesta cerimónia, além das turmas do Curso Técnico de Estética (3.º ano) e de Design Gráfico (1.º ano) da EPATV, sob coordenação da prof. Palmira Moreira, participou a Academia de Música de Vila Verde que entoou o Hino da Europa. Esteve também presente o eurodeputado José Manuel Fernandes, que explicou o significado do Dia da Europa, como a celebração da Paz entre os 27 países que a compõem e explicitou alguns dos valores da União Europeia, “mais atuais que nunca”: liberdade, solidariedade e paz.

O dia prosseguiu durante a tarde, na Casa do Conhecimento, com uma sessão produzida pelo Europe Direct Minho em que foram debatidos os valores da União Europeia, na qual participaram duas turmas da EPATV..





Escola Profissional
AMAR TERRA VERDE

www.epatv.pt



CURSOS 2022-2023

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Cozinha / Pastelaria

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Restaurante/Bar

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Multimédia

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
**Design de
Comunicação Gráfica**

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
**Gestão de Produção
de Calçado e Marroquinaria**

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Comércio

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Logística

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
**Mecatrónica
Automóvel**

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Mecatrónica

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
**Produção Metalomecânica:
Programação e Maquinação CNC**

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO(A) DE
Eletrotécnia

CURSO PROFISSIONAL DE
Cabeleireiro(a)

CURSO PROFISSIONAL DE
Esteticista

CURSO EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO - CEF T3
Assistente Administrativo

Curso Profissional:

- Para jovens com menos de 20 anos e 9º ano concluído;
- Oferece certificação nível IV (equivalente ao 12º ano);
- Duração de 3 anos.

Curso Educação e Formação (CEF):

- Para jovens com cerca de 15 a 17 anos e 8º ano concluído;
- Oferece certificação escolar (equivalente ao 9º ano);
- Duração de 1 ano.

Benefícios:

- Subsídio de alimentação – 4,77€/dia de formação (consultar regulamento das faltas);
- Subsídio de transporte – reembolso das despesas de transporte público mensais no período da formação;
- Bolsa para material de estudo – até 170€, consoante o curso e de acordo com o 3º, 2º ou 1º escalão do abono de família (atribuído uma única vez no ano letivo);
- entre outros.

Inscribe-te e ganha um iPad
sabe mais em www.epatv.pt



“

A PAZ EXIGE
QUATRO
CONDIÇÕES
ESSENCIAIS:
VERDADE,
JUSTIÇA,
AMOR E
LIBERDADE.

Joannes Paulus II





COLÉGIO JOÃO PAULO II

Cambridge English
Exam Preparation Centre



Apple
Education

Academica
Diploma
Dual®

**DO BERÇO
AO 12.º ANO**

**TRANSPORTE
ESCOLAR**

**INGLÊS CERTIFICADO PELA
UNIVERSIDADE DE CAMBRIDGE**

**BOLSAS DE
ESTUDO**

**HORÁRIO ALARGADO
(07H30 – 20H00)**

BERÇÁRIO

- Música para Bebés (1x semana)

CRECHE

- Música para Bebés (1x semana)
- Inglês (2x semana)
- Expressão Física e Motora (2x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)

PRÉ-ESCOLAR

- Música/Dança (1x semana)
- Jogo Dramático/Teatro (1x semana)
- Educação Física (1x semana)
- Natação (1x semana)
- Inglês (4x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)

1.º CICLO

- Música (1x semana)
- Expressão Dramática/
Teatro (1x semana)
- Educação Física (2x semana)
- Inglês/Cambridge (5x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)
- Informática (1x semana)

2.º CICLO

- MindLab
- Oficina da Língua
- Inglês/Cambridge
- Artes e Espetáculo
- Dança e Movimento
- 2.º Língua Estrangeira (6.º ano)
- Apoio ao Estudo

3.º CICLO

- MindLab
- Oficina da Língua
- Inglês/Cambridge
- Artes e Espetáculo
- ScienceLab
- CodingLab
- Dança e Movimento
- Apoio ao Estudo

SECUNDÁRIO

- Acréscimo de carga horária nas disciplinas específicas
- Aulas de preparação para os exames nacionais
- Salas "tira-dúvidas"

MARCAS DISTINTIVAS

- Atribuição de bolsas de estudo a alunos de mérito e com dificuldades financeiras
- Ensino das ciências, com atividade laboratorial, desde o pré-escolar
- Monodocência coadjuvada na creche, pré-escolar e 1.º ciclo

- Dupla certificação da língua inglesa
- Cooperação estreita entre colégio e família
- Vasta oferta de atividades extracurriculares
- Campos de férias
- Transporte escolar
- Horário alargado (7h30 - 20h00)



**COLÉGIO
JOÃO
PAULO II**

**WWW.CJP.COM.PT
TEL: 253 269 394**



50 ANOS A EDUCAR E A FORMAR COM SUCESSO

Faz este ano meio século desde a criação da Escola Técnica de Alberto Sampaio. Ainda que a história das instituições educativas que nela culminam seja muito anterior e ultrapasse a centena de anos, a data é relevante, não só porque é a partir da mesma que é assumido o patrono Alberto Sampaio, com toda a sua significância, mas também porque é clarificado o rumo técnico assumido pela Instituição, ligado às tecnologias associadas ao comércio, à administração e à gestão, que levaram que fosse pioneira em várias áreas, tais como a administração, a contabilidade, o secretariado e, mais tarde, a Informática.

No caso particular da última, foi na ESAS que se iniciou, em Braga, o ensino da Informática, protagonizando, assim, a Introdução das Novas Tecnologias de Informação na cidade, assumindo, desde há mais três décadas de anos, um papel preponderante, com início no Projeto Minerva e com a constituição de uma equipa que deu corpo ao então Centro Escolar de Informática, que tinha como missão a divulgação da utilização do computador, ainda nos seus primórdios, na sala de aula.

Este impacto tornou-se ainda mais evidente com a criação dos Cursos Técnico-Profissionais em 1982/83, com a ESAS pioneira na lecionação do Curso de Informática de Gestão, donde saíram não só bons técnicos para o mercado de trabalho mas também alunos para o ensino superior, muitas vezes indicados, por docentes desse nível, como de referência na área de Informática.

Outro exemplo posterior dessa realidade, foi ter sido, também, na ESAS que surgiu e se elaborou o currículo do Curso de Especialização Tecnológica (CET) de Informática de Gestão, depois lecionado em inúmeras escolas do país. Curso enquadrado em Protocolo com a Universidade do Minho, que permitiu que os seus melhores alunos tivessem acesso direto à mesma, nas Licenciaturas protocoladas.

A permanência na vanguarda das TIC em contexto escolar, constitui, assim, uma das suas principais linhas orientadoras. Neste momento oferece três cursos profissionais distintos na área (Técnico de Gestão de e Programação de Sistemas Informáticos, Técnico de Eletrónica, Automação

e Computadores e Técnico de Multimédia) e aposta, ainda, num ativo Clube extracurricular de Robótica e Programação, funcionando em todos os ciclos e escolas do Agrupamento.

Na área da Economia e Gestão, além da oferta na cidade, desde o seu início, do Curso Científico-Humanístico de Economia, oferece ainda o Curso Profissional de Técnico de Secretariado e, numa área mais específica, há uma dezena de anos, o Curso Profissional de Técnico de Turismo.

Na mesma altura, e dando corpo a outra dimensão da entidade, o teatro, surge, também, o Curso Profissional de Artes do Espetáculo, atualmente o Curso Profissional e Intérprete Ator/Atriz, único no Conselho, preparando atores e atrizes, respondendo às necessidades do mesmo e da região.

Da vontade de melhoria constante e inovação, surgiu a vontade de certificação dos processos de qualidade da nossa formação profissional. Assim, há um ano e em reconhecimento dessa mesma qualidade, recebemos, da Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P. (ANQEP, I.P.), o Selo EQAVET.

Qualidade que se expande aos nossos Cursos Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, Humanidades, Economia e Artes Visuais, bem como ao nosso Ensino Recorrente de Adultos, aos Cursos de acolhimento em Português, ou à nossa Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) que, neste momento, já acolhe mais de 70 atletas de alto rendimento, que levam o nome do nosso país, nas mais diversas modalidades, aos quatro cantos do Mundo.

Do nosso Pré-escolar ao nosso primeiro Ciclo, passando pelos nossos 2.º e 3.º Ciclos (onde agora oferecemos, também, o Ensino Articulado de Teatro), são inúmeros os exemplos de qualidade e entrega ao sucesso das nossas crianças e jovens.

Uma comunidade que é um orgulho servir!

João Manuel Esteves Dias de Andrade

Diretor do Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio





Agrupamento
de Escolas
Alberto Sampaio
AESAS



Clubes e Oficinas

(inscrição livre)

Oficina de Língua Portuguesa

Oficinas de Teatro

Atelier de Artes

Clube de Astronomia

Desporto Escolar

Acrobática



Revista Defacto

Cinema

Clubes do Ambiente

Corfebol



Xadrez

Música

Badminton



Oficina de Robótica

Oficina de Programação

Clube de Debates

Rádio ESAS

Oferta Formativa de Jovens

Educação Pré-escolar

1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico

Ensino Articulado de Teatro nos 2.º e 3.º Ciclos

Cursos Científico Humanísticos

Ciências e Tecnologias

Línguas e Humanidades

Ciências Socioeconómicas

Artes Visuais

Cursos Profissionais 

Intérprete/Ator/Atriz (*)

Multimédia

Eletrónica, Automação e Computadores

Gestão e Programação de Sistemas Informáticos

Secretariado (*)

Turismo

(*) novo currículo



www.aesas.pt

Jardins de Infância

Jardim de Infância de Trandeiros

Jardim de Infância de Lomar

Jardim de Infância do Monte - Nogueira

Escolas do 1.º Ciclo com Jardim Infância

Escola Básica de Arcos

Escola Básica de Fraião

Escola Básica n.º 1 de Nogueira

Escola Básica de Esporões

Escolas do 1.º Ciclo

Escola Básica de Lomar

Escola Básica de Trandeiros

Escola Básica com 2.º e 3.º Ciclos

Escola Básica 2,3 de Nogueira

Escola com 3.º Ciclo e Ensino Secundário

Escola Secundária de Alberto Sampaio

(escola sede)

UAARE - Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola

Ensino Articulado de Música | Polo do Centro Qualifica

Cursos de Português | Ensino Recorrente Noturno





50 ANOS DE MISSÃO EDUCATIVA

O Externato Paulo VI acaba de celebrar o seu cinquentenário, desenvolvendo sempre a sua atividade sob os princípios da Congregação das Religiosas Escravas da Santíssima Eucaristia e da Mãe de Deus.

Sem esquecer os valores do passado, o Externato Paulo VI é uma escola dinâmica, que prepara os alunos para o futuro, através de um ensino inovador e diferenciado. O que distingue a sua proposta educativa das demais é a consideração das características individuais de cada aluno, desenvolvendo e potenciando as suas habilidades e capacidades.

A visão do ensino baseia-se, essencialmente, numa abordagem pedagógica que responde a uma função educativa dinâmica, baseada no potencial das Inteligências Múltiplas, por estímulo sensorial, emocional e cognitivo. Caminha em direção à personalização da aprendizagem, em que cada aluno escolhe diferentes vias educativas adaptadas às suas inteligências. Segundo Gardner, temos múltiplas inteligências, não só uma. As nove inteligências são: linguística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-cinestésica, intrapessoal, interpessoal, naturalista e existencial. O Externato situa a inteligência emocional e espiritual como o foco do

seu projeto e das demais inteligências.

Localizado no centro da Cidade dos Arcebispos, o Externato Paulo VI dispõe de excelentes instalações que permitem dar uma resposta de qualidade ao ensino e às atividades extracurriculares, nomeadamente, salas de aulas adequadas ao grau de ensino, pátios de recreio, parques infantis, campos de futebol, biblioteca, salas temáticas (laboratório de ciências, Ed.Musical, Inglês, Informática, Ed. Tecnológica e Visual), capela e auditório. Funciona em regime de Autonomia Pedagógica para todos os níveis de ensino que leciona, do pré-escolar até ao 9º ano do ensino básico.

A missão do Externato Paulo VI é promover uma educação integral, despertando o potencial e as inteligências múltiplas de cada aluno. Desenvolver atitudes de cooperação, autoestima, respeito mútuo e regras de convivência que contribuam para a formação de cidadãos livres e autónomos, justos e solidários, tolerantes, organizados e criticamente responsáveis. Ajudar, em liberdade, cada aluno a descobrir a sua espiritualidade, a aprofundar, a viver e a testemunhar a sua Fé.



Encontro em Malta do projeto Erasmus

Os programas Erasmus + são iniciativas que têm tido um grande impacto na vida escolar dos alunos e professores do Externato Paulo VI. Estão, neste momento, envolvidos no seu terceiro projeto com alunos e este ano iniciaram um projeto para formação de docentes e não docentes. O colégio tem recebido alunos e professores e tem partido para mobilidades em países como Itália, Espanha, Polónia, Lituânia, Alemanha, Finlândia, Bulgária e Malta. “A experiência é sempre extremamente enriquecedora para todos que participam. “Através deste programa, criamos laços especiais que marcam o futuro de qualquer um.”, refere Lisa Silva, Professora de Inglês e Coordenadora Erasmus +.



Edifício do Externato Paulo VI



Dinâmica com os ipads



Atividade extracurricular - Karaté

www.externatopaulovi.com

Horário do colégio:

Segunda a Sexta-feira
7h30min às 19h.

Horário da Secretaria:

Segunda a Sexta-feira
08h10 - 10h30 | 11h30 - 13h00
15h00 - 17h00

Atividades extracurriculares:

- Karaté
- Pilates
- Piano
- Nataçãõ
- Canto
- Violino
- Futebol
- Teatro
- Violoncelo
- Dança
- The inventors
- E mais...

- Pré-escolar
- 1º Ciclo
- 2º e 3º Ciclos

OFERTA EDUCATIVA

Ensino bilingue (inglês)

Programa de desenvolvimento básico

Expressão dramática e artística

Educação musical

Educação física

Robótica

Horta pedagógica

Serviço de Psicologia

TIC

CLIL



CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS

Educational Partner

A INOVAÇÃO PROMOVE A EDUCAÇÃO

PARCERIAS

- Clínica Pediátrica de Braga
- MiM - Clínica do Desenvolvimento
- Universidade Católica Portuguesa
- Casa do Professor
- Gym Tónico
- Holmes Place
- Clinibraga
- Gandias

<https://www.externatopaulovi.com/>
geral@externatopaulovi.org
secretaria@externatopaulovi.org



50
anos

de
Missão Educativa

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE

O FUTURO COMEÇA AGORA!

Encontramo-nos na contagem decrescente de mais um ano letivo e todos os alunos que frequentam o 9.º ano de escolaridade terminarão as suas atividades letivas a 7 de junho. Concomitantemente é tempo para tomadas de decisão que são fundamentais para o futuro dos jovens que concluíram com sucesso o 3º ciclo do ensino básico. A escolha do caminho a seguir culminará com um pedido de renovação de matrícula, a ser efetuado conjuntamente com o encarregado de educação, no portal das matrículas, entre 17 e 1 de julho.

Transitar para o ensino secundário implica uma tomada de decisão consciente e obriga os estudantes a refletir sobre as suas disponibilidades, capacidades, expectativas e interesses pessoais, ponderando a informação disponível sobre o mundo do trabalho e das profissões, com a ajuda dos seus professores, diretores de turma e psicólogos escolares.

No 10º ano de escolaridade os alunos podem prosseguir os seus estudos, no Agrupamento de Escolas (AE) Carlos Amarante, optando por um de dois percursos possíveis para concluir o ensino secundário: os cursos científico-humanísticos ou os cursos profissionais. Cada um destes percursos engloba várias opções, permitindo aos alunos um leque de escolhas muito alargado, embora os primeiros estejam mais vocacionados para o prosseguimento de estudos de nível superior.

Os cursos científico-humanísticos desenvolvem-se por quatro domínios do saber: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais e Ciências Socioeconómicas. Estes cursos pretendem preparar os alunos para a continuidade dos estudos no ensino superior e determinam a certificação do ensino secundário (12º ano), bem como o nível 3 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ). Todos estes cursos têm em comum a componente de formação geral (português, língua estrangeira, filosofia e educação física), variando apenas na componente de formação específica (uma disciplina trienal, duas bienais e duas anuais) e proporcionando ao aluno várias opções de escolha ao longo do ensino secundário.

Nos cursos profissionais privilegia-se uma formação mais prática e o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, dado que um dos objetivos é preparar o ingresso mais precoce no mundo do trabalho. Nestes percursos profissionalizantes de dupla certificação, os alunos obtêm um diploma de ensino secundário (12º ano), bem como o nível 4 de qualificação do QNQ, ou seja, um nível acima, quando comparado com os cursos científico-humanístico. Incluem três componentes de formação (sociocultural, científica e técnica) e a carga horária total (3100 a 3440 horas) é distribuída pelos três anos do ciclo de formação. A gestão da carga horária é da responsabilidade de cada escola, no âmbito da sua autonomia pedagógica, acautelando o equilíbrio da carga anual de forma a otimizar a gestão

modular, a formação em contexto de trabalho e o seu projeto de flexibilidade. No AE Carlos Amarante, estão previstas 600 horas de formação em contexto de trabalho (estágio) e, no final do curso, cada aluno terá de apresentar a um júri uma prova de aptidão profissional (PAP), que consiste num projeto que desafia a criatividade e coloca em prática as competências e os conhecimentos que adquiriram ao longo da formação. Permite, para além do ingresso no mercado de trabalho, o prosseguimento de estudos, em cursos de especialização tecnológica, em cursos técnicos superiores profissionais ou diretamente numa licenciatura.

Se te encontras nesta situação, sendo finalista do ensino básico, deves reflectir sobre o percurso a seguir de modo a garantir o teu sucesso escolar e realização pessoal e social. O AE Carlos Amarante pode ser uma boa aposta, dado que tem mais de nove opções para frequentares o ensino secundário. Além dos quatro cursos científico-humanísticos com diversas opções, destacando-se, por exemplo, o Mandarin, tens ainda os seguintes cursos profissionais: Programador/a de Informática, Técnico/a de Eletrónica, Automação e Comando, Técnico/a de Produção em Metalomecânica - variante de Programação e Maquinação, Técnico/a de Design - variante de Design Industrial e Técnico/a de Desporto.

Somos uma boa aposta, pelo nosso empenho na obtenção do Selo de Conformidade EQAVET, certificando que o nosso Sistema de Garantia da Qualidade dos cursos profissionais se encontra alinhado com o Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e a Formação Profissional.

Somos uma boa aposta, dado que a oferta dos cursos profissionais na Escola Secundária Carlos Amarante é determinada tendo em consideração a capacidade instalada, a relevância de cada curso profissional no Sistema de Antecipação de Necessidades de Qualificações (SANQ), a não redundância da oferta no território e o desempenho e sucesso educativo dos nossos alunos e alunas.

Somos uma boa aposta, porque os nossos cursos profissionais apresentam, no SANQ, uma relevância acima da média, contribuindo para uma rede de oferta formativa atualizada, adequada às necessidades e à evolução da economia e sociedade.

Somos uma aposta ganha porque investimos na inovação e na qualidade, na participação ativa dos nossos alunos na vida escolar, destacando-se a implementação de inúmeros projetos e atividades, nomeadamente a criação recente de dois Clubes de Ciência Viva na Escola e o aprofundamento do nosso projeto Erasmus+ - "Estágios além fronteiras" onde diversos alunos dos cursos profissionais se encontram a realizar a formação em contexto de trabalho em Rimini, Itália e em Sófia, Bulgária.

Desafiamos-te a apostar no teu futuro e sucesso na Escola Carlos Amarante.



Eusébio Fertusinhos
Subdiretor do AE Carlos Amarante

OFERTA FORMATIVA 2022 / 2023

Percursos com Futuro !

EDUCAÇÃO
PRÉ-ESCOLAR

ENSINO BÁSICO

1º CICLO
2º CICLO
3º CICLO

ENSINO
SECUNDÁRIO

CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS
LÍNGUAS E HUMANIDADES
ARTES VISUAIS
CIÊNCIAS SOCIOECONÓMICAS

CURSOS
PROFISSIONAIS
(NÍVEL 4)

TÉCNICO/A DE
DESPORTO

TÉCNICO/A DE
DESIGN
VARIANTE DE DESIGN
INDUSTRIAL

TÉCNICO/A
PROGRAMADOR/A
DE INFORMÁTICA

TÉCNICO/A DE
ELECTRÓNICA, AUTOMAÇÃO
E COMANDO

TÉCNICO/A DE
PRODUÇÃO METALOMECÂNICA
VARIANTE DE
PROGRAMAÇÃO E MAQUINAÇÃO

PÓLO DO
CENTRO
QUALIFICA
DA CMB

RVCC

CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS
LÍNGUAS E HUMANIDADES

ENSINO
RECORRENTE

CURSOS
DE EDUCAÇÃO
E FORMAÇÃO DE
ADULTOS

EFA S - TIPO A

Clube Ciência Viva
na Escola

Robótica

eTwinning

Plano Nacional de
Leitura (PNL)

Plano Nacional de
Cinema (PNC)

Desporto Escolar

Teatro Escolar

Projetos ERASMUS+

Projeto Eco-Escolas

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS CARLOS AMARANTE | tel: 253 618 001
email: info@aecarlosamarante.pt | <https://aecarlosamarante.pt>



GARANTIA DA QUALIDADE
NA EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



PORTUGAL
2020





UMA ESCOLA COM UMA IDENTIDADE SINGULAR!

Reconhecida como uma instituição de referência na educação e formação profissional, com uma atuação marcada por uma forte ligação às instituições sociais, culturais e económicas da região e a toda a comunidade e pela qualidade validada em inúmeras certificações, a EPB – Escola Profissional de Braga soma à experiência de mais de 30 anos a vontade permanente de inovar e diferenciar-se, através de um projeto pedagógico que envolve ativamente os alunos no seu processo de aprendizagem e que ocorre num ambiente estimulante, altamente colaborativo e tecnologicamente avançado.

O NOSSO ALUNO, O NOSSO COMPROMISSO!

A EPB procura dar resposta às necessidades sociais, culturais e económicas da região. Com mais de 500 alunos, é uma escola com uma cultura de proximidade, exigência e rigor, assente num forte dinamismo e ambiente familiar, em resultado do envolvimento de todos os colaboradores, docentes e não docentes, que conferem grande credibilidade e qualidade pedagógica e institucional.

Com a sua génese ancorada numa parceria entre agentes locais (Município, ACB e AIMinho) e, atualmente, integrada na Rumos Education, a EPB tem construído a sua identidade, ao longo de três décadas, envolvendo-se e cooperando com instituições sociais, culturais, científicas e económicas, a nível local, regional, nacional e internacional, nos mais variados domínios.

PARCERIAS DE VALOR

São mais de 500 parcerias ativas, entidades de natureza diversa (organismos locais, empresas, instituições educativas/universidades, instituições sociais, etc.), com as quais se desenvolvem projetos e iniciativas conjuntas que representam uma mais-valia no processo de ensino-aprendizagem e enriquecem o projeto educativo da escola: acolhimento de alunos em formação em contexto de trabalho; apadrinhamento de projetos e prémios de mérito; promoção de projetos conjuntos (empendedorismo, área social...); adequação da oferta formativa ao mercado; partilha de recursos físicos, etc.

ESTÁGIOS - UMA MAIS-VALIA NA FORMAÇÃO

A EPB potencia as aptidões profissionais, técnicas e humanas dos alunos, desenvolvendo um ensino que os familiariza com a realidade tecnológica e prática do mundo empresarial. Fundamental nesta estratégia são os programas de estágios. Os alunos da EPB do segundo e terceiro anos são colocados em empresas da região de Braga, vivendo marcantes experiências de integração no mundo laboral.

PROJETOS DE MOBILIDADE - ERASMUS +

A EPB mantém parcerias com entidades internacionais que têm permitido promover a dimensão transnacional da formação. Desde 2002, cerca de 450 alunos realizaram estágios transnacionais e puderam beneficiar de experiências enriquecedoras do ponto de vista sociocultural, linguístico e profissional em vários países (Alemanha, Bulgária, Dinamarca, Eslovénia, Espanha, Grécia, Inglaterra, Itália, Irlanda, França, Holanda, Finlândia, Malta, Polónia e República Checa).



NÚCLEOS DE COMPETÊNCIAS

A EPB tem sido convidada por diversas entidades a participar em inúmeras iniciativas, prestando serviços na comunidade através dos seus alunos e colaboradores, em diversas áreas (secretariado, captação de imagem/vídeo e edição, design, rastreios de saúde, etc.).

CERTIFICAÇÕES

As certificações são, indubitavelmente, um dos elementos que poderá contribuir para continuarmos esta trajetória de diferenciação do Projeto Educativo da EPB.

- Acreditação Erasmus+ no setor Ensino e Formação Profissional (VET).
- Centro Eu Sou Digital para a capacitação digital de adultos.
- Certificação “Escola eTwinning” através da criação de redes de trabalho colaborativo e de projetos comuns entre escolas europeias.
- Certificação “Microsoft Showcase School”, sendo a EPB a quinta Microsoft Showcase School do país e a segunda Escola Profissional a receber esta certificação tão distintiva.
- Selo de Conformidade EQAVET (Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais) atribuído pela ANQEP pelo prazo de três anos.
- Selo de ouro de Segurança Digital que atesta que a EPB promove o acesso seguro às tecnologias digitais.
- Selo “Escola Gandhi” pelas práticas educativas e projetos de cidadania promotores do desenvolvimento de competências essenciais de formação cidadã.
- Título “Eco-Escola” com a atribuição da Bandeira Verde Eco-Escola, pelo desempenho e responsabilidade ambiental.

técnico de
frio e climatização 

técnico de
auxiliar de saúde 

técnico de
eletrónica, automação
e comando 

técnico de
mecatrónica automóvel 

técnico de
contabilidade 

técnico
comercial 

técnico de
secretariado 

técnico de
gestão e programação
de sistemas informáticos 

técnico de
design de comunicação gráfica 

oferta formativa 2022/23

epb

escola profissional
de braga

#atuaprimeiraescolha

YAMAHA

MUSIC SCHOOL BRAGA

A alegria e partilha de emoções através da música

A Yamaha Music School Braga (Escola de Música Mozart) é uma instituição privada direcionada para o ensino da música. Está integrada numa rede internacional de escolas espalhadas por todo o mundo, com o selo de qualidade da Yamaha Music Foundation.

Uma vasta equipa de músicos, pedagogos musicais, psicólogos e pedopsiquiatras, trabalham permanentemente no Sistema de Educação Musical Yamaha por forma a adequá-lo ao quotidiano das crianças.

As escolas de música Yamaha baseiam-se num currículo cuidadosamente elaborado tendo em conta o desenvolvimento físico e mental da criança, com ênfase na sua apetência para apreciar música. As suas atividades educativas visam aperfeiçoar a musicalidade com que cada criança nasce, permitindo que desenvolvam a capacidade de criar e executar a sua própria música, encorajando-as a partilhá-la com outras pessoas e a transmitir assim as suas emoções através da música.

A Yamaha Music School Braga tem como base curricular dos seus cursos este sistema de educação musical que abrange crianças a partir dos 2 anos de idade até alunos em idade adulta.

Os seus professores têm as suas competências validadas pela Yamaha Music Foundation, frequentando regularmente seminários de formação e aperfeiçoamento, sendo também

validadas regularmente as suas competências.

Como mencionado acima, um dos objetivos principais do Sistema de Educação Musical da Yamaha é que as crianças expressem as suas emoções através da música. Para isso, são organizados concertos denominados “Junior Original Concert (JOC)”, que se realizam a nível de escola, nacional e internacional.

A Yamaha Music School Braga já organizou nesta cidade um JOC Ibérico (em 2016), e participou em três JOC europeus (Grécia em 2015, Polónia em 2017 e Hamburgo 2018).

Na escola, além dos cursos do Sistema de Educação Musical da Yamaha, existem também cursos livres de variados instrumentos musicais.

Dependendo do curso, existe a possibilidade das aulas serem individuais ou em grupo, sendo que, no caso dos alunos mais novos, os pais são convidados a participar, num clima que consegue aliar ensino e diversão de uma forma muito peculiar.

Do erudito à música tradicional portuguesa, passando pelo Pop, Rock e Jazz, a Yamaha Music School Braga leciona vários estilos musicais e está sempre apoiada nas mais recentes tecnologias e metodologias.

Yamaha Music School Braga - Torna os teus sonhos realidade!



De segunda a sábado, na Yamaha Music School Braga é possível encontrar pequenos e grandes talentos em cursos como: Piano, Teclado, Guitarra Acústica, Guitarra Elétrica, Guitarra Baixo, Bateria, Saxofone, Violino, Canto, Acordeão, Concertina, Música em Movimento (2 anos), Music Wonderland (3 anos), Junior Music Course (4-5 anos), Junior Step Fundamental Course (6-7 anos).

Atenta a esta era sem precedentes no mundo digital a escola proporciona também cursos de Produção Áudio, Mistura e Masterização, Dj e Produção de Música Eletrónica.

Como complemento à sua formação os alunos podem ainda realizar trabalho de grupo/banda.



YAMAHA MUSIC SCHOOL
Braga

Morada: Avenida da Liberdade, nº 86 A 4715 005 Braga
Contacto: 253 273 547 Site: www.escoamusicamozart.com

ISAVE

INSTITUTO SUPERIOR DE SAÚDE SINCE 2015®



LICENCIATURA
Enfermagem



LICENCIATURA
Fisioterapia



LICENCIATURA
Dietética e Nutrição



CTeSP
Serviço Familiar e Comunitário



CTeSP
Termalismo e Bem Estar



CTeSP
Gerontologia



CTeSP
Apoio em Cuidados
Continuados Integrados
(EM PARCERIA COM A CESPU)



CTeSP
Proteção Civil e Socorro



CTeSP
Bioanálises e Controlo

O SÁBIO DE LAGO

HISTORIAL DA EMPRESA



Maria de Lurdes Almeida
Email: mlda@osabiodelago.com

A “O SÁBIO DE LAGO” é uma entidade formadora que desenvolve a sua atividade formativa no distrito de Braga. A empresa dedica-se exclusivamente a atividades relacionadas com a formação profissional e o acompanhamento pedagógico, contribuindo para o crescimento profissional, social e pessoal dos indivíduos.

Desde a sua fundação, a entidade formadora “O SÁBIO DE LAGO”, é uma empresa que se tem pautado pela preocupação constante com os seus clientes, demonstrando-o através do enorme investimento, tanto a nível económico como dedicação dos seus sócios gerentes, sempre com o intuito de bem servir, proporcionando excelentes condições de trabalho, a formandos, formadores e colaboradores internos.

“O SÁBIO DE LAGO”, desde a sua fundação teve um crescimento exponencial, tanto a nível de instalações como de volume de formação executada. Mesmo ten-

do em conta que a nível de financiamentos para a formação, a entidade pouco beneficiou, por ter concorrido apenas nos últimos dois anos do 3º quadro comunitário e as verbas já estarem praticamente esgotadas, demonstrou uma capacidade de investimento e dinâmica de divulgação que fez com que, mesmo em tempo de crise para o sector, se destaca-se como uma das dez melhores práticas a nível nacional, com certificação do IEFP.

Hoje a entidade “O SÁBIO DE LAGO”, conta com umas instalações próprias de alta qualidade e tem em média de 100 formandos por dia nas suas instalações, a frequentar vários níveis de formação, tendo desde a sua criação, desenvolvido vários projectos de formação financiada e não financiada em variadíssimas áreas, tendo executado um volume total de formação de 1.519,838 horas, dividindo-se da seguinte forma:

Volume Formação Financiada: 700.380 horas

Volume Formação Não Financiada: 819.458 horas

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

ÁREAS DE FORMAÇÃO

CERTIFICADAS PELA DGERT:



- 090 Desenvolvimento Pessoal
- 145 Formação de professores de áreas disciplinares específicas
- 146 Formação de professores e formadores de áreas tecnológicas
- 213 Áudio-visuais e produção dos media
- 222 Línguas e literaturas estrangeiras
- 311 Psicologia
- 312 Sociologia e outros estudos
- 341 Comércio
- 343 Finanças, banca e seguros
- 345 Gestão e administração
- 346 Secretariado e trabalho administrativo
- 347 Enquadramento na organização/ empresa
- 481 Ciências informáticas
- 482 Informática na óptica do utilizador
- 521 Metalurgia e metalomecânica
- 522 Electricidade e energia
- 523 Electrónica e automação
- 541 Indústrias alimentares
- 542 Indústrias do têxtil, vestuário, calçado e couro
- 581 Arquitectura e urbanismo
- 582 Construção civil e engenharia civil
- 621 Produção agrícola e animal
- 729 Saúde – programas não classificados noutra área de formação
- 762 Trabalho social e orientação
- 811 Hotelaria e restauração
- 812 Turismo e lazer
- 815 Cuidados de beleza
- 850 Protecção do ambiente
- 851 Tecnologia de protecção do ambiente
- 862 Segurança e higiene no trabalho

FORMAÇÃO PROFISSIONAL ACOMPANHAMENTO PEDAGÓGICO (todos os níveis académicos);



Atualmente a empresa é detentora das seguintes certificações:

ENTIDADES	CERTIFICAÇÃO	NÚMERO
DGERT		0854/2013
DGERT		1965/2015
ANACOM	ITED PARA ENGENHEIROS E ENGENHEIROS TÉCNICOS	S052903/2015 AH017686/2015
ANACOM	ITUR PARA ENGENHEIROS E ENGENHEIROS TÉCNICOS	S052906/2015 AH017692/2015
ACT	TSST B-LEARNING	0892015
ACT	THST B-LEARNING	211201003
IEFP	FPIF B-LEARNING	C415023
DRAPN	DISTRIBUIÇÃO, VENDA E APLICAÇÃO DE PRODUTOS FITOFARMACÊUTICOS	248/A/2016
FNACC	HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR	



O Sábio de Lago

CURSOS DE APRENDIZAGEM DE DUPLA CERTIFICAÇÃO

Escolaridade mínima: 9º Ano

IDADE DOS 14 AOS 25 ANOS

BENEFÍCIOS PARA O FORMANDO

- ✓ BOLSA DE FORMAÇÃO
- ✓ BOLSA DE PROFISSIONALIZAÇÃO
- ✓ SUBSÍDIO DE ALIMENTAÇÃO
- ✓ SUBSÍDIO DE TRANSPORTE

RECEBA ATÉ **200€** mensais

- ✓ TÉCNICO/A DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL;
- ✓ CABELEIREIRO/A
- ✓ ESTETICISTA
- ✓ TÉCNICO(A) ADMINISTRATIVO(A)
- ✓ TÉCNICO/A AUXILIAR DE SAÚDE
- ✓ TÉCNICO/A DE COMUNICAÇÃO E SERVIÇO DIGITAL

EQUIVALÊNCIA 12º ANO

INSCRIÇÕES ABERTAS

www.osabiodelago.com
✉ geral@osabiodelago.com

FORMAÇÃO MODULAR · 100% GRATUITA

INSCRIÇÕES ABERTAS

- ✓ MARKETING PESSOAL/ DIGITAL-75 H
- ✓ LIDERANÇA, MOTIVAÇÃO E ÉTICA-100H
- ✓ LÍNGUAS ESTRANGEIRAS- 100H
- ✓ INSTALAÇÃO ITED-HABILITANTE 100H
- ✓ PRIMEIROS SOCORROS -25H
- ✓ AUXILIAR DE SAÚDE -250h
- ✓ CABELEIREIRO-200H
- ✓ TÉCNICAS DE MAQUILHAGEM (50H)
- ✓ MEDIÇÕES E ORÇAMENTOS-125 H
- ✓ AUTOCAD 2D 3D- 100H
- ✓ MASSAGEM INDIANA À CABEÇA/CALIFORNIANA 50H

PARA ATIVOS EMPREGADOS

IDADE DOS 18 AOS 65 ANOS

Escolaridade mínima: 6º ano | Máxima: Sem limite

HORÁRIO ✓ PÓS LABORAL / FIM DE SEMANA



CENTRO DE FORMAÇÃO O SÁBIO DE LAGO
(JUNTO À PONTE DO BICO) LAGO - AMARES

www.osabiodelago.com
✉ geral@osabiodelago.com

TLF: 253 319 097 | 936 992 634

COLÉGIO 
ALFACOOOP

É UM PROJETO EDUCATIVO INOVADOR E DE EXCELÊNCIA!



O Colégio Alfacoop tem-se afirmado como uma referência na Região. A que se deve esse crescente reconhecimento?

O Colégio Alfacoop é um colégio seguro, familiar, onde as relações florescem, com um projeto educativo inovador e de excelência, centrado no Aluno, orientado para o Futuro. Situado na freguesia de Ruilhe, em Braga, oferece uma localização privilegiada, onde a natureza é a maior protagonista, estando perto dos centros urbanos de Braga, Barcelos e Vila Nova de Famalicão.

São mais de 50 anos de história e de estórias. Um percurso do qual nos orgulhamos e que nos inspira a fazer mais por uma educação melhor. Crescemos 75%, em número de alunos, nos últimos 3 anos, e este crescimento deve-se à nossa oferta educativa, à estabilidade do nosso corpo docente, que permite que os nossos alunos atinjam os melhores resultados, e a constante aposta na inovação. Somos pioneiros na Educação 5.0, o que nos coloca na vanguarda da Educação, mas continuamos a apostar nas nossas parcerias vencedoras – somos Cambridge Educational Partner, pertencemos à rede Eco-Escolas, somos Escola Amiga da Criança e estamos integrados no Plano Nacional de Cinema.

A nossa Academia de Música, o AlfaGym, ginásio gratuito para alunos e professores, e o serviço de transporte escolar, em viaturas próprias, com paragens distribuídas por 3 zonas, e um serviço personalizado door-to-door para as crianças do Pré-Escolar e 1o Ciclo, têm também contribuído para que cada vez mais famílias escolham a família Colégio Alfacoop.

Pode explicar o conceito de Educação 5.0?

O Colégio Alfacoop reconhece como fundamental a aquisição de competências, ao longo do percurso escolar, que ajudem o aluno a enfrentar o mundo na era da revolução digital, tornando-o mais resiliente, criativo e versátil para se adaptar às mudanças tecnológicas e sociais, sendo capaz de se autoconstruir positivamente face às adversidades e de contribuir para uma sociedade mais justa, ecológica e saudável. Os conhecimentos digitais, matemáticos e lógicos, o empreendedorismo e a aprendizagem

colaborativa são fundamentais para o desenvolvimento das competências socioemocionais do aluno do nosso Colégio. Acreditamos que uma escola do século XXI deve estar alicerçada nos princípios da Educação 5.0 – Tecnologia / Espaço / Pedagogia / Emoção / Envolvimento e são estes os pilares do nosso projeto educativo, é um projeto de integração digital, não de digitalização do Colégio. Partimos do princípio que para qualquer tarefa de aprendizagem o professor tem um objetivo que deverá estar estreitamente ligado a algo de significativo para o aluno, mas que considere sempre a tecnologia que mais se apropria ao desenvolvimento dessa tarefa, bem como a definição e reorganização do espaço – layout, espaço físico ou virtual.

Fizeram recentemente uma aposta em novos equipamentos para as salas de aula.

As salas de aula do 1o ciclo foram equipadas com ecrãs interativos Promethean, uma aposta do Colégio Alfacoop para promover ambientes de aprendizagem interativos e envolventes. O nosso CRE – Centro de Recursos Educativos – está também em processo de transformação para estar adequado às premissas da Educação 5.0. O nosso Colégio é um espaço de construção, de reconstrução simbólica e de produção de conhecimento. Sabemos hoje, que os alunos aprendem melhor quando controlam o seu processo de aprendizagem e também sabemos que não se ensina ao aluno o que um aluno pode aprender por si. O nosso Colégio está focado em preparar os nossos alunos para serem cidadãos ativos, responsáveis, solidários, empáticos e ávidos de conhecimento, os espaços físicos têm que estar preparados para apoiar essa formação.

Em 2021/22, lançaram a Educação 5.0. Há alguma novidade para o ano letivo 22/23?

Neste novo ano letivo, somamos mais uma valência – somos o único Colégio privado com ensino integrado da música como opção para os alunos do 5o ano. Piano, violino, viola d’arco, violoncelo, guitarra e percussão são os instrumentos disponíveis para este ensino integrado que, acreditamos, será uma mais-valia para quem escolhe o Colégio Alfacoop.



COLÉGIO ALFACOOOP

Colégio de Excelência orientado para o Futuro

- Do Pré-Escolar ao 12º ano
- Ensino Integrado da Música (a partir do 5º ano)
- Academia de Música
- Transportes Próprios



COLÉGIO PIONEIRO NA
EDUCAÇÃO 5.0



www.alfacoop.pt

253 959 000

info@alfacoop.pt



Cursos Profissionais

Comunicação
Marketing, Relações
Públicas e Publicidade

**Cozinha/
Pastelaria**

**Restaurante/
Bar**

Turismo

Curso CEF

**Empregado(a)
de Mesa**

Candidaturas abertas em:

profitecla.pt



CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL

Diploma de Qualificação Profissional Nível IV

ESTÁGIOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

CONDIÇÕES DE INGRESSO

Jovens com o 9º ano de escolaridade.
Idades: Não superior a 19 anos
(à data de início do ano escolar).

BENEFÍCIOS/SUBSÍDIOS

- ▶ Subsídio de Alimentação diário
- ▶ Subsídio de Transporte mensal
- ▶ Bolsa de Material
- ▶ Bolsa de Profissionalização
- ▶ APOIOS EXTRA: Subsídio de Alojamento



Escolhe a Maior
Escola Profissional
de Portugal

7^{ENSINO}
POLOS

+ 1.900 ALUNOS
ANO

+1.200 ATIVIDADES
EXTRACURRICULARES

+600 PARCEIROS
ESTÁGIOS PROFISSIONAIS

> 80% TAXA
EMPREGABILIDADE

+ 2500 alunos já
viajaram pela Europa

ESCOLA PROFITECLA - BRAGA

Rua Sta. Margarida, 8 4710-306 BRAGA

Tel: 253 279 993 | braga@profitecla.pt

BARCELOS | BRAGA | COIMBRA | GUIMARÃES | LISBOA | PORTO | VISEU



ACOMPANHAMOS GERAÇÕES!

É uma marca de referência na cidade de Braga, mas disponível para todo o mundo com a loja online. O Gandias é especialista em artigos de papelaria e escolares, belas artes e artes decorativas, material de escritório, consumíveis de informática, higiene e limpeza, disponibilizando mais de 10 mil referências diferentes.

Criada em 1963, o espaço Gandias cresceu na Avenida Central, mesmo no centro de Braga, mas tem seguido uma política de proximidade com a abertura de lojas em vários pontos da cidade.

Gandias, uma empresa que acompanha gerações, sempre com os olhos postos no presente e no futuro!

LOJA ONLINE

Servimos a sua empresa **Gandias** ...desde 1963 **60**

PAPELARIA **MATERIAL DE ESCRITÓRIO** **TINTEIROS ORIGINAIS/COMPATÍVEIS** **CONSUMÍVEIS DE HIGIENE E LIMPEZA** **PRODUTOS PROTEÇÃO COVID-19** **ENTREGAS GRATUITAS**

PREÇOS COMPETITIVOS PARA A SUA EMPRESA
orcamentos@gandias.pt

Gandias Avenida Central • Gandias Ferreiros • Gandias Lamações • Gandias KiosQue Turismo • Gandias São Vicente www.gandias.pt

CONDIÇÕES ESPECIAIS
Empresas e Instituições de Ensino
CONSULTE-NOS!
orcamentos@gandias.pt

Gandias
SÁBADOS
Todas as semanas, as nossas lojas funcionarão no seguinte horário:
PARTE DA MANHÃ
Das 9h às 13h
A GERÊNCIA

LOJAS FÍSICAS



LOJA
1

GANDIAS AVENIDA
Av. Central, 116 - R/C
4710-229 Braga

Horário:
2a a 6a - 9h às 19h
Sábados - 9h às 13h
Tel. 253 263 585



LOJA
2

GANDIAS FERREIROS/ARMAZÉM
C. Empresarial Braga,
Edifício B3
4705-319 Ferreiros -Braga

Horário:
2a a 6a - 9h às 19h
Sábados - 9h às 13h
Tel. 253 621 823



LOJA
3

GANDIAS LAMAÇÕES
Av. António Palha, 45
4715-213 Braga

Horário:
2a a 6a - 9h às 19h
Sábados - 9h às 13h
Tel. 253 257 071



LOJA
4

GANDIAS KIOSQUE
Praceta João XXI, N°10-A
(junto ao Hotel Mercure)
4715-036 Braga

Horário:
2a a 6a - 9h às 19h
Sábados - 9h às 13h
Domingos - 9h às 13h
Tel. 253 216 304



LOJA
5

GANDIAS S.VICENTE
Rua Maria De Sousa, Loja N° 3
SÃO VICENTE - BRAGA

Horário:
2a a 6a - 9h às 19h
Sábados - 9h às 13h
Tel. 253 074 347



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



[gandiaspapelarias](https://www.instagram.com/gandiaspapelarias)

•marketing@gandias.pt •www.gandias.pt

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

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

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

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

MIGUEL PEREIRA

961 729 254

Imcpereira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA

961 778 690

rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

MAX FINANCE
Solutions

CONNOSCO O SEU
CRÉDITO HABITAÇÃO
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

www.maxfinancesolutions.com

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

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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

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

grupomove.pt



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!



Pretende obter mais informação? Fale connosco!

Miguel Pereira

961 729 254

Rui Teixeira

961 778 690

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.

CONSULTE AQUI, MAIS INFORMAÇÃO



CHALET DIGITAL

PAGUE EM CRIPTOMOEDA



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.



C O S C I A

LA VERA PERLA DAL 1919



PIRES JOALHEIROS[®]

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