



# utilmédica

18  
anos  
2004-2022

a valorizar a sua saúde

Pág. 2/4





utilmédica

18  
anos  
2004-2022

# EM BUSCA DA EXCELÊNCIA



**C**riada a 9 de Junho de 2004, a “UTILMÉDICA - Produtos Médicos Hospitalares, Lda” surgiu para dar resposta à crescente procura de produtos e equipamentos médicos - hospitalares por profissionais de saúde. De facto, o crescimento da oferta de serviços de saúde privados e o reforço da resposta da área pública, assim como a evolução das regras de segurança e higiene nos procedimentos, levaram a um crescimento exponencial desta área de mercado.

A UTILMÉDICA quis, sempre, estar na vanguarda desse crescimento, proporcionando soluções determinadas por rigorosas indicações das autoridades de saúde. O estabelecimento de parcerias com melhores fabricantes para responder às necessidades dos profissionais de saúde foi outro dos fatores de crescimento da empresa, porque um dos nossos principais objetivos é fornecer aos profissionais da área da saúde as melhores soluções para nobre missão de garantir o bem-estar de todos nós.

O rigor é outra das características da nossa empresa, que nos acompanha desde o primeiro dia. O comércio de distribuição por

grosso de dispositivos médicos, cosméticos, suplementos alimentares e medicamentos de uso humano deve responder a apertadas regras de segurança e sabemos que não existe margem de erro no nosso trabalho. Por isso, adotámos e cumprimos com rigor as normas legais do setor e assegura os procedimentos das Boas Práticas de Distribuição e somos uma empresa certificada pela Norma NP EN ISO 9001:2015, desde 2008.

Somos, também, uma empresa sólida e que gosta de cumprir escrupulosamente os nossos compromissos, o que nos permite ser uma empresa PME líder desde 2014.

O nosso compromisso é este: qualidade, serviço de excelência, segurança e rapidez. Neste particular, dispomos de uma frota de viaturas sempre prontas para levar até aos profissionais tudo o que precisam, e um armazém com alguns milhares de referências sempre em stock, obrigando-nos a uma gestão rigorosa e criteriosa.



## Mensagem da Administração

No dia 09-06-2022 a Utilmédica fez 18 anos, desde que iniciou a sua atividade na distribuição de medicamentos e dispositivos médicos. São 18 anos de muito trabalho, 18 anos de muito profissionalismo, 18 anos de valor acrescentado na área da saúde e 18 anos a valorizar a sua saúde.

Num mundo em que cada vez é mais difícil encontrar estratégias que garantem a sustentabilidade e o sucesso das empresas, a Utilmédica soube adaptar-se às circunstâncias para o seu desenvolvimento e crescimento, tendo como objetivo ir mais longe, tentando alcançar a excelência num sector de atividade cada vez mais exigente.

A Utilmédica entra no 19º aniversário, com a certeza de que está no caminho certo e que tudo fará para continuar a ser uma referência no setor da distribuição. Aos nossos colaboradores, clientes, fornecedores, parceiros e para todos aqueles que juntamente ajudaram nesta caminhada, um grande obrigado!

**Jorge Tinoco, Administrador Utilmédica**



## AS BASES DA CONFIANÇA

A Utilmédica apresenta-se no sector da Distribuição como um parceiro apto a dar respostas às necessidades de cada cliente.

Diariamente assegura o abastecimento atempado e adequado de farmácias, para-farmácias, hospitais, clínicas, laboratórios, lares e universidades, em qualquer localização geográfica do país. Quer se tratem de medicamentos de uso humano, dispositivos médicos, produtos cosméticos ou de uso veterinário.

Comprometeu-se desde sempre com o cumprimento das Boas Práticas de Distribuição, que exigem um elevado padrão regulamentar assegurando a qualidade, acima de tudo a segurança e vigilância daquilo que comercializa.

Com um portfólio de mais de 6.000 referências, a Utilmédica disponibiliza produtos

de 733 fornecedores assegurando numa única entrega o acesso do cliente a uma vasta diversidade de artigos. Reduzindo o número de transações, custos e emissões poluentes que seriam necessárias no caso da distribuição direta fabricante – cliente. Anualmente com cerca de 3.000 receções e conferências efetuadas de mercadorias, garante o seu armazenamento e manuseamento em condições controladas durante os 365 dias do ano.

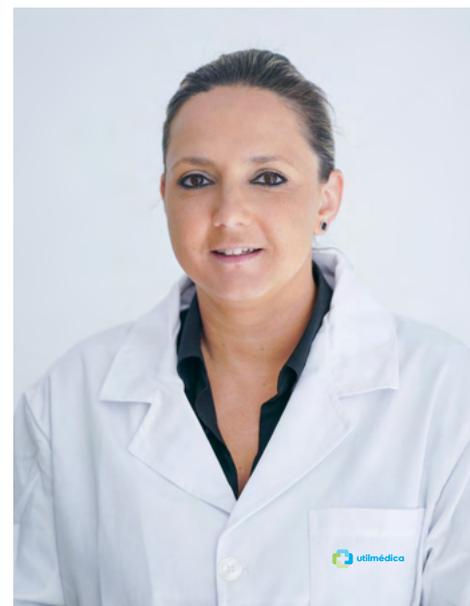
Em 2021, registou mais de 14.000 encomendas expedidas, com prazos de entrega inferiores a 24 horas, para material em stock. Conta, orgulhosamente, com uma percentagem de 87% de satisfação global por parte dos mais de 8.000 clientes com quem tem a satisfação de trabalhar. Entre estes, clientes internacionais, para os quais exporta.

A política da Utilmédica assenta no princípio da melhoria continua comprometendo-se continuar a cumprir com toda a legislação, regulamentação e outros requisitos da norma NP EN ISO 9001.

É com base nestes indicadores e na ambição

e confiança nos nossos clientes, fornecedores e colaboradores que acredito que a Utilmédica continuará a evoluir.

Parabéns a todos!



**Ana Sofia Magalhães**  
Diretora Técnica

Rua José António Cruz, nº 44  
4715-343 Braga  
253 248 304  
utilmedica.pt  
geral@utilmedica.pt



**Horário de atendimento (exceto feriados):**  
De 2ªfeira a 6ªfeira das 9h às 12h30 e das 14h às 18h30  
Sábado: das 9h às 13h





# 18 ANOS CELEBRADOS A PRECEITO!

Foi um dia cheio de emoção, surpresas e muito convívio entre a equipa da Utilmédica! Começou com uma corrida de kart, no Autódromo Vasco Sameiro, e prosseguiu com um jantar no espaço StationBlues. A noite foi de muitas surpresas e confraternização, num momento especial para a empresa.



# 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](https://fb.com/sabsegseguros)

 [twitter.com/sabsegseguros](https://twitter.com/sabsegseguros)

 [linkedin.com/company/sabseg](https://linkedin.com/company/sabseg)

 [instagram.com/sabsegseguros](https://instagram.com/sabsegseguros)

[www.sabseg.com](https://www.sabseg.com)

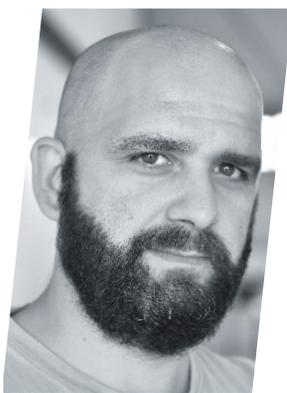
# GERIR EXPECTATIVAS

# M

uito se tem falado da captação e manutenção de talento nas empresas portuguesas, numa altura em que faltam, segundo Ricardo Costa, presidente da AEMinho, 40 mil pessoas para as empresas do Minho – o panorama, a nível nacional, é mais preocupante. E tocou num tema importante: hoje, as pessoas não são aliciadas apenas pelo ordenado, mas por um conjunto de condições que criam bem-estar e qualidade de vida.

De que serve ganhar um ordenado chorudo se se vive numa cidade com trânsito caótico, sem qualidade de ar, sem locais para correr, para andar de bicicleta ou passear com os filhos? De que serve ganhar bem se não há oferta de ensino em número e qualidade? Restaurantes e oferta cultural? Ou oferta de saúde? Temos, no Minho, condições excecionais para qualquer profissional, mas, como Ricardo Costa também referiu, é preciso que todas as estruturas e instituições comunguem da mesma ambição, que é tornar a região mais competitiva, e trabalhem em conjunto. E é aqui que entra a questão da expectativa, porque, se o emigrante que chega não encontra aquilo pelo qual foi aliciado a vir, provavelmente estará alguns meses e, como é mão de obra qualificada, segue para outro país que lhe garanta melhor qualidade de vida. Não falta na Europa quem queira receber estas pessoas, tal como nós.

A imigração tem, parece-me, uma conotação negativa, como se implicasse um explorador e um explorado, uma ideia que talvez tenha ganhado mais enfase fruto das notícias a que temos assistido sobre as explorações agrícolas do sul do país. No entanto, desde que haja uma política de captação de trabalhadores estruturada, em que as pessoas vêm para Portugal com toda a documentação regularizada, com contratos de trabalho justos, com habitação, com todas as condições para que possam desenvolver a sua atividade e produzir riqueza, a região só terá a ganhar, sejam pessoas do Brasil, Angola, Índia ou Bangladesh.



Manuel Costa

**sim**  
REVISTA DO MINHO

CONSULTE AQUI A SUA

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

Passa aqui a câmara do teu smartphone ou o teu leitor de QR Code e folheia a Revista SIM gratuitamente, no teu telemóvel.

Se precisas de apoio, envia um Email: [geral@revistasim.pt](mailto:geral@revistasim.pt)  
Se gostou, partilha com os teus amigos!

# sim

#### DIREÇÃO:

Carlos de Freitas Pereira  
961 791 966  
[geral@revistasim.pt](mailto:geral@revistasim.pt)

#### REDAÇÃO:

Manuel André Ribeiro da Costa  
[manuelrevistasim@gmail.com](mailto:manuelrevistasim@gmail.com)  
961 791 968

#### FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

#### DESIGN:

TDS - Tosta Design Studio  
Pedro Carvalho  
[pedro.tosta@gmail.com](mailto:pedro.tosta@gmail.com)

#### ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo  
[ausradearaujo@gmail.com](mailto: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](http://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**

**TREINA**  
**A 20€**  
MÉS  
NO VERÃO

**LIBERTY**  
FITNESS CENTER

**ATIVA O MODO VERÃO**



## **LEXUS UX 300e COM TUDO INCLUÍDO. ATÉ A INSTALAÇÃO GRATUITA DE UMA SOLUÇÃO DE CARREGAMENTO INTEGRADA.**

A escolha é sua. Com o Lexus UX 300e não precisa de optar entre performance e baixos custos de utilização. Usufrua de uma experiência de condução que inclui emoção e ainda mais economia. O serviço Lexus Smart Power providencia a realização de um projeto à medida das suas necessidades.



**CENTROS LEXUS | 808 250 220**

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



SMART POWER

**LEXUS SMART POWER**

**EXTRAORDINÁRIO É CARREGAR  
O SEU LEXUS A ENERGIA SOLAR**

Na aquisição do Lexus UX 300e



**VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA**

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

# RICARDO COSTA

PRESIDENTE DA AEMINHO



**“As empresas do Minho precisam urgentemente de 40 mil colaboradores”**

**N**o primeiro aniversário da AEMinho, que coincidiu com a Semana da Economia de Braga, teve como a sustentabilidade. Ricardo Costa, presidente da estrutura empresarial, voltou a apelar ao Governo que simplifique a entrada de trabalhadores em Portugal, para responder à procura das empresas de quadros intermédios, em várias áreas de negócio.

**De que forma decorreu o primeiro ano da AEMINHO, com todas as limitações decorrentes da pandemia?**

Com todo este contexto, conseguimos realizar aquela que era a nossa principal missão. Tivemos de cancelar e adiar algumas iniciativas, mas conseguimos muitos momentos onde unimos os empresários, onde promovemos networking, onde fizemos com que eles conversassem entre si. Nós ouvimos muitas vezes que os empresários conhecem as outras empresas, mas não conhecem o rosto de quem está por detrás dessas empresas. O negócio são pessoas e este é um dos principais objetivos da AEMinho é ligar essas pessoas, mostrar quem é quem.

**De que forma as empresas do Minho podem ser mais competitivas?**

Nós identificámos um problema: temos muitas micro e pequenas empresas no nosso país. É muito difícil ganhar escala e competir no mercado internacional, que é cada vez mais global. Portanto, é missão da AEMinho fazer com que as empresas se juntem, para que consigam concorrer a projetos nos quais sozinhos não teriam capacidade e para que Portugal possa ganhar esta escala, criar valor e competir com os restantes países no mundo.

**Uma das questões recorrentes nos eventos que organizam é “como captar e reter talento”. Com o aumento dos custos de produção, nomeadamente, da energia, é possível atrair talento com salários mais elevados?**

Nós sabemos que temos um problema de baixos salários em Portugal e sabemos que vai demorar alguns anos até conseguirmos nivelar com países com quem nós queremos competir no futuro. Portanto, não vai ser pelos salários que nós conseguiremos ser competitivos e atrativos, então, temos de explorar outros mercados. Este deve ser um esforço conjunto, com governo, autarquias e empresas coordenadas no mesmo objetivo. O Governo e as autarquias a tentarem tornas as cidades mais atrativas, para as pessoas se fixarem e integrarem na comunidade. Não podemos fugir a um tema que é incontornável, que é a imigração. Precisamos de imigrantes, precisamos de pessoas de outras geografias, como o Brasil, Bangladesh, Índia, Paquistão, Angola, Moçambique, para fazer face à falta de trabalhadores que temos neste momento, em várias áreas. Para isto ser possível, é necessário criar um programa que junte várias entidades e que agilize o processo de entrada destes recursos humanos: precisamos que as embaixadas colaborem na identificação dessas pessoas nos países de origem, que o SEF agilize uma série de processos que ‘encravam’ a vinda e legalização destas pessoas em Portugal e, também, que as autarquias, juntas de freguesia, escolas e todas as estruturas em cada comunidade procedam à sua integração plena. Estas condições têm de estar reunidas para que as pessoas não cheguem cá e, ao fim de três meses, vão embora e procurem mercados mais atrativos financeiramente. Se não se integrarem ou não se adaptarem todo o esforço se perde. Estamos, há algum tempo, a ‘desenhar’ este programa de atração de talento a que chamámos “Work in Minho”, mas, infelizmente, esteve parado nos últimos seis meses, porque não havia governo e não tínhamos interlocutor com quem falar. Felizmente, essa situação foi ultrapassada. A ministra da Coesão Territorial [Ana Abrunhosa] gostou muito do programa e deu o seu compromisso de como iria, dentro do Governo, fomentar o mesmo, para que ele pudesse ser replicado em outras regiões do país.

**O trabalho de identificação desses mercados está feita? O que falta?**

Nós identificámos as necessidades das empresas, já definimos que países que têm oferta de profissionais e quais as áreas que precisamos. Agora, é importante que o Governo, através dos serviços diplomáticos, e o SEF possam tornar o processo menos burocrático. Em relação ao IEFP, já temos tudo articulado, até porque já tivemos uma experiência que correu muito bem com os refugiados ucranianos. Esta parceria entre a AEMinho e o IEFP permitiu confirmar, durante esse processo, que há uma série de burocracias que normalmente são demoradas e algumas desnecessárias, que se conseguem descomplicar e desbloquear. Nós queremos que o Governo tenha consciência que não há outra forma de superarmos a falta de mão de obra que não seja ‘importar’ pessoas e que o que se fez para a Ucrânia pode ser replicado para os restantes países. No entanto, é importante que fique claro que queremos que estes trabalhadores venham para Portugal com todas as condições asseguradas, não queremos importar mão de obra barata ou clandestina.

**Quantas pessoas são necessárias para responder às necessidades?**

Pelos dados que nós temos, se chegassem neste momento à região do Minho cerca de 40.000 pessoas não eram demais. E em diversas áreas: às vezes passa a ideia que são apenas quadros superiores ou quadros na área das novas tecnologias... Não, faltam quadros médios para o têxtil, faltam quadros médios para metalomecânica, para a extrusão de alumínio, para a construção civil. Não há eletricitistas, não há carpinteiros de cofragem nem trolhas... Portanto, nós passámos muitos anos a formar doutores e engenheiros, mas esquecemo-nos dos quadros intermédios, dos cursos técnicos. Felizmente já começam a ser dados novos passos no sentido de reverter essa situação e posso dar um exemplo: nós temos, em Braga, o polo do IPCA, que é exclusivamente dedicado aos cursos técnicos, desenvolvidos em articulação com as empresas. Este processo vai demorar alguns anos, até que se consigam ver resultados, mas as empresas precisam já, neste momento, de recrutar.

**Acha que a meta da sustentabilidade é uma meta real no nosso tecido empresarial?**

A meta da sustentabilidade tem de ser real, mas nós não podemos esquecer que temos um tecido industrial que ainda tem muito para caminhar até a atingir. Com a situação que se está a viver por causa da guerra da Ucrânia é preciso encontrar um equilíbrio entre aquilo que é a realidade do nosso tecido industrial e as metas de sustentabilidade. Pensemos na questão da energia, onde vemos exemplos caricatos. Defendemos o encerramento das centrais a carvão, em Portugal, para depois comprar a energia de Espanha que se produz... em centrais a carvão! É algo que não faz sentido. Nós vemos França, que está mais tranquila na questão da energia que outros países da Europa, porque tem seis de centrais nucleares a funcionar. O tema da energia nuclear tem que vir à discussão, porque até agora foi um tema tabu. As pessoas têm medo de falar de centrais nucleares, mas produzem energia limpa, barata e eficiente.

**De que forma a AEMINHO pretende apoiar os seus associados para captar investimentos no âmbito do PRR (Plano de Recuperação e Resiliência)?**

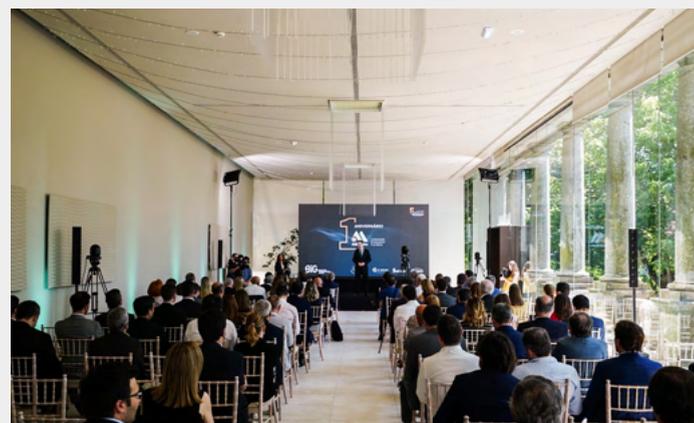
Foi um ponto de honra para todos, quando criámos a AEMinho: nós não prestamos serviços, não temos serviços jurídicos ou formação... O mercado está cheio de empresas que prestam esses serviços e nós entendemos que não é papel na associação empresarial prestar esse tipo de serviços. A AEMINHO disponibiliza fóruns, bolsas de consultores, bolsas de formadores, para que as empresas recorram a essas entidades, que já tiveram o nosso aval, para que possam trabalhar esses projetos. Como já disse, a palavra subsídio é proibida... não queremos cometer os erros do passado.

## Desenvolvimento Sustentável foi o tema principal da comemoração do primeiro aniversário da AEMinho

Integrado no programa da 5ª. Semana de Economia, da qual a AEMinho era coorganizadora a par da InvestBraga, a AEMinho organizou um fórum sobre Sustentabilidade, do Desenvolvimento Sustentável e da Responsabilidade Social, que teve lugar na Colunata de Eventos, no Bom Jesus, em Braga. Partindo do tema central “Get Together Around Sustainability”, o evento contou com a presença de personalidades como João Brito Martins (E-Redes/EDP), Maria João Coelho (BCSD Portugal), José Palma Oliveira (Universidade de Lisboa), Jorge Cristino, António Carlos Rodrigues (Grupo Casais), Mário Bolota (Banco BIG) e Luís Marques Mendes (advogado, político e comentador português). O Presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, abriu o painel de conversas congratulando a AEMinho pela escolha das temáticas em debate. Para o autarca: “É o verdadeiro tema do momento: a questão da sustentabilidade nas suas várias dimensões, não apenas ambiental, mas sobretudo associada à componente de desenvolvimento económico, à de inclusão social e à de governança. É um momento crítico para o desenvolvimento dos territórios e as empresas têm esse papel fundamental: assegurar que os seus negócios são também eles amigos desse desenvolvimento sustentável”, acrescentando: “Fico particularmente satisfeito por ver em tantas áreas as empresas da nossa região a serem excelentes exemplos desse mesmo desenvolvimento sustentável, pela preocupação que têm com os seus colaboradores, com o meio ambiente, com a responsabilidade social e com a comunidade. Há muita margem para fazer diferente e melhor em benefício das nossas comunidades”.

A encerrar a tarde sempre muito concorrida, Luís Marques Mendes destacou que “a sustentabilidade é uma questão nuclear, uma mudança de paradigma essencial na nossa sociedade. É também uma mudança de civilização, uma mudança cultural. Temos que fazer este caminho, mas não vai ser fácil. Todas as mudanças de paradigma são difíceis e alguns setores vão sentir mais resistência. A questão já não é saber se temos ou não de seguir o objetivo da sustentabilidade, de combater as alterações climáticas ou de apostar numa economia diferente. A questão é: qual é o ritmo que vamos adotar nesta mudança?”

O dia terminou com o corte do bolo de aniversário e um sunset descontraído com os presentes.





## BRAGA TEM OFICINA DE RELÓGIOS DE CLASSE MUNDIAL!

**P**edro Jorge é Diretor Técnico e proprietário de um dos espaços mais extraordinários da Região Norte para quem gosta de relojoaria e mecanismos complexos. Trata-se da TICTIME, oficina de reparação e restauro de relógios de todas as marcas, com Serviço pós-venda certificado das marcas Cartier, MontBlanc, Panerai ou IWC.

Imagine que tem um carro de gama alta e que precisa de fazer a manutenção/revisão ou substituição de peças. Vai, certamente, procurar um local certificado pela marca, porque o investimento na viatura foi elevado e precisa assegurar que todas as intervenções são feitas por técnicos com formação específica. O mesmo acontece na TICTIME, um projeto de Pedro Jorge, que é uma oficina de relógios, para aquelas pessoas a quem os relógios dizem muito: ou pelo valor comercial, ou pelo potencial de valorização ou pelo valor sentimental. “A oficina está certificada para fazer serviços de manutenção ou reparações de relógios. Tecnicamente, este espaço chama-se Oficina de Re-

paração de Relojoaria, sejam relógios mecânicos, de quartzo ou de pilha, e temos serviço pós-venda certificado das marcas Cartier, MontBlanc, Panerai e IWC Schaffhausen – fomos o primeiro centro português a obter certificação para esta marca e, tanto quanto sei, neste momento ainda somos o único”, explica Pedro Jorge.

Não há muitos espaços deste género no país e, na região de Braga, será a única oficina a trabalhar nestes moldes. “Conheço muitas pessoas a trabalharem em casa, mas sem oficina como a nossa. Em Braga, não conheço mais nenhuma e no país também não há muitas. Nós decidimos criar estas condições para poder receber certificação das marcas que referi”, garante. E quando se fala em ‘condições’ estamos a referir ferramentas específicas para cada marca, máquinas topo de gama para todas as funções que têm a ver com relógios – como medir a que profundidade abaixo do nível de água o relógio resiste; desengorduramento; máquinas de polimento, de soldadura, entre outras. “Para fazer reparação ou manutenção de algumas marcas, com certificação, é necessário cumprir uma série de requisitos e fazer a assistência técnica. Funciona como os carros: os nossos técnicos também fazem formação das marcas, temos equipamentos exigidos pela marca, usar peças certificadas... É a mesma coisa”, afirma.





### Pedro Jorge trabalhou numa das maiores marcas mundiais antes de se fixar em Braga

Há coisas pelas quais a Suíça é conhecida: os chocolates, os queijos, as estações de esqui, o sistema bancário, a imparcialidade política e... os relógios. E foi numa das marcas mais conhecidas a nível mundial que Pedro Jorge desenvolveu a sua prática e aumentou os conhecimentos que tem hoje. “Eu trabalhava em Portugal, numa loja multimarca, na assistência pós venda a relógios. Depois, surgiu a oportunidade de trabalhar na Suíça, na fábrica da Franck Muller, durante quatro anos”, conta. A experiência revelou-se profícua e decidiu regressar a Portugal para se estabelecer em Braga. “Quando regresssei, em 2016, fui abordado por o meu atual sócio Ricardo Sousa, que me desafiou. Como ele tem uma oficina de reparações deste género e faz assistência a uma série de marcas do grupo Swatch, ele convidou-me a fazer o mesmo, mas com marcas com as quais ele não trabalhava. Eu gostei da ideia e comecei a procurar um espaço. Como moro em Barcelos, pensei em Braga para instalar a oficina e posso dizer que estou muito satisfeito, porque é uma grande cidade, com muitos amantes de relógios. Fiquei surpreendido. Assim surgiu a TICTIME, estamos cá desde Março de 2018”, revela, garantindo que, “desde a primeira hora, a ideia era estabelecer parcerias com algumas marcas, fazer formação, equipar a oficina e passar a ser reparador oficial certificado. Até abrirmos, os relógios faziam a manutenção nas próprias ourivesarias/relojoarias ou eram enviados para Madrid, agora têm Braga”.

Esta política de trabalho ‘obrigou’, desde a primeira hora, a obras de remodelação minuciosas, para responder aos standards das marcas, não só na maquinaria necessária, como foi escrito, mas também das próprias instalações da empresa, que se situam em frente ao Teatro Circo, por cima do Centro Comercial Gold Center.

### Trabalho minucioso que precisa de novos jovens valores

Pedro Jorge tem uma equipa de mais dois jovens mecânicos relojoeiros e lamenta que a formação generalista da profissão em Portugal seja, ainda, escassa ou inexistente. “É um trabalho desafiante e muito técnico. Normalmente, as pessoas associam o relojoeiro a alguém que tem ‘pós mágicos’, que faz milagres e malabarismos... [risos] mas não tem nada de mágico. É um serviço altamente técnico, que exige concentração e conhecimento. Nas últimas décadas, a qualidade técnica necessária para ser relojoeiro tem crescido, por-

que os relógios são cada vez mais complexos. É preciso estar sempre a par das novidades e fazer formação constante, não só nas marcas para as quais damos assistência oficial, mas também conhecimentos gerais. Criam-se novos mecanismos, evoluem-se movimentos... basta sair um produto novo que todos os relojoeiros precisam logo de aprender do que se trata e como se trabalha com aquela tecnologia. Hoje há mais inovação, embora eu considere que antigamente se faziam peças com maior durabilidade”, refere o técnico. “Portugal precisava de ter um ensino estruturado para relojoeiros, porque, neste momento, quem quer formação tem de procurar lá fora. Isso vai fazer com que seja cada vez mais difícil encontrar profissionais para a área”, lamenta.

Ainda assim, nem todos os relógios que vão parar à TICTIME são obras primas de tecnologia relojoeira. “É apaixonante e desafiante quando recebemos relógios antigos, que já não têm componentes para substituir no mercado e que nos ‘obriga’ a desenvolver, adaptar ou maquinar peças que estejam partidas ou danificadas. Estamos a falar de relógios com dezenas ou centenas de anos, muitas vezes com valor sentimental maior que propriamente valor comercial. São relógios de família, que cliente valoriza pela simbologia. Há memórias envolvidas”, conta, explicando que “muitas vezes, ao longo dos anos, os relógios são intervencionados por técnicos com muito boa vontade mas pouco conhecimento. Quando nos chegam os relógios por vezes estão de tal forma desgastados e polidos que torna a sua recuperação uma missão quase impossível”.

### Mercado exclusivo

Sendo, na maior parte das vezes, um mercado de luxo, cada empresa trabalha para manter os standards bastante elevados e exclusivos. Isso faz com que nem todos os relojoeiros tenham acesso a peças de substituição para determinados relógios. “O problema das peças não existe na perspetiva de nós sabermos ou não como colocá-las, ou seja, não é um problema de conhecimento técnico. O problema está no acesso às peças de substituição, porque se eu tiver que mexer num relógio de determinada marca para a qual eu não dou assistência certificada, simplesmente não consigo resolver o problema. E eu, tendo serviço pós-venda de algumas marcas, também não posso revender ou ceder a outro colega. Há alguma exclusividade neste mercado e respeito dos profissionais pelas marcas que representam”, nota, lembrando que todos os relojoeiros estão, nesse aspeto, em pé de igualdade.



Quando se fala de preços, Pedro Jorge faz o paralelo com o mercado automóvel e explica que há muitas horas e trabalho envolvido: “Nós recebemos relógios de todo o tipo, de todo o país. Clientes finais, colegas relojoeiros ou ourivesarias. Como base, trabalhamos com tabelas definidas pelas marcas às quais damos assistência oficial, embora tenhamos alguma liberdade. No serviço multimarca, penso que cobramos um preço justo, porque estamos a falar de um serviço que requer muitas horas e conhecimento técnico. Por vezes, uma intervenção demora dias. Além disso, também há a questão da expectativa e do reconhecimento que o cliente tem deste mercado, porque não se pode comprar um relógio de 15 mil euros e esperar que a manutenção seja barata. É, como disse, igual ao mercado automóvel. Todas as reparações que fazemos têm garantia de dois anos. Sabemos o trabalho que é realizado em cada relógio e isso dá-nos muita segurança”.

Percebe-se: entrar na TICTIME é quase como aceder a um laboratório médico. Não só pela maquinaria que se percebe, desde logo, ser altamente tecnológica, mas também pelo modo como os técnicos se comportam: concentrados a olhar através do monóculo gigante para pequenas estruturas que guardam centenas de peças a funcionarem sincronizadas.

À frente, uma caixa onde guardam parafusos e peças em compartimentos separados do trabalho em execução, para que não haja dúvidas (a pergunta “E se isto caísse ao chão?” provocou uma risada nervosa. “Isso tornar-se-ia um problema muito grave”, alertam-nos); e também as ferramentas onde se destacam as pinças, bisturis, chaves de fendas minúsculas... Tudo em escala adaptada a mecanismos enclausurados em estruturas que pouco mais têm que três ou quatro centímetros quadrados.

#### **Smartwatches não fazem abrandar comércio de relógios**

O advento dos smartwatches não beliscou o mercado dos relógios de luxo, sentindo-se o mesmo crescimento que se regista há vários anos. Para Pedro Jorge, quem compra um relógio de pulso fá-lo porque quer mais que ver as horas. “Não acredito que o comprador de relógio de luxo deixe de comprar um relógio mecânico para comprar um smartwatch. Posso dar-lhe um exemplo: o Apple Watch, da Apple, vende mais que toda a relojoaria junta, em termos de unidades. No entanto, continua a aumentar a procura de relógios como produto de luxo e acredito que essa tendência vá continuar. As pessoas veem no relógio mais que um simples objeto para ver as horas; é um motivo de desejo e curiosidade”, finaliza o técnico. Sem dúvida!



#### **Se quiser saber mais:**

Av. Liberdade, 642 3º andar, sala S2  
4710-249 Braga  
253 171 940  
tictime@tictime.eu

#### **Horários:**

Segunda a sexta:  
Manhã: 10:00 às 13:00  
Tarde: 14:00 às 19:00



Transformamos a Pedra para podermos acrescentar valor à sua cozinha

Email: [geral@alpstone.pt](mailto:geral@alpstone.pt)  
Tel: 253 692 644 · Fax: 253 692 646



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

[www.alpstone.pt](http://www.alpstone.pt)



# BEATRIZ ALMEIDA

## Bracarense participa nos Ídolos e já está nos finalistas

**E**stá a ser uma das surpresas do programa Ídolos, da SIC, que procura talentos musicais Beatriz Almeida está nos finalistas do programa – que agora tem galas em direto, e, no último programa, os jurados destacaram a inteligência musical (Ana Bacalhau), a maturidade (Joana Marques) ou ‘música dos cabelos rosa às unhas dos pés’ (Tatanka).

As atuações da jovem de 23 anos têm sido de uma intensidade tal que, mesmo nos momentos menos conseguidos, os jurados decidiram mantê-la pela qualidade que demonstra. Com o repertório escolhido a ser exclusivamente em língua portuguesa (talvez pela ligação familiar Portugal-Brasil), a cantora (e artista multifacetada) vai arriscar tudo nas próximas galas para ser coroada Ídolo de Portugal.



### Tens uma ligação ao Brasil. De que forma isso te influencia?

Eu sou luso-brasileira. Nasci em Portugal, mas a minha família materna é do Brasil e os meus pais sempre alimentaram muito essas raízes, tanto com a minha família em si, como com a própria cultura, particularmente a cultura musical. Passei lá a passagem de ano 2021/2022 e talvez seja por isso que o meu ano está a ser tão rico! Sempre com a minha família a apoiar-me muito, mesmo de longe.

### Qual o teu percurso até chegares ao Ídolos?

Eu sou de Braga e aos cinco anos entrei para o Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, onde comecei a estudar violoncelo com a Professora Raquel Alves. Estudei violoncelo até ao 12.º ano, sempre muito envolvida em várias áreas da música. Tive também aulas de canto ligeiro na escola Palco

de Estrelas, em Braga. No Conservatório comecei a fazer musicais e vem daí a minha paixão pela interpretação e pela palavra. Escolhi Lisboa para fazer a licenciatura Teatro, na Escola Superior de Teatro e Cinema, e agora estou a terminar o mestrado em Tradução na FLUL. A junção de toda esta parte artística com a parte da palavra, das línguas, enriquece muito quem eu sou e quero ser enquanto artista.

### Quem é a Beatriz? És arrojada como as tuas atuações? Fala-nos um pouco de como te sentes como artista.

A Beatriz, enquanto pessoa, é muito tímida, não gosta de ser o centro das atenções e fala muito baixinho. Por isso, gosto muito de sentir que me transformo quando atuo. O Ídolos tem-me ajudado a descobrir quem eu sou enquanto artista e de que forma posso levar as minhas ideologias e essências para palco, de uma forma justa. Sempre quis muito valorizar o lado feminino e poderoso em palco, agora não só com as palavras, mas também com a imagem.

### Porquê que decidiste participar nos Ídolos?

A minha inscrição no Ídolos começou com o enviar de um vídeo por impulso. Estava no Brasil, no início do ano, e disse ao meu namorado: “Vou enviar”. Ele apoiou-me. Durante algum tempo ficou um segredo, até que contei aos meus pais uns dias antes do casting. E agora estamos aqui todos felizes com o que o programa nos tem trazido.

### Como tem sido a experiência?

É impressionante como tenho vivido tudo o que achava até hoje ser clichê. Desde tudo o que sinto em palco, com esta produção incrível, a banda, os jurados, o Paulo Ramos (vocal coach) – admiro muito o trabalho de todos. Desde isso, até ao que mais tenho sentido: a relação com os meus 14 colegas finalistas. Parece estranho dizer que o sentido de competição, se existir, é só mesmo lá no fundo, porque, no fim de contas, estamos todos a competir pelo mesmo. Mas a ligação e a admiração que criámos entre todos é do que mais me emociona nesta experiência.

### Pelo que vejo, e corrige-me se estiver enganado, tu estás a ganhar confiança e pareces agora mais sólida. Sentes esse crescimento?

Eu sinto que estou a crescer a um nível absurdo, e fico feliz que isso seja notório numa visão externa. Com isto não quero dizer que me destaco ou que sinto que sou incrível, mas sim que houve, de facto, uma mudança na minha postura dentro e fora de palco. No escolher das músicas, no assumir das palavras que tenho a dizer e a cantar ao mundo, no afirmar da minha voz.

### Qual o jurado que mais gostas?

Infelizmente vou dar a resposta mais desinteressante de: não consigo escolher um. Acho que tenho vindo a aprender muito com os quatro e admiro profundamente o trabalho dos quatro, que é tão diversificado. Relativamente ao programa, todos: o Martim, a Joana, a Ana e o Tatanka, fazem comentários pertinentes, que me ensinam e ajudam de forma distinta, mas equivalente.

### O que queres fazer profissionalmente? Esperas que esta participação possa mudar a tua vida ou apenas encaras como mais uma experiência?

Antes de mais, gostava muito de chegar o mais longe possível com a minha participação no Ídolos. E para isso preciso de continuar a reunir todo o apoio, partilhas, e, principalmente, votos, que conseguir!

Como já disse em contexto de programa, eu quero viver da minha voz, da minha mensagem, da minha escrita. Espero que esta experiência seja uma rampa de lançamento para estabelecer-me enquanto artista tanto no meio artístico como no meio do público e das pessoas que me ouvem e partilham tanto carinho!

# Emirados Árabes Unidos

DUBAI

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](http://www.caravela.pt)  
[info@caravela.pt](mailto:info@caravela.pt)

**Caravela**  
agência de viagens

# HOPEN - BRAGA BEER FESTIVAL

Campo das Hortas Braga encheu para beber cerveja artesanal



**B**raga abriu novamente portas à segunda edição do HOPEN que foi interrompido em 2020 e 2021 devido à pandemia. Com inúmeras atividades ligadas à cerveja artesanal, gastronomia e música, a organização esteve a cargo da Beautiful Alphabet, que apurou um impacto bastante considerável na economia local com a passagem de mais de 20 mil pessoas durante os 3 dias de festival. Em suma, foram 3 dias de ambiente festivo, com a presença de 18 marcas de cerveja artesanal portuguesa e um cartaz repleto de animação com workshops, street food, showcookings, harmonizações, exercício físico, concertos ao vivo, Dj's e muitas mais atividades em paralelo. Francisco Pereira, um dos fundadores da Beautiful Alphabet, a par de Filipe Macieira e João Paulo, refere que "o modelo do festival funcionou a 100% e o objetivo da dinamização da cultura da cerveja artesanal portuguesa cumprido, pois os visitantes tinham a oportunidade de conhecer mais de 150 es-

tilos de cervejas diferentes". Filipe Macieira, acrescenta que "outro dos principais objetivos era envolver a comunidade local com o evento e a interligação de diferentes entidades sejam elas públicas ou de carácter privado". Desta forma Filipe acredita que "Braga tem uma excelente oportunidade para diferenciar o seu leque de eventos anuais ajudando a promover a outros pontos de interesse da cidade". Relativamente aos argumentos de sucesso deste festival, João Paulo Antunes, aponta "o esforço de toda a equipa e de uma programação 360° para todos os interesses e idades dos visitantes, envolvendo diversas entidades parceiras locais, que resultou em mais de 10.000 L de cerveja 100% portuguesa vendida". O sucesso do Hopen - Braga Beer Festival demonstra o crescente interesse por novos eventos diferenciadores, dinamizadores e inclusivos. Um evento de organização conjunta com o Município de Braga e a Associação Empresarial de Braga que será para replicar nos próximos anos com mais novidades e atividades.

descentrar

18 JUN  
2022  
Espinho,  
Braga

# EEspinho

Design by OOF

SANTUÁRIO DO SAMEIRO

## Visita guiada ao espaço patrimonial do Santuário do Sameiro

16:00 — Público-alvo: Geral — 30'

SANTUÁRIO DO SAMEIRO

## “RASTO” de Erva Daninha [PT] Novo Circo

18:30 — M/3 — 40'

SANTUÁRIO DO SAMEIRO (CRIPTA)

## “A Magia da Flauta Transversal” pela Orquestra Filarmónica de Braga Concerto

21:30 — M/6 — 60'



inscrições



braga'27

# NC

## MERCADO NO CASTELO PROMETE UMA EXPERIÊNCIA MEMORÁVEL!



### Como surgiu e qual foi a inspiração para criar o Mercado no Castelo?

Somos três amigas, com áreas de formação distintas, que há muito falamos da vontade de fazer um evento deste tipo. Um mercado de promoção de marcas portuguesas, valorizando a qualidade e o desenho português com foco na sustentabilidade e na compra inteligente – artigos duráveis e produzidos em condições justas. Espanha acabou por ser um acaso. Juntámos ao projeto uma amiga sevilhana, a Laura, que nos apoiou imenso.

### O que poderemos encontrar dia 2 de Julho no Castelo do Bom Jesus?

Temos preparadas muitas surpresas para o dia. O projeto tornou-se dinâmico e, em cada visita ao local, surgem imensas ideias. É difícil dar o projeto como concluído. Nos expositores, vamos ter moda de estilos distintos e variados acessórios, complementos de decoração, artigos para os animais de estimação, pintores e outros artistas a vender as suas obras e alguns dos quais a produzir no local. Podemos avançar também que vamos ter um local dedicado especialmente para as crianças, com muitos ateliers de artes expressivas e leitura de histórias. Vai ser o bosque encantado para os mais pequenitos. Na zona da alimentação, garantiremos excelentes petiscos para toda a família. Vão estar disponíveis Tapas e almoços, durante todo o dia, assim como bebidas refrescantes.

### Que marcas e criadores já marcaram presença?

Vamos ter mais de 40 expositores. Sendo o primeiro evento, ultrapassou largamente as nossas expectativas na procura de espaços de marcas magníficas e fomos obrigadas a recusar imensas que gostávamos de ter connosco! O leque é alargado e é difícil referirmos só algumas. Desde Carolina Curado Jewelry, Sopro, Table Story, Ara de Rey, Maria la Marid... Estas últimas são duas marcas belíssimas espanholas, entre tantas outras!

### Acham que há espaço para repetir a iniciativa mais vezes durante o ano ou, havendo procura para isso, ter um espaço que possa usar este conceito?

Estamos muito focadas em garantir o sucesso deste evento, mas claro que não gostaríamos de ficar por aqui. A ideia é repetir anualmente e, talvez, pensar em algo específico para a Época de Natal!



Castelo do Bom Jesus acolhe, no próximo dia 2 de Julho, um mercado inédito de artistas ibéricos. A iniciativa, aberta ao público e com entrada livre, vai decorrer no exterior do Castelo do Bom Jesus, um edifício do fim do século XIX, com vistas magníficas sobre a cidade de Braga.

A ideia da organização é proporcionar um ‘caminho’, nos espaços do castelo, de marcas portuguesas e espanholas por entre trilhos verdejantes, cheios de cantos e recantos, que promete transformar esta iniciativa numa experiência memorável. O dia vai ser ainda preenchido com muita música, showcookings e ateliers de artes expressivas para crianças.

Joana de Freitas, modelo e influencer do Porto, é a embaixadora do evento, que promete trazer até Braga muitas outras caras conhecidas dos portugueses. A iniciativa é de três amigas: Rita Bastos Machado, formada em relações internacionais, Catarina Marques, engenheira Eletrotécnica, e Patrícia Marques, licenciada em Gestão de Empresas.



### Marcas já confirmadas:

- Carolina Curado Jewelry
- pic.cell
- Clara Collection
- Stones Manuela Andrade
- Secrets du parfum
- BAGUY
- Fernando Oculista
- B,med
- Kubeba Store
- OCOUTO
- Siili\_bag
- Frambooesas
- TJBOCEPT
- URBANOID
- Wayz
- Miyoko, Love your Skin
- SP sweetpepper
- carlapretoart
- Funfetti Studio
- Sanlevel
- BREEZY
- Oficina13
- Maria Lamadrid
- Terra Quente
- Ara de Rey
- A Table Story
- Dear Prudence
- Pamplemoussebytmg
- la.tante accessories
- ANT
- Jo Reid Jewellery
- Quintal de Flor
- Bibömina
- PUREZA
- NOTT - Inspired by Pets
- Love
- Posh Pooch dogs attire
- Ata
- Ps.Baltazar
- Melati Concept
- Carnevale
- Rouse by xm
- Shaeco
- Bonsaiteca



Saiba mais sobre o projeto em:



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



[mercado\\_no\\_castelo](https://www.instagram.com/mercado_no_castelo)

[www.mercadonocastelo.pt](http://www.mercadonocastelo.pt)

# PROPOSALRENT

## 20 ANOS PROPOSAL



Cumprem-se, em 2022, duas décadas de Proposal, empresa de referência que se dedica ao aluguer de máquinas sem operador, nomeadamente, para construção civil. Nesta data, fomos falar sobre este percurso com Bárbara Azevedo, gestora de frota da empresa, e com Joaquim Teixeira, diretor na dst e um dos impulsionadores e apoiantes da ideia que, no início, parecia colher pouca receptividade nos clientes. Saiba que trabalho foi feito para mudar esse paradigma e de que forma foi possível tornar a Proposal uma empresa de referência na sua área de negócio.

### **BÁRBARA AZEVEDO,** Gestora de Frota

*“Criámos relações de proximidade e amizade ao longo destes 20 anos”*



#### **O que é a Proposal e começou esta ‘aventura’?**

Como o nome indica, é uma empresa de aluguer, queríamos que fosse muito intuitivo. A Proposal está a comemorar 20 anos de existência, mas no momento da sua criação, quando fizemos o estudo de mercado, a maior parte dos clientes dizia-nos que “alugar equipamentos não, quando precisamos, compramos”. A verdade é que Francisco Ferreira, sócio gerente da AGRIFER e também da Proposal, acreditou, apostou e hoje estamos aqui. Queremos continuar a manter o nosso cunho de empresa familiar, com a confiança e profissionalismo que os nossos clientes nos reconhecem.

#### **Qual tem sido o segredo?**

Comparativamente à nossa concorrência, somos uma empresa pequena. Concorremos com multinacionais com milhares de equipamentos na frota, com uma capacidade de resposta grande... No entanto, a nossa proximidade, o facto de fazermos parte da ‘família’ AGRIFER, o nosso profissionalismo e a forma como estamos no mercado permitem-nos ser uma empresa sustentável, rentável e com potencial de crescimento.

#### **Apesar de tudo, há a questão do preço, um dos fatores a ter em conta por quem contrata.**

Há alguns fatores que nos permitem estar um passo à frente da nossa concorrência, mesmo que não tenhamos a sua dimensão. Desde logo, privilegiamos relações de proximidade e alugamos, essencialmente, no Norte do país; quando um cliente precisa de um equipamento, somos rápidos a responder; se necessita de alguma assistência técnica, temos facilidade para enviar os mecânicos da

Proposal e, em alternativa, os da AGRIFER. Há uma grande ambição de elevarmos ao máximo a fasquia da eficiência, colocando o foco nos nossos clientes. Outro aspeto que quero salientar tem a ver com a qualidade da frota Proposal, com equipamentos muito recentes, menos propensos a avarias e, quando as têm, são rapidamente resolvidas através da parceria com a Agrifer.

#### **Qual o balanço pessoal que fazem, na direção da Proposal, com a confirmação de que esta foi uma boa aposta?**

A empresa surgiu no seguimento de uma pós-graduação de Francisco Ferreira. O trabalho final foi apresentar um projeto e que ele depois pôs em prática. Resultou. Houve entrega pessoal a este projeto, de toda a equipa, e olhamos para trás com satisfação. Há clientes com quem se cria uma relação de amizade, para além da relação profissional. E não é só na questão pessoal que eu destaco o trabalho da AGRIFER e da Proposal, porque tentamos ter um papel ativo na sociedade, através de uma intervenção social ativa e regular. Não conseguimos dar resposta a toda as solicitações, mas fazemos a nossa parte.

#### **Cientes satisfeitos**

Serviço de excelência, resposta às necessidades e crescimento em conjunto são alguns dos fatores destacados pelos clientes. Um destes é a dst (Domingos da Silva Teixeira), aqui representada por Joaquim Teixeira. Neste caso, há também uma amizade com Francisco Ferreira e Bárbara Azevedo, relação que também já existia com o fundador da AGRIFER, o Senhor Bento Ferreira.



## JOAQUIM TEIXEIRA, COO (Chief Operating Officer) da dst

*“A Proposal tem sido o nosso fornecedor preferido na área de aluguer de máquinas e equipamentos”*

### **Francisco Ferreira costuma dizer que é o ‘padrinho’ da Proposal. Porquê?**

Não acho, o mérito é todo dele e da sua equipa. Ele na altura, há 20 anos, veio aconselhar-se comigo. Eu achei a ideia muito boa e disse-lhe para avançar, porque da nossa parte teríamos muito gosto em trabalhar com ele. E assim foi: ele comprou quatro máquinas e começou a crescer. É o nosso fornecedor preferido na área do aluguer, mas não é só porque temos uma relação de amizade: é porque tem um bom serviço, tem resposta à altura do que nós precisamos e tem preço, claro.

### **Como classifica a relação com a Proposal?**

De grande proximidade, porque há essa resposta rápida sempre que precisamos. Há, também, abertura da nossa parte para a Proposal – o Francisco e a Bárbara sabem que têm acesso ao nosso centro logístico sempre que precisarem. São parceiros de excelência. E depois há a confiança. Nós sabemos que falamos com pessoas que cumprem com a palavra dada, que nunca falham quando se comprometem com alguma coisa.

### **Que mensagem gostava de deixar à equipa Proposal?**

Espero que a empresa continue a crescer e que continue a nossa re-

lação de amizade, de trabalho e respeito. São pessoas que merecem ter sorte e o trabalho que fazem vai permitir-lhes chegar mais longe. E, sendo uma empresa de Braga, ainda mais feliz fico.



## PROPOSALRENT

Travessa do Quintão n. 4  
4700 – 153 Braga  
253 607 217  
968 120 681  
barbara@proposal.pt  
proposal.pt



Proposal – Aluguer sem operador

## AGRIFER

253 607 210  
253 607 211  
geral@agrifer.pt  
agrifer.pt



Agrifer, Lda.

# AutoFix<sup>®</sup> 40 ANOS

DESDE 1982

## USADOS CERTIFICADOS

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

AutoFix<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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



[www.autofix.pt](http://www.autofix.pt)



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

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

# FEIRA DE CIÊNCIA & TECNOLOGIA MOSTRA MUNICÍPIO DE VILA VERDE

**C**om mais 2500 participantes ao longo de seis dias de atividade, a terceira edição da Feira de Ciência & Tecnologia foi promovida pela Casa do Conhecimento de Vila Verde. A apresentação de projetos científicos de jovens marcou o programa diversificado de atividades, que incluiu palestras, workshops, exposições e visitas de estudo.

“Somos um Município aberto ao conhecimento, ao mundo e a todos”, apontou o vice-presidente da Câmara de Vila Verde, Manuel Lopes, no encerramento do evento, que agregou os agrupamentos de escolas do concelho e diversos parceiros e instituições ligados à ciência e tecnologia.

Depois de enaltecer a qualidade da Feira e o contributo para o desenvolvimento humano e socioeconómico do território, Manuel Lopes deixou um desafio aos jovens participantes: “Vocês podem fazer diferente! Sejam felizes, sabendo!”. “O que aqui foi realizado é similar ao que acontece em grandes congressos nacionais e internacionais. Foi um momento de partilha de ciência de grande qualidade, despertando e potenciando o conhecimento e a sua utilização positiva, sempre a favor da humanidade e do desenvolvimento”, afirmou o autarca, vincando a importância de “usar a ciência para perceber o melhor caminho a seguir, de modo a não cometer erros que atentem contra a humanidade”.

Continuar a disseminar o conhecimento científico e tecnológico é o objetivo já traçado para a próxima Feira, depois de uma edição que contou com “um vasto conjunto de palestras diferenciadas, um painel de oradores de excelência e atividades muito diversificadas”, sendo marcada também positivamente pelos “custos reduzidos, onde foram fundamentais os recursos internos, as escolas e a generosidade dos participantes”.

O “Dia da Feira de Ciência e Tecnologia”, que contou com a visita de 750 pessoas, foi um dos momentos altos do programa. O ciclo de palestras



foi encerrado com “SciCom – É como mexer peças num jogo de xadrez” proferida por Alexandra Nobre, do Departamento de Biologia UMinho e STOL-Science Through Our Lives.

O investigador e professor da UMinho destacou a importância da comunicação de ciência como facilitadora da aproximação do cidadão ao conhecimento científico, essencial no quotidiano para tarefas tão simples como a escolha e compra consciente de um produto. Realçou ainda o papel da ciência na produção de conhecimento, constituído por uma verdade que evolui construtivamente ao longo da investigação com base no método científico, contrapondo-a com a pseudociência e a falsa comunicação de ciência.



# Exposição

O Trajo e o Trajar Popular no Baixo Minho

*Finais do século XIX – primeiras décadas do século XX*



**Biblioteca Municipal**

**Professor Machado Vilela**

**Vila Verde**

**03.06 a 15.07**

**2022**



## CONSEGUE RESISTIR?

Da inspiração italiana, do cuidado com os ingredientes e do tempero excepcional de cada prato, seja entrada, ou sobremesa, surgem pratos de sabor surpreendente, tempero rico e aroma exuberante! No Fornito, nenhum pormenor é deixado ao acaso, como acontece com as pizzas feitas no forno Marana Forni, conhecido como o melhor forno do mundo. A pedra giratória desenvolvida pelos mestres italianos permite uma cozedura uniforme dos ingredientes, valorizando o sabor. A conjugação da massa deliciosa com a frescura da rúcula, do pimento ou dos cogumelos, por exemplo, cria pizzas excecionais! Obrigatório provar!

E que dizer de uma 'simples' bolonhesa? Se é fã deste prato, en-

tão deve ir ao Fornito: é uma experiência inesquecível. Nas pastas, há também no menu para experimentar a pasta Tagliatelle de Camarão, o Spaghetti Nero e, claro, os risotos, preparados no ponto! Se prefere um prato diferente, mas com a mesma qualidade, pode escolher o bife Wellington ou o Entrecôte. E que dizer da francesinha feita no forno a lenha? A acompanhar, tem uma carta de vinhos e espumantes, mas também a deliciosa sangria!

### **TODOS OS DIAS UM BUFFET DIFERENTE!**

Diariamente, pode escolher o buffet, que apresenta uma variedade de saladas, sopas e pratos principais para criar a sua refeição.



Rua Cândido de Sousa  
25 | Braga  
253 725 392



**Fornito**Restaurante&Pizzaria



# DESCENTRAR OFERECE VISITA GUIADA AO ESPAÇO PATRIMONIAL DO SANTUÁRIO DO SAMEIRO

**E** stão abertas as inscrições para a visita guiada ao espaço patrimonial do Santuário do Sameiro, que vai decorrer no próximo sábado, 18 de junho, no âmbito do Descentrar, o programa cultural promovido pelo município de Braga.

Espinheiro é o próximo palco do Descentrar e a jornada cultural arranca pelas 16h00, com a visita guiada. A entrada é livre mas sujeita a inscrição prévia que pode ser feita através do preenchimento de formulário no link <https://www.eventbrite.pt/e/bilhetes-visita-guiada-ao-espaço-patrimonial-do-santuário-do-sameiro-365418997057>.

A visita ao espaço patrimonial do Santuário do Sameiro tem como objetivo proporcionar um melhor conhecimento do património edificado e da história de Braga, através dos espaços, dos jardins, cruzeiro e algumas fontes.

Para além da visita, o programa do Descentrar em Espinheiro oferece ainda o espetáculo de novo circo "Rasto", a cargo de Erva Daninha e o concerto de música clássica "A Magia da Flauta Transversal" pela Orquestra Filarmónica de Braga.

O novo circo arranca pelas 18h30, no Santuário do Sameiro. "Uma pausa numa longa viagem. Um momento de paisagens diversas, contrastes, mistura de realidades e sentidos. A máquina agrícola ganha vida própria, ruje, dança na arena. Os homens todo-o-terreno revelam a sua fragilidade, a força, procuram o equilíbrio. Juntos alteram a natureza, lavram terras, semeiam caminhos, colhem lugares, deixam rasto."

A partir das 21h30, na Cripta do Santuário do Sameiro, o solista Gil Magalhães irá executar o Concerto para Flauta Transversal e Orquestra do compositor italiano: Saverio Mercadante. Trata-se de um dos mais lindos e virtuosos concertos escritos para Flauta Transversal e Orquestra. A magia e envolvimento do som da Flauta Transversal que irá encher os corações dos ouvintes e a interpretação de outras obras de grandes compositores como Vivaldi e Haydn que irão fazer desta noite memorável.



Refira-se que depois do sucesso alcançado em 2021, o programa cultural "Descentrar", promovido pelo Município de Braga, regressou com uma forte aposta na divulgação e promoção efetiva do património cultural e natural concelhio, através de novas criações artísticas e abordagens contemporâneas.

O Descentrar 2022 vem acompanhado de mais música, mais teatro, mais circo e mais eventos em muitos mais espaços do concelho. No total, a programação cultural chega a treze freguesias, praticamente o dobro das localidades abrangidas pelo programa no ano passado. Todas as iniciativas culturais são de entrada livre, embora limitada e condicionada à lotação do espaço em que decorrem.

Até dezembro são promovidos cerca de 30 eventos, num programa cultural único, desenhado para cada local através de um conjunto de espetáculos de novo circo e de teatro, concertos, visitas-guiadas a espaços patrimoniais e concertos comentados de música clássica e erudita.

# CASCATAS DO SÃO JOÃO DE BRAGA DE VOLTA AO BRAGA PARQUE

**E** stão abertas as candidaturas para o concurso das cascatas sanjoaninas 2022. A Associação de Festas de São João de Braga (AFSJB) volta a desafiar, pelo nono ano consecutivo, associações do concelho de Braga a apresentarem trabalhos em formato de cascata, que conjuguem a tradição do São João de Braga com a modernidade das festividades. As associações, que têm aderido em grande número à iniciativa, terão até dia 12 de junho para se apresentarem a concurso, sendo que são admitidas a concurso entidades coletivas, com residência ou sede no concelho de Braga. Para o Presidente da AFSJB, Firmino Marques, "o ambiente criado em torno do concurso das cascatas sanjoaninas é um dos pilares para garantir o envolvimento e a ligação da comunidade bracarense nas festas. Um dos segredos do êxito dos trabalhos é a proximidade às associações e às freguesias."

Repetindo a fórmula dos anos anteriores, o Braga Parque é, pela quinta vez, o espaço escolhido para acolher as cascatas sanjoaninas. As cascatas serão avaliadas durante as festas de São João de Braga, a 21 de junho, por um júri que congrega a empresa gestora do centro comercial e patrocinador, um elemento convidado do meio associativo bracarense, a AFSJB, a Câmara Municipal de Braga e a Entidade do Turismo Porto e Norte. A cascata vencedora da edição 2022 poderá arrecadar 1000€ de prémio, o segundo classificado 750€, o terceiro 500€, o quarto 250€ e o quinto 100€.



O regulamento e modo de inscrição pode ser consultado no sítio oficial do São João de Braga em [www.saojoaobraga.pt](http://www.saojoaobraga.pt).

# 30's Festas



## 12 ANOS A ANIMAR A SUA VIDA!

Criada em 2010, a 30's Festas é uma referência na animação e decoração festiva, nomeadamente, em festas de aniversário e arte em balões, transformando ideias em realidade.

O amor a esta arte é partilhado pela equipa da 30's Festas, que veste literalmente a camisola e transforma o seu evento, dando-lhe cor e vida! Desde a decoração personalizada com o motivo à sua escolha (não só do espaço, como das mesas), passando pelos bolos de aniversário, lembranças, animação com música, tratamos de tudo para poder usufruir verdadeiramente do seu dia! Contacte-nos, conte-nos o seu projeto e permita-nos tornar o seu evento num dia verdadeiramente inesquecível!

Veja alguns dos nossos trabalhos no Facebook!



- FESTAS INFANTIS
- FESTAS DE NATAL
- PASSAGEM DE ANO
- DIA DOS NAMORADOS
- CARNAVAL
- DIA DO PAI
- DIA DA MÃE
- HALLOWEEN
- SANTOS POPULARES
- EVENTOS EMPRESARIAIS E SOCIAIS

Rua José António Cruz, 195  
4715-343 Braga  
918 397 223



# COMEMORAÇÕES DO CENTENÁRIO DE MARIA ONDINA BRAGA

**N**o âmbito do programa de comemorações do centenário de Maria Ondina Braga terão lugar no próximo dia 21 de Junho, pelas 21h00, na Galeria do Paço, em Braga, a inauguração da exposição documental “Eu Vim Para Ver Terra: Maria Ondina Braga, um olhar nómada” e a apresentação do I Volume das Obras Completas de Maria Ondina Braga, editado pela Imprensa Nacional, a chancela editorial da Imprensa Nacional - Casa da Moeda.

As sessões contarão com a presença do presidente da Câmara Municipal de Braga, do Reitor da Universidade do Minho, do presidente do Conselho de Administração da dst Group e do diretor de Edições e Cultura da Imprensa Nacional – Casa da Moeda, além da representação da família da escritora.

“Eu Vim Para Ver a Terra: Maria Ondina Braga, um olhar nómada”, procura mapear e dar a conhecer ao visitante o percurso singular da escritora, desde Braga, cidade natal e geografia de afetos, aos caminhos percorridos pelos quatro continentes, quer como emigrante, quer como viajante, quer como turista.

Objetos, cadernos de notas, diários de bordo, fotografias, cartas, memórias, existentes no Espaço Maria Ondina Braga (Museu Nogueira da Silva) ou cedidos pela família, convidam a viajar pelos lugares, reais ou imaginários. Textos, manuscritos e datiloscritos, traduções, abrem a porta da oficina de escrita, descobrindo ao visitante o retrato da escritora ao espelho ou sob o olhar de outros escritores.

Sem esquecer a presença de várias mulheres escritoras de todos os tempos que acompanharam Maria Ondina Braga ao longo da sua itinerância pelo mundo, sobre quem ela escreveu e a quem chamou as suas “companheiras de solidão”.

A exposição é realizada com o patrocínio da dst Group, Mecenas Exclusivo.

Aberta ao público de 21 de junho a 28 de julho de 2022, na Galeria do Paço.

- Curadoria artística de Duarte Belo (fotógrafo)
- Curadoria científica de Isabel Cristina Mateus (Universidade do Minho - CEHUM) e Cândido Oliveira Martins (Universidade Católica Portuguesa - CEFH).
- Tratamento documental, montagem, serviço educativo e divulgação do Espaço Maria Ondina Braga/ Museu Nogueira da Silva (MNS).

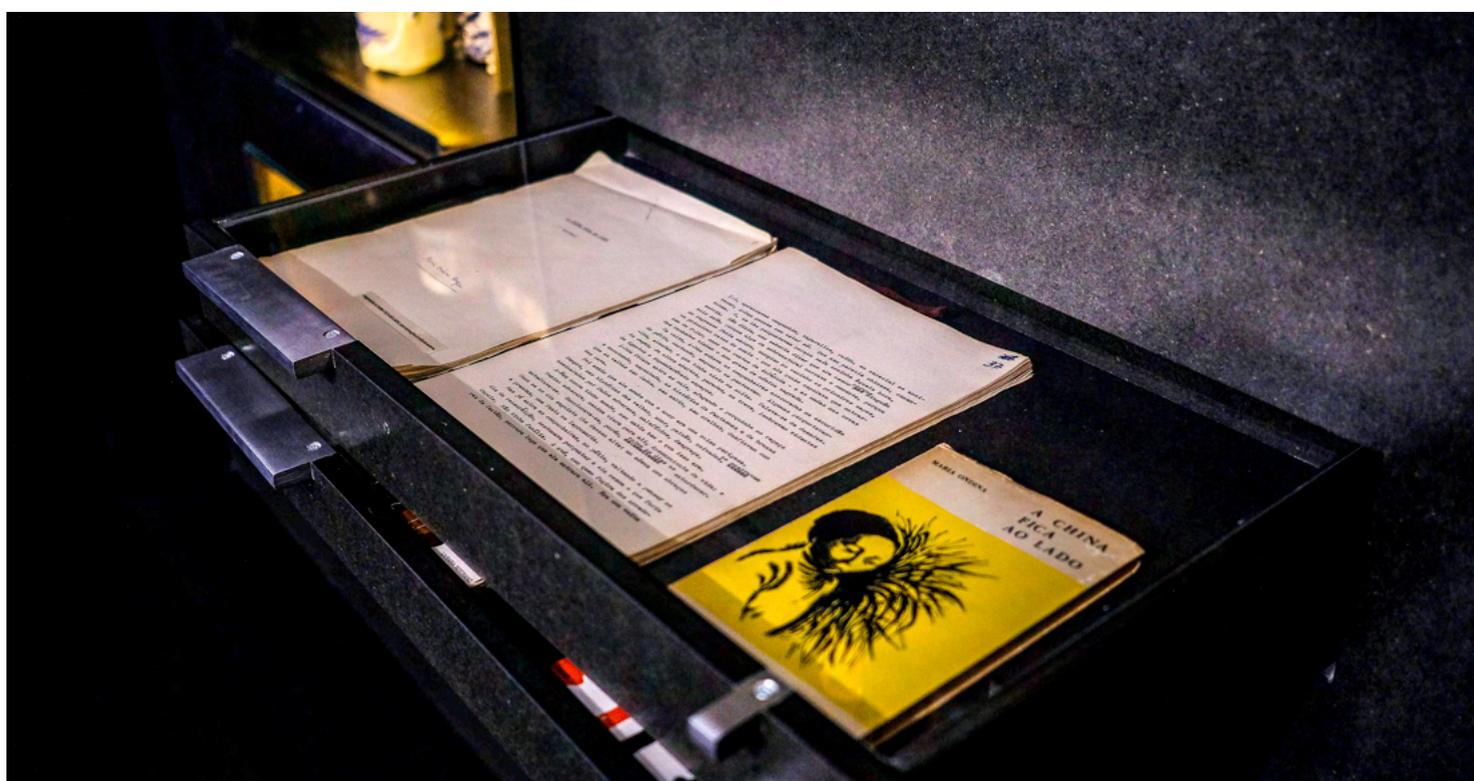
## OBRAS COMPLETAS DE MARIA ONDINA BRAGA

O I Volume das Obras Completas de Maria Ondina Braga, editado pela Imprensa Nacional, reúne o conjunto de autobiografias ficcionais (Estátua de Sal, Passagem do Cabo e Vidas Vencidas), levando ao encontro do leitor de hoje a obra de Maria Ondina Braga de há muito esgotada no mercado editorial português.

Os sete volumes que constituem as Obras Completas de Maria Ondina Braga têm coordenação de Isabel Cristina Mateus (UM-CEHUM) e Cândido Oliveira Martins (UCP-CEFH); e contam com a colaboração de estudiosos da obra da escritora de várias universidades internacionais.

Cândido Oliveira Martins é o editor responsável por este primeiro volume que permite agora ao leitor contemporâneo descobrir a escritora mais cosmopolita da literatura em língua portuguesa do século XX, um percurso multicultural único e uma voz pioneira na afirmação de uma escrita no feminino, anterior à sua polémica irrupção nas vésperas de abril.

- Imprensa Nacional - Casa da Moeda
- Câmara Municipal de Braga
- Grupo de investigação Poéticas em Língua Portuguesa do Centro de Estudos Humanísticos da Universidade do Minho, com o apoio do Espaço Maria Ondina Braga/Museu Nogueira da Silva



# RECICLAR

## PROTEGER O AMBIENTE ESTÁ NAS NOSSAS MÃOS.



RECICLAR É FÁCIL, É SÓ SEPARAR OS RESÍDUOS E COLOCAR NO ECOPONTO:

**VERDE** - Embalagens de vidro: garrafas, frascos e boiões.

**AZUL** - Jornais, revistas, folhas e sacos de papel, embalagens de cartão.

**AMARELO** - Embalagens de plástico e metal: latas, garrafas, sacos de plástico, esferovite, embalagens de cartão para alimentos líquidos (leite, sumos).

SE O ECOPONTO ESTIVER CHEIO, NÃO COLOQUE OS RESÍDUOS FORA,  
AGUARDE A SUA RECOLHA OU PROCURE OUTRO ECOPONTO PRÓXIMO.  
PARA MAIS INFORMAÇÕES:

email: [braval@braval.pt](mailto:braval@braval.pt)

nº verde

**800 220 639**

CHAMADA GRÁTIS

  
**Braval**  
ecoparque

# BRAGA É PALCO DE JAZZ NIGHTS EM JUNHO, JULHO E AGOSTO

**O**s meses de Junho, Julho e Agosto prometem fazer de Braga uma capital do Jazz nacional, pela mão da Plataforma do Pandemónio. Com um concerto por mês, as Pandemónio's Jazz Nights, no Centro de Juventude de Braga, trazem noites quentes, de tirar o fôlego ao público presente. É ir para conferir, e experimentar o melhor do jazz da atualidade.

O Pandemónio's Jazz Nights é um ciclo de concertos que apresenta ao público três grupos de jazz, numa programação mensal, que tem o Auditório do Centro da Juventude de Braga como palco.

O ciclo, que conta com o apoio do Município de Braga, arranca já dia 25 de junho, pelas 22h00 e nessa data sobem ao palco os Quang Ny Lys, trio que junta em palco Rita Maria (voz), João Mortágua (saxofone) e Mané Fernandes (guitarra elétrica). Dia 30 de julho será a vez dos Math Trio (João Mortágua – saxofone, Diogo Dinis – contrabaixo, Pedro Vasconcelos – bateria) e o encerramento cabe ao projeto emergente The Peace of Wild Things (Clara Lacerda – piano, Romeu Tristão – contrabaixo, Ricardo Coelho – bateria), no dia 27 de agosto. Os concertos têm início às 22h00, com jam session logo de seguida. Já os workshops acontecem no próprio dia, de manhã, no mesmo local.

Um leque de músicos de renome no panorama nacional expressa o que de melhor se faz atualmente em Portugal e consagram Braga como parte importante do circuito nacional de Jazz no país, vêm à capital do Minho encher de ritmos e sons três noites que se esperam de muito calor.

Se por um lado, estes concertos convidam figuras reconhecidas deste universo, por outro, também procuram impulsionar os valores emergentes da cidade, através da energia congregadora das jam sessions (que



acontecem no final de cada concerto) e da realização de workshops com os músicos convidados. Nas palavras de Marta Moreira, diretora artística da entidade promotora, as Pandemónio's Jazz Nights surgem porque “acreditamos que existe um espaço de programação capaz de crescer para uma dinâmica mais regular e sustentada. Este projeto propõe-se a explorar o nicho de qualidade, mas ainda esparso, do Jazz em Braga, reconhecendo-lhe uma presença significativa e articulando os novos valores do jazz nacional com o circuito bracarense em clara expansão.”

Os Bilhetes têm o custo de 5€ (passe diário), 12€ (passe geral) e é gratuito para associados e participantes dos workshops. Workshop: 20€ (com acesso gratuito ao concerto)

## CONCURSO DE BANDA DESENHADA FORA DA CAIXA DECORRE ATÉ 15 DE JULHO

**D**ecorre até 15 de julho o prazo para entrega dos trabalhos ao concurso de Banda Desenhada “Fora da Caixa”, destinado a jovens entre os 15 e os 20 anos de idade. Promovido pelo Município de Braga, com o objetivo de dinamizar, potenciar a criação artística e estimular a população juvenil na prática das artes visuais, o concurso tem como temática a sustentabilidade. A iniciativa é realizada em parceria com a Associação Empresarial de Braga nos prémios em vigor, que se concretizam em vouchers nominais, nos valores de 300,00€, 200,00€ e 100,00€, para o primeiro, segundo e terceiro premiado respetivamente, a serem descontados nas livrarias e papelarias aderentes, estimulando assim o comércio local. Os objetivos do “Fora da Caixa - Concurso de Banda Desenhada de Braga”, passam pelo incentivo à prática das Artes Visuais e pela estimulação da imaginação nos processos criativos. Procura também estimular hábitos de escrita, leitura e desenho e possibilitar a descoberta dos talentos emergentes existentes em Braga, possibilitando-lhes um espaço para revelar as suas produções ao promover a fruição pública dos resultados e processos de criação e reflexão relativos ao tema selecionado. O anúncio dos premiados irá acontecer a 5 de agosto. Mais informações através do mail: [inscricoes.cultura@cm-braga.pt](mailto:inscricoes.cultura@cm-braga.pt)





# NO FLEX NÃO TREINAS SOZINHO

MUSCULAÇÃO/CARDIO | PISCINA | AULAS DE GRUPO | DESPORTOS DE COMBATE



 @FLEXGYMGINASIO  @GINASIOFLEXGYM

RUA DOS BARBOSAS, 119 4715-267 BRAGA

253 264 628 | [GERAL@FLEXGYM.PT](mailto:GERAL@FLEXGYM.PT)

# DANIEL VILAÇA ASSUMIU AEB, NO DIA DA COMEMORAÇÃO DOS 159 ANOS DA INSTITUIÇÃO

**N**o passado dia 26 de maio, Daniel Vilaça sucedeu a Domingos Macedo Barbosa como presidente da Direção da AEB, sendo 33º presidente da instituição. Pedro Fraga continua a presidir à Assembleia Geral e Domingos Macedo Barbosa passa a presidir ao Conselho Fiscal – ele que era o antigo presidente. “Iniciamos este mandato com a firme convicção de que podemos contribuir para aportar valor ao papel da AEB, enquanto aliada das empresas no processo de recuperação económica que importa fomentar na nossa Região e em Portugal», referiu Daniel Vilaça, no discurso de tomada de posse.

Os eleitos para o quadriénio 2022-25 foram:

## MESA DA ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: Pedro Fraga – F3M – Information Systems  
 Vice-Presidente: António Oliveira Costa – Casa Oliva  
 Secretário: José Dias – Restaurante Bem-Me-Quer  
 Secretário: Carlos Jerónimo – Fundação de Sinos de Braga

## DIREÇÃO

Presidente: Daniel Vilaça – Nortempresa  
 Vice-Presidente: Varico Pereira – Hotéis Bom Jesus  
 Vice-Presidente: Gonçalves Pereira – Confiauto  
 Vice-Presidente: Mário Santos – Casa Oliva  
 Vice-Presidente: Lourenço Fernandes – Spormex – Events & Exhibitions



Vice-Presidente: Tito Soares da Silva – Caravela 2000  
 Vice-Presidente: Carlos Vaz – Incentea  
 Vice-Presidente: Mário Pereira – Café Vianna  
 Vice-Presidente: Francisco Pereira – Letra – Cervejaria Artesanal  
 Vice-Presidente Suplente: Sara Silva – Bragajav  
 Vice-Presidente Suplente: Silvina Alves – Triformis

## CONSELHO FISCAL

Presidente: Domingos Barbosa – Macedo Barbosa Móveis  
 Vice-Presidente: José Antunes – José Antunes – Emp. Hoteleiros  
 Vogal: José Gomes – Francisco Gomes & Filhos





# FRANCESINHA *portuguesa*

[www.francesinhaportuguesa.pt](http://www.francesinhaportuguesa.pt)



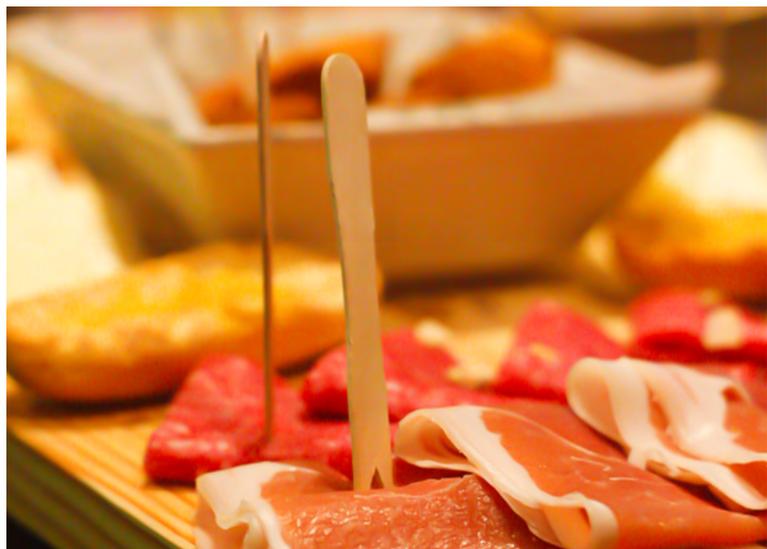
A Francesinha Portuguesa é um espaço fantástico com uma esplanada coberta. É o local ideal para jantar ou almoçar com os amigos ou família e para saborear os melhores snacks. Esperamos por si, aqui!



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



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



# FESTAS DE SÃO JOÃO DE BRAGA REGRESSAM ÀS RUAS COM EXPECTATIVA DE RECEBER MAIS DE UM MILHÃO DE VISITANTES

**N**esta edição, o São João de Braga contará com mais de 270 horas de programação; 150 iniciativas previstas; cerca de 10 mil pessoas e 365 entidades envolvidas e uma expectativa de participantes que ultrapassa um milhão de visitantes. Através de um programa amplo e variado, a Associação de Festas de São João de Braga apresenta uma série de alternativas culturais para todos os que desejam viver o São João. Exposições, concertos, espetáculos variados e desfiles são algumas das possibilidades oferecidas.

Uma das novidades da edição deste ano do São João de Braga é a reinterpretação do Cancioneiro Sanjoanino Bracarense, “São João hoje”. Este é um trabalho desenvolvido ao longo destes dois últimos anos e que pretende visitar o cancionário sanjoanino bracarense, adaptando-o às sonoridades do século XXI.

A par da revisitação das sonoridades musicais, o projecto tem continuidade num livro, para que seja possível preservar a cultura tradicional associada ao património imaterial das Festas. O livro é, inclusive, uma ferramenta pedagógica para que todos possam aprender a cantar e a entoar as músicas que não podem faltar no São João de Braga. O projecto conta com a coordenação musical de Daniel Pereira Cristo e a colaboração de muitas vozes e personalidades bracarense. Esta apresentação marcará o arranque oficial das Festas, na noite de 15 de Junho.

A conferência de imprensa contou com a presença de Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, do Presidente da Associação



de Festas de São João de Braga, Firmino Marques, do Cônego Roberto Rosmaninho Mariz, do representante do Turismo Porto e Norte, Inácio Ribeiro, e do Presidente da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça.

Mais informações e programa completo em: <https://www.saojoaobraga.pt/>.

# FRANCIELLY COSTA OFERECE TRÊS CURSOS A REFUGIADOS UCRANIANOS

**A**especialista em micropigmentação e master na técnica Microblading, Francielly Costa, vai oferecer três cursos de design de sobrancelhas e Microblading a refugiados ucranianos, que comprovem a sua condição.

A profissional estabeleceu-se em Braga há vários anos e é uma das profissionais mais respeitadas da área. “Eu quero ajudar quem está a chegar a Portugal e que quer reiniciar a sua vida profissional, depois de passar por um período tão difícil. É um pequeno contributo que quero dar a quem mais precisa, neste momento”, explica Francielly Costa.

Para saber mais sobre esta oferta, os interessados devem dirigir-se às instalações da profissional, na Rua António Mariz, em Braga, e comprovar a sua condição.





Cervejaria  
e Tapas



Menu Executivo  
de Seg a Sex  
ao almoço



S U P L E M E N T O

# SAÚDE

*e Bem-Estar*



# 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](mailto:geral@clidomus.com)  
 [clidomus.pt](http://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.

## MAIS DE 30 ANOS AO SERVIÇO DAS FAMÍLIAS DE BRAGA



**Centro Médico Avenida (CMA) iniciou a sua atividade há mais de 30 anos e tem sido um parceiro de excelência na gestão da saúde das famílias de Braga. Em 2019 passou a contar com uma nova gerência, com uma forte ligação à Academia. Honrando o histórico de confiança junto**

**dos seus associados e utentes, tem vindo a implementar uma estratégia inovadora de prestação de cuidados de saúde, integrando as diversas áreas médicas do conhecimento, com ênfase na saúde e bem-estar, abordando de forma holística a tríade utente - família - trabalho. Depois de uma aprofundada remodelação, o CMA mudou de instalações, reestruturou o corpo clínico e fez uma reformulação dos serviços prestados.**

### **Especialidades pensadas para a família**

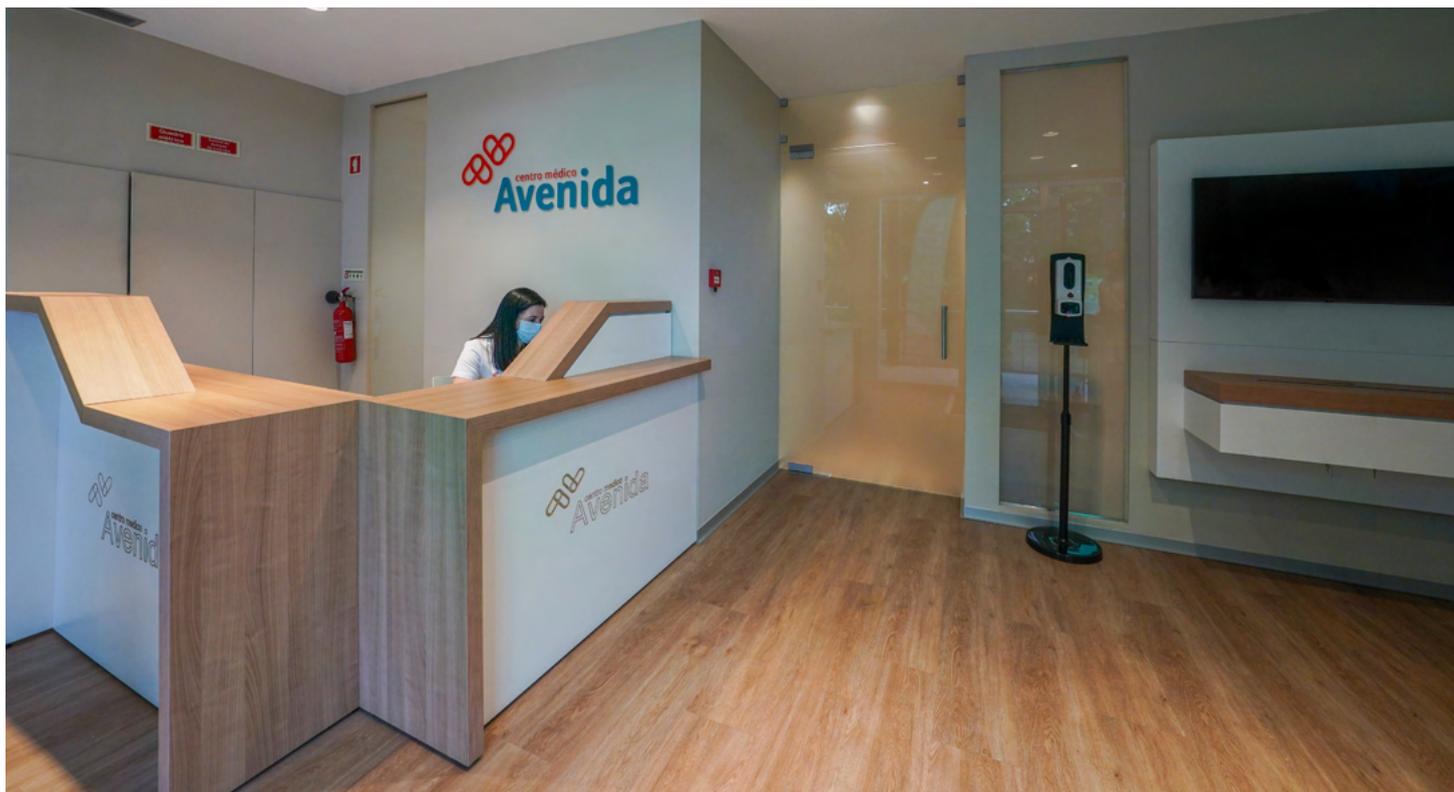
O CMA caracteriza-se por disponibilizar cuidados integrados e multidisciplinares, posicionando o Especialista em Medicina Geral e Familiar no centro da avaliação integrada da saúde e doença dos utilizadores da clínica, privilegiando cuidados preventivos, medidas que fomentem o bem-estar, consultoria em saúde e aconselhamento na escolha de cuidados de saúde complementares. Numa altura tão particular em que se verifica uma diminuição do acesso aos cuidados de urgência, destaca-se a prestação de cuidados médicos e de enfermagem perso-

nalizados, em situação de doença aguda, que inclui o horário pós-laboral, com agendamento no próprio dia e possibilidade de realização de exames auxiliares de diagnóstico, se necessário. Dispomos, também, de consultas domiciliárias médicas e de enfermagem, para avaliação de situações agudas e/ou seguimento de condições crónicas.

Adicionalmente, os nossos utilizadores podem agendar diretamente consultas de especialidades médicas (Medicina Geral e Familiar, Cardiologia, Ginecologia / Obstetrícia, Ortopedia, Pediatria, Pneumologia, Psiquiatria e Urologia), consultas de especialidades não médicas (Psicologia Clínica e Nutrição) e consultas de enfermagem.

### **Parcerias de excelência**

O CMA criou, ao longo dos anos, parcerias que acrescentam valor à sua atividade, nomeadamente, com o Laboratório de Análises Clínicas Joaquim Chaves Saúde, assegurando a possibilidade de realização de análises clínicas diariamente, no horário de maior conveniência para o utente; e com a Trabalho com Saúde (TSL), empresa de reconhecida reputação na área de Medicina no Trabalho. De forma a garantirmos o cuidado mais completo em todas as áreas clínicas, temos vindo a estabelecer pontes com outros importantes parceiros da cidade de Braga, permitindo oferecer um serviço de excelência aos nossos utilizadores, nas condições mais favoráveis.



### Corpo Clínico em constante valorização profissional e académica

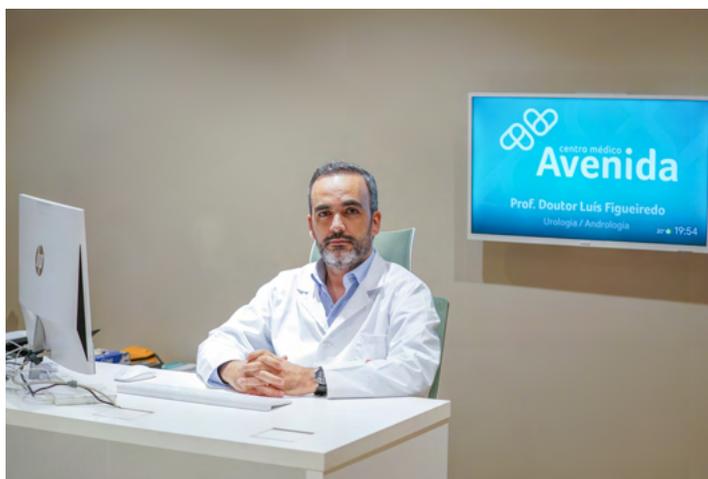
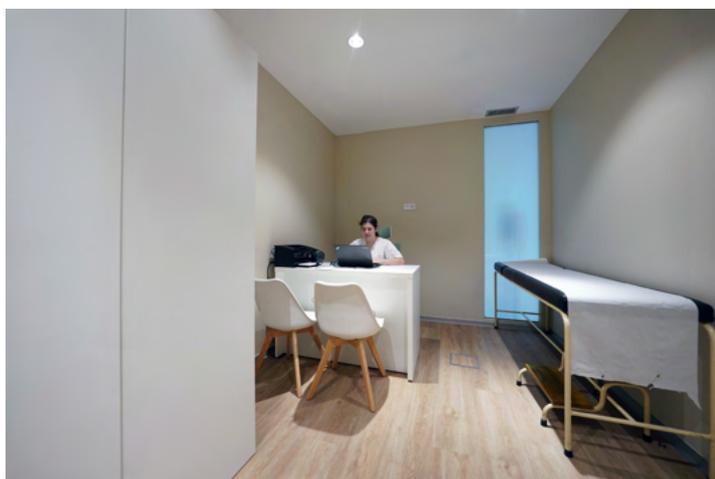
O nosso corpo clínico é extremamente motivado, comprometido com os valores que nos caracterizam, com elevada diferenciação clínica e científica e com ligação à Escola de Medicina da Universidade do Minho e Sociedades Científicas nacionais e internacionais. Todos os elementos da equipa procuram assegurar a complementaridade das diversas áreas do conhecimento, gerando valor para o utente e respetivo agregado familiar; estão orientados para a inovação, não apenas nos cuidados prestados, mas também na forma como são prestados; consideram a tríade utente - família - trabalho, respeitando sempre a sua individualidade; privilegiam os resultados para a saúde do indivíduo e valorizam as tecnologias digitais, como a teleconsulta e a comunicação simplificada pelos canais digitais.

Gostaríamos ainda de destacar o envolvimento de diversos elementos da equipa em atividades de formação pré e pós-graduada, assim

como o seu papel central em projetos de investigação clínica. Salientamos um projeto atualmente a decorrer no CMA, no âmbito da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), como exemplo ilustrativo do envolvimento institucional e da equipa em atividades de investigação, com objetivo de melhorar os cuidados prestados.

### Focados em continuar a ser um parceiro de saúde das famílias de Braga

OCMA visa a proximidade, suporte e cuidados de saúde de excelência, multidisciplinares, colmatando a fragmentação por vezes tão evidente na medicina. Contamos já com a confiança de mais de 250 agregados familiares, que acompanhamos ao longo das diferentes fases da vida, com o foco na saúde e bem-estar, ao mesmo tempo que continuamos a cuidar da doença, colocando a pessoa e respetiva família no centro da nossa atividade.



Prof. Doutor Luís Figueiredo - Diretor Clínico

Marcar consulta online: [cmavenida.com/marcar-consulta](http://cmavenida.com/marcar-consulta)

Av. 31 de Janeiro, 602  
4710-452 BRAGA  
geral@cmavenida.pt  
cmavenida.com  
253 277 577

#### HORÁRIO

Segunda - Sexta: 07:30 - 22:00  
Sábado: 08:00 - 13:00  
Domingo: 10:00 - 13:00

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

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

  
centro médico  
**Avenida**

# INVESTIMENTO NA SAÚDE DA VISÃO PARA POUPAR E PROMOVER VIDAS

# M

ais de mil milhões de pessoas em todo o mundo sofrem de deficiência visual ou cegueira evitável, porque não lhes são assegurados os cuidados de saúde da visão necessários para problemas como miopia, glaucoma ou cataratas. Tragicamente, muitas destas pessoas cegam ou adquirem limitações da visão tão significativas que desenvolvem incapacidades como consequência. Portugal é um dos países onde se observa esta situação e não é de estranhar que a causa de incapacidade de maior prevalência seja a visual.

O relatório "Global Report on Assistive Technology", publicado pela Organização Mundial da Saúde e pela UNICEF, revelou que mais de 2,5 mil milhões de pessoas necessitam de um ou mais produtos assistivos para as suas incapacidades, porém, cerca de mil milhões não tem acesso, nomeadamente nos países menos desenvolvidos.

O mesmo relatório apresenta várias recomendações para melhorar o acesso, nomeadamente: assegurar a disponibilidade, segurança, eficácia e acessibilidade de preços dos produtos de assistência; ampliar, diversificar e melhorar a capacidade da força de trabalho; envolver ativamente os utilizadores da tecnologia de assistência e as suas famílias; aumentar a consciência pública e combater o estigma; investir em política baseada em dados e provas; investir na investigação, inovação, e um ecossistema propício; e desenvolver e investir em ambientes favoráveis. Sem os produtos assistivos, as pessoas podem sofrer exclusão, risco de isolamento, pobreza, e serem forçadas a depender da família, comunidade e governo.

O impacto positivo dos produtos assistivos vai além da melhoria da saúde, bem-estar, participação e inclusão dos utilizadores individuais, uma vez que as famílias e as sociedades também beneficiam. Por exemplo, o alargamento do acesso a produtos assistivos de qualidade e seguros leva à redução dos custos de saúde e bem-estar, tais como admissões hospitalares recorrentes ou benefícios estatais, e promove uma força de trabalho mais produtiva, estimulando indiretamente o crescimento económico.

O acesso à tecnologia assistiva para crianças com deficiência é, frequentemente, o primeiro passo para o desenvolvimento infantil, acesso à educação, participação no desporto e na vida cívica, e preparação para o emprego. As crianças com deficiência têm desafios adicionais devido ao seu crescimento, o que requer ajustes ou substituições frequentes dos seus produtos assistivos.

A deficiência visual afeta as atividades diárias das pessoas, muitas vezes por causas que podem ser prevenidas ou evitáveis.

Além disso, o crescimento dos problemas de visão não é igualitário, sendo mais acentuado e predominante em pessoas que vivem em áreas mais rurais do globo, mulheres, idosos, minorias étnicas e países menos desenvolvidos, como é o caso da África subsariana e do sul asiático, onde as taxas de cegueira são oito vezes superiores às dos países desenvolvidos.

É estimado que o número de pessoas necessitadas de um ou mais produtos assistivos aumente para 3,5 mil milhões até 2050, devido ao envelhecimento da população e ao aumento da prevalência de doenças não transmissíveis em todo o mundo. Com o envelhecimento da população, do qual Portugal é um caso mais sério, também o surgimento das doenças se torna mais comum, evidente e problemático, sendo fundamental agir o quanto antes e atuar enquanto a prevenção é ainda uma possibilidade.

O mesmo relatório refere a relevância da resposta do sistema de saúde, através de uma adequada força de trabalho de profissionais de saúde. Neste aspeto indica o papel significativo dos optometristas na prestação dos cuidados para a saúde da visão e no acesso às tecnologias assistivas. É uma recomendação muito útil ao Estado Português dado que, em Portugal, os optometristas ainda não estão integrados no Serviço Nacional de Saúde. É apenas natural que seja nesta área que se experienciam e os maiores constrangimentos de acesso a cuidados de saúde, com lista de espera para consulta hospitalar de oftalmologia de mais de 110 mil pessoas e com tempos de espera até mil dias. Perante esta situação, como pode alguém conseguir a prescrição oftálmica para obter benefício adicional ao complemento solidário ao idoso para aquisição de óculos? Urge refletir sobre este relatório, mas sobretudo urge intervir e agir de forma a assegurar cuidados de saúde e acesso às tecnologias assistivas a todos, em qualquer momento e em todo o lado.

A Tecnologia e Produtos Assistivos, como óculos e ajudas de baixa visão, e o acesso a cuidados para a saúde da visão atempados, de qualidade e de proximidade, mudam vidas e promovem o desenvolvimento pessoal, nacional e igualdade de oportunidades.

É tempo de agir e investir, para poupar e promover vidas!



Raül de Sousa

Presidente da Associação de Profissionais Licenciados de Optometria (APLO)





**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.<sup>a</sup>



**253 611 100**

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

**5º Piso**

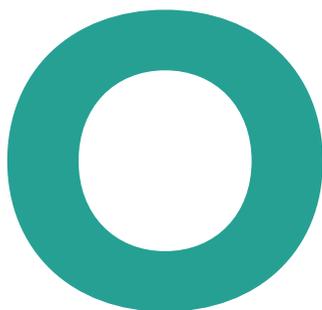
geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



# UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E LIVRE DE DOENÇA



Dia Mundial da Hipertensão assinalou-se a 17 de maio com o objetivo de sensibilizar e promover a prevenção, deteção e controlo da hipertensão.

A pressão arterial elevada é um dos principais fatores de risco para desenvolver doenças cérebro e cardiovasculares. Estas doenças são a principal causa de morte no nosso país (e nos países desenvolvidos). Contabilizado apenas o ano de 2019, sabemos que faleceram 31.920 portugueses e perderam-se 45.950 anos de vida, devido a mortes do aparelho circulatório. Os hábitos de vida sedentários, com frequentes erros alimentares e a inatividade física, levam ao aparecimento deste tipo de patologias, que infelizmente são tão frequentes nas nossas consultas.

Apesar de todo o conhecimento adquirido nesta área e dos esforços dirigidos nomeadamente ao controlo da Hipertensão arterial nos últimos anos, o mesmo está francamente longe dos nossos objetivos. Falta-nos promover literacia em saúde, maior adesão à terapêutica e diminuir de a inércia médica.

Para se fazer o diagnóstico de hipertensão arterial, basta cumprir algumas medidas básicas e utilizar um aparelho (esfigmomanómetro) adequado e validado. Apesar de fácil, a técnica de medição, requer um cuidado extremo, não se podendo prescindir das condições mínimas, técnicas incluindo e ambientais. Existe ainda a possibilidade de realizar uma monitorização ambulatório da pressão arterial (MAPA), na qual um aparelho portátil, faz as medições durante 24 ou 48h. Este exame apresenta diversas vantagens, em particular, na capacidade de classificar a hipertensão arterial em relação ao seu perfil noturno, bem como de verificar a eficácia da terapêutica ao longo das 24h do dia. Depois de diagnosticada

hipertensão arterial, a normalização dos valores tensionais, é uma estratégia crítica que deve ser alcançada de forma breve. Vasta evidência demonstra que, só por si, a normalização destes valores é um importante fator para a redução dos eventos cérebro e cardiovasculares, quer fatais quer não fatais.

A abordagem destes doentes, implica não apenas o controlo dos valores tensionais ao longo das 24h, mas também, toda uma abordagem das suas possíveis causas, avaliação das suas repercussões nos órgãos alvo (i.e coração, cérebro, olhos, rins e vasos sanguíneos) e a identificação dos restantes fatores de risco para a ocorrência de eventos cardiovasculares, como por exemplo a diabetes, tabagismo, dislipidemia, obesidade.

A implementação de estilos de vida mais saudáveis, evitando os erros alimentares, o excesso de sal, os hábitos tabágicos e a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, o sedentarismo e a inatividade física, a obesidade e a má gestão do stress, são primordiais na abordagem terapêutica não farmacológica. Do ponto de vista farmacológico, vários são os medicamentos disponíveis para combater o aumento da pressão arterial, devendo por isso o tratamento ser individualizado e diretamente dependente da avaliação do seu médico, uma vez que diferentes atitudes terapêuticas podem ser necessárias.

Faça um rastreio e no caso dos valores se encontrarem elevados, consulte o seu médico assistente, não só para confirmar o diagnóstico, mas também, para discutir com ele o seu risco cardiovascular e adotar estratégias terapêuticas (não farmacológicas e farmacológicas se necessário) tendo em vista uma vida mais saudável e livre de doença.

Juntos pela sua saúde e pela saúde dos seus vasos!



*Diogo Cruz*

Médico Internista e membro da Sociedade Portuguesa Medicina Interna



FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS



1 A 30 DE JUNHO

# MARCA DO MÊS

## NUXE



20%  
*desconto*

*especialistas a cuidar de si!*

\*LIMITADO AO STOCK EXISTENTE. VERIFICAR CONDIÇÕES EM LOJA. CAMPANHA VÁLIDA DE 1 A 30 DE JUNHO DE 2022.



# ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



**Dra. Paula Rodrigues**  
Diretora Clínica - Implantologia



**Dr. Paulo Magalhães**  
Implantologia



**Dr. André Viseu**  
Implantologia



**Dr. Jorge Carneiro**  
Ortodontia



**Dra. Melissa Fernandes**  
Ortodontia



**Dra. Marcia Lo Turco**  
Ortodontia



**Dr. Orlando**  
Ortodontia



**Dra. Catarina Moutinho**  
Generalista



**Dra. Inês Ferreira**  
Ortodontia



**Rosa Duarte**  
Assistente Dentária



**Clara Presa**  
Assistente Dentária



**Beatriz Lipês**  
Assistente Dentária



**Cristina Antunes**  
Administrativa



**Rui Guimarães**  
Protésico



**Francisco Silva**  
Protésico



Allmed Clínica - Dr<sup>a</sup> Paula Eduarda Rodrigues

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

Disponemos de estacionamento gratuito

# Há sempre um Posto de Colheitas a postos para o receber.

Os Postos de Colheita e Laboratório do distrito de Braga estão aqui para si.

Sabemos o quão importante é ver as nossas questões de saúde respondidas com rapidez e rigor. Por isso, quando precisar de realizar análises clínicas, conte connosco ainda mais perto de si.

Venha visitar-nos em:



**Postos de Colheita**

Vila Verde

Celeirós

Guimarães

Caldas das Taipas

Prado (Santa Maria)

Barcelos

Tadim

Vizela

Braga



**Laboratório**

Braga

## Serviços disponíveis:

Análises Clínicas

Teste Covid-19 (PCR e Antigénio).

Anatomia Patológica: Citologias, biópsias e outros.

Genética Humana: Testes pré-natal, testes genéticos por especialidade.

Acordos e convenções com: SNS, ADSE, seguradoras e outros organismos públicos

**jcs.pt**



**JOAQUIM  
CHAVES  
SAÚDE**

DESDE 1959

# INFLUÊNCIA DA COVID-19 NA SOCIEDADE AO NÍVEL DOS PROBLEMAS PSICOSSOCIAIS

# N

o final de dezembro do ano de 2019, surgiu na cidade de Wuhan, na China, um vírus designado de Coronavírus pela Organização Mundial de Saúde. Este vírus espalhou-se de forma rápida e assustadora por todo o país, sendo altamente contagioso e dando origem, a várias cadeias de transmissão secundárias e a casos assintomáticos de pessoas que contactam entre si. Entre estas pessoas, estão inseridas as crianças que viram as suas rotinas a sofrerem alterações a nível pessoal e escolar, o que despoletou uma variedade de problemas a nível mental.

Tendo como base diversos estudos realizados durante a pandemia, os mesmos apontam para diversas dificuldades na saúde mental, pessoal e académica nas crianças e nos adolescentes, devido ao isolamento social, às restrições de contacto, ao encerramento das escolas e às mudanças no quotidiano o que contribuiu para uma diminuição da socialização dos jovens.

O processo de socialização contribui para a evolução de aspetos éticos, morais e culturais, dos quais é possível adquirir estratégias para vivermos de forma harmonizada, contribuindo ainda para a construção da nossa identidade e autonomia (processo este, que se desenvolve na adolescência). Com a quarentena as socializações ficaram restritas o que poderá futuramente promover comportamentos desfavoráveis nos mais jovens, uma vez que os mesmos foram afetados negativamente a este nível pela pandemia.

Com a ausência da rotina escolar e distanciamento físico, tem-se observado um aumento dos problemas psicológicos como a ansiedade, o medo e o stress, o que provoca alterações psicossociais que influenciam o desenvolvimento dos jovens. As mudanças na vida quotidiana relativamente à COVID-19 têm tido um impacto



negativo nos jovens o que pode ser refletido em baixos níveis de rendimento escolar, no medo, na ansiedade perante o futuro e nas alterações comportamentais.

Neste sentido, as dificuldades baseiam-se sobretudo ao nível da fala, compreensão, competências sociais, solidão, questões emocionais, entre outros. A longa duração do isolamento profilático contribuiu de forma significativa para a diminuição das interações sociais, o que terá consequência acentuadas não só nos adultos, mas sobretudo nas crianças dado que o desenvolvimento é a fase mais importante para a construção da nossa personalidade.

Assim, é importante apelar a uma atenção redobrada por parte dos da sociedade no geral, e dos cuidadores responsáveis pelas crianças em específico, no que diz respeito à saúde mental, sendo importante estar atento às alterações comportamentais e emocionais dos jovens e adultos.

Caso verifique alguma alteração fora do normal que o preocupe, procure ajuda psicológica especializada.



*Marisa Pinto*

Psicóloga na Psieducare, parceira da GIROHC



*Jéssica Monteiro*

Psicóloga na Psieducare, parceira da GIROHC

# 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](https://lusiadas.pt)  
253 079 579

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

**Lusíadas**  
Hospital Braga

# UNIDADE DE CIRURGIA GERAL DO HOSPITAL LUSÍADAS BRAGA

## Referência nacional

**A Dra. Sónia Vilaça, coordenadora da Unidade de Cirurgia Geral do Hospital Lusíadas Braga, demonstra o nível de excelência da unidade que dirige, em que a equipa multidisciplinar e a diferenciação técnico-científica e hiperespecialização são fatores determinantes.**



### Qual a abrangência da Especialidade de Cirurgia Geral?

A Cirurgia Geral é a especialidade cirúrgica basilar de onde divergiram todas as outras especialidades cirúrgicas, sendo por isso, uma das especialidades nucleares da Medicina. É responsável pelo estudo diagnóstico e posterior tratamento médico e/ou cirúrgico de várias doenças benignas ou malignas do aparelho digestivo (esófago, estômago, duodeno, intestino delgado, cólon e reto), proctologia (hemorroidas, fissuras e fístulas perianais), glândulas anexas do aparelho digestivo (fígado, vesícula biliar e pâncreas), glândulas salivares major (parótida e submandibulares), glândulas endócrinas (tiroide, paratiroide e suprarrenal), obesidade, hérnias da parede abdominal e patologias das partes moles (quistos sacrococcegeos, gânglios linfáticos, lipomas, cistos sebáceos e outras neofomações). Assim, estabelece relações estreitas com outras especialidades médicas, como a radiologia, a gastroenterologia, a oncologia, endocrinologia, anestesiologia, entre outras, e promove a multidisciplinaridade necessária para discussão e decisão da melhor estratégia terapêutica para cada doente em particular. Adicionalmente, a Cirurgia Geral tem assumido nos últimos anos um papel importante na prevenção da doença especialmente em doentes com fatores de risco e na promoção da saúde, pelo que as ações de formação e a literacia em saúde constituindo um pilar das ações desta unidade.

### Quais as áreas de referência da Cirurgia Geral no HLB?

O Hospital Lusíadas Braga é já uma referência em várias áreas da Cirurgia Geral pela excelência dos profissionais de que dispõe, pela sua diferenciação técnico-científica e hiperespecialização nas suas áreas de intervenção. A Unidade de Cirurgia Geral adota uma abordagem multidisciplinar, centrada na pessoa, personalizada, humanizada e de proximidade em todo o seu percurso desde o diagnóstico até à alta clínica, passando pela terapêutica médica e/ou cirúrgica. Somos já a Unidade Privada de Cirurgia de Ambulatório de referência na Cirurgia Geral. A grande maioria das doenças mais prevalentes do foro da Cirurgia Geral são feitas neste regime com qualidade, segurança, elevada satisfação dos doentes e com inúmeras vantagens clínicas (diminuição das complicações associados aos cuidados de saúde, nomeadamente as infeções; melhoria dos resultados clínicos; mais rápida recuperação no pós-operatório). E, pretendemos ser referência da Cirurgia Geral em diversas áreas com recurso a técnicas minimamente invasivas, técnicas inovadoras e diferenciadoras, sempre adaptadas a cada caso. Em todo o caso, destaco o tratamento das doenças da vesícula, fígado, pâncreas e vias biliares, todas as hérnias da parede abdominal, proctologia (hemorroidas, fissuras, fistulas anais, etc), nódulos da tiroide, obesidade, doença do refluxo e hérnia do hiato e diversas doenças benignas e malignas do aparelho digestivo.

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

A Unidade de Cirurgia Geral do Hospital Lusíadas Braga é composta por uma vasta equipa de profissionais diferenciados, altamente qualificados e dedicados a diversas subespecialidades, de forma a garantir uma abordagem multidisciplinar, inovadora, personalizada e humanizada a todos os doentes que nos procuram. Desta equipa fazem parte 13 Especialistas em Cirurgia Geral com competência para abordar todos os casos com patologia mais generalista do foro desta especialidade. Ainda assim, a diferenciação e especialização dos cirurgiões por patologia foi a resposta encontrada para oferecer a cada pessoa o melhor tratamento e contribuir para melhores resultados clínicos. Por isso, cada elemento da equipa adquiriu diferenciação técnico-científica especializada. Deste modo, temos ao dispor uma equipa diversificada, experiente e dinâmica, com vista na inovação e nas novas tecnologias. Aliada, a todas estas características, destaca-se uma grande experiência em cirurgia de ambulatório e atendendo à sua elevada diferenciação técnica nas suas áreas, têm competências para realizar várias intervenções em regime de ambulatório com níveis elevados de complexidade.

### Quais os principais avanços tecnológicos e de tratamento nesta área de atuação?

Os avanços tecnológicos, científicos e a hiperespecialização das equipas clínicas multidisciplinares, têm nos últimos anos possibilitado o tratamento de patologias cirúrgicas com abordagens inovadoras e minimamente invasivas, assim como, possibilitado a realização da cirurgia em regime de ambulatório. Especificamente na Cirurgia Geral, a laparoscopia tem-se sedimentado como abordagem preferencial na grande maioria das patologias abordadas. As vantagens da mini-invasão são inequívocas e a inclusão de dispositivos tecnicamente mais avançados, com suturas mecanizadas, energia bipolar avançada ou ultrassónica da última geração, aumenta a garantia de sucesso nas cirurgias que propomos a quem nos procura. Na verdade, a evolução é contínua e sabemos que temos avanços técnicos diários na melhoria da imagem, a possibilidade da cirurgia 3D, a 3ª dimensão imersiva, a realidade virtual, a inteligência artificial, assim como todas as soluções robotizadas que vão surgindo no mercado nas últimas décadas. Todas estas possibilidades são avanços tecnológicos a que nos mantemos atentos para que num futuro próximo sejam também incluídas na nossa prática. Obviamente, nos casos em que se justifique, e com o mesmo intuito de sempre: a pessoa no centro do nosso cuidado.

## A CIRURGIA GERAL EM CONTEXTO AMBULATORIO

A Cirurgia Ambulatória (CA), como modelo cirúrgico, surgiu no início do século XX, no Reino Unido, quando um cirurgião pediátrico, chamado James Nicoll, publicou um artigo científico que relatava uma série de cerca de 9000 crianças operadas sem internamento hospitalar, sem que se tivesse verificado um aumento nas taxas de complicações associadas. Nas décadas de 60 e 70 assistiu-se a uma forte expansão da CA nos países anglo-saxónicos e em Portugal teríamos que esperar pela década de 90 para a realização da primeira CA no Hospital de Santo António e à abertura das primeiras Unidades de Cirurgia de Ambulatório (UCA).

A CA é um modelo organizacional, multidisciplinar e centrado no doente, em que este é submetido a uma intervenção cirúrgica programada, no bloco operatório, com admissão e alta no mesmo dia da cirurgia. Em bom rigor, nesta abordagem, as regras são muito claras e bem definidas, pois visam sobretudo a segurança, o conforto e a satisfação dos doentes e familiares. Atualmente, se fosse proposto para CA há uma série de critérios de seleção que têm que ser verificados e que vão desde a natureza do procedimento cirúrgico, às características clínicas do doente e ao contexto social em que vive. Apenas são aceites os casos que têm um cuidador adulto disponível para ajudar o doente em casa nas primeiras 24h de pós-operatório.

A CA teve um crescimento exponencial na última década, tendo representado em 2019 cerca de 70% das cirurgias realizadas no nosso país e, nos últimos anos, não só se registou um aumento do número de cirurgias como também da sua complexidade. Apesar desta evolução, ainda há um caminho longo a percorrer no sentido de desmistificar a CA. Na minha opinião, ainda é encarada como uma cirurgia menor, o que está longe da realidade uma vez que o procedimento cirúrgico é o mesmo, com uma única diferença: o doente tem alta no mesmo dia da intervenção e recupera no conforto do seu ambiente familiar.

As vantagens da CA são imensas das quais destaco: a diminuição das complicações de uma forma global e em particular das infeções associadas aos cuidados de saúde, a rápida recuperação pós-operatória no ambiente familiar, com menor ansiedade e alterações cognitivas; apoio e conforto imediato da família, com elevados níveis de satisfação do intervencionado e familiares; mais rápida integração sócio-profissional.

O recurso a técnicas cirúrgicas e anestésicas minimamente invasivas permitiram a fantástica evolução da cirurgia de ambulatória, com a realização de procedimentos de complexidade crescente com a qualidade e segurança necessária para o sucesso deste modelo organizacional multidisciplinar e centrado no doente, que seria inimaginável há uns anos atrás.

A Cirurgia Geral foi, assim como a Anestesiologia, a grande impulsionadora da implementação e crescimento da CA em Portugal. A Cirurgia Geral continua a ser o grande motor da evolução da cirurgia de ambulatório, ocupando o 2º lugar em termos de taxa de ambulatorização, mas com procedimentos muito mais complexos do que a Oftalmologia que ocupa o primeiro lugar de forma genérica em Portugal. A Cirurgia Geral já realiza em algumas UCAs, em Portugal mais de 60% das suas intervenções em regime de ambulatório.

No Hospital Lusíadas Braga, os doentes observados na consulta de cirurgia geral com indicação cirúrgica, é-lhe proposta a cirurgia, explicada a intervenção e suas complicações. Inicia a preparação pré-operatória com uma Consulta de Anestesia e Enfermagem, onde-lhe são prestadas todas as informações necessárias para a cirurgia e esclarecidas todas as dúvidas. Esta preparação é fundamental para diminuir a ansiedade do doente no dia da cirurgia, porque sabe exatamente todo o seu percurso durante as horas que permanece no hospital. Até porque, uma pessoa bem doente informada e esclarecida, colaborará melhor no pós-operatório, terá menor necessidade de analgesia e terá alta mais precoce.

A equipa multidisciplinar da Unidade de Cirurgia de Ambulatório do Hospital Lusíadas Braga tem sempre como missão transmitir ao doente e seu cuidador, de forma verbal e escrita, antes e depois da cirurgia, toda a informação



**Dra. Sónia Vilaça**  
Coordenadora da Unidade de Cirurgia Geral – Hospital Lusíadas Braga

necessária a uma boa preparação e recuperação clínica. Junto com todas as informações e ensinamentos, é facultado ao doente um contacto telefónico para que o doente possa ligar em caso de dúvida ou complicação. Todos os doentes recebem no dia seguinte um telefonema da equipa de enfermagem, que pretende avaliar globalmente o seu estado geral e esclarecer alguma dúvida que ainda persista. Sempre que algum sinal de alerta é detetado, o cirurgião responsável é contactado e decide em conformidade.

Com a experiência acumulada em cirurgia de ambulatória nos últimos anos e privilegiando técnicas inovadoras minimamente invasivas quer cirúrgicas quer anestésicas, temos como grande desafio alargar os critérios de elegibilidade e a complexidade dos procedimentos cirúrgicos a realizar em ambulatório. Para alcançar estes objetivos, apostamos na formação dos doentes/cuidadores, formação dos profissionais de saúde e diferenciação técnica das equipas clínicas, cuidados domiciliários e vigilância à distância dos doentes com sistemas de telemonitorização.

A Unidade de Cirurgia Geral do Hospital Lusíadas Braga tem como ambição fazer história na CA no setor privado da saúde em Portugal e ser uma referência nacional nesta área.

[www.lusíadas.pt](http://www.lusíadas.pt)

Rua da Escola de Enfermagem,  
4700-352 Braga  
253 079 579

**Lusíadas**  
Hospital Braga



# clinic

Clinica Médico Estética Rejuvenescimento

## APRESENTOU PROJETO AOS BRACARENSES

O Meliá Braga Hotel & Spa recebeu a inauguração da RCLINIC, local onde estão sediadas as instalações da famosa clínica de Medicina Estética, que, pelo segundo ano consecutivo, obteve categoria de Excelência, na avaliação da Revista Business.

Comumente denominada “Clínica dos Famosos”, pela confiança que várias personalidades da área do espetáculo depositam no trabalho dos seus profissionais, a RCLINIC está instalada na área de SPA do Meliá Braga Hotel & Spa e aposta forte na inovação e na excelência dos seus tratamentos para obter

os melhores resultados. A cidade de Braga recebe a terceira clínica em Portugal.

No cocktail de apresentação do projeto RCLINIC que tem como CEO Rita Figueira, estiveram presentes embaixadores da marca, nomeadamente, Zulmira Ferreira, Cinha Jardim, Helena Neres, Sissi Taveira da Mota, Sónia Costa e Sandra Sá, além de algumas caras conhecidas como Maya, José Figueiras, Elsa Barreto ou Rosa Vieira, entre outros.







# Instituto CardioVascular de Braga

## ESPECIALIDADES E QUADRO CLÍNICO

- **ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR**

Prof. Doutor Armando Mansilha  
Dr. José Almeida Lopes

- **CARDIOLOGIA**

Dr. Francisco Fernandes  
Dr. Querubim Ferreira  
Dr. Carlos Galvão Braga  
Dra. Cátia Costa Oliveira  
Dr. Alberto Salgado  
Dr. Nuno Pardal Oliveira  
Dr. Joel Ponte Monteiro

- **CARDIOLOGIA / ARRITMOLOGIA**

Dr. João Primo

- **CARDIOLOGIA PEDIÁTRICA**

Dr. José Monterroso

- **CIRURGIA CARDIOTORÁCICA**

Dr. Mário Jorge Amorim

- **MEDICINA INTERNA**

- **Dr. Paulo Gouveia**

- **NEUROLOGIA**

- **Dr.ª Margarida Rodrigues**  
**Dr. Eduardo Ferreira Freitas**

- **ORTOPEDIA**

Dr. Pedro Silva

- **PEDIATRIA**

Dr. Miguel Costa

- **PNEUMOLOGIA**

Dr.ª Cecília Pacheco  
Dr. João Filipe Cruz

- **PSICOLOGIA**

Dr.ª Mafalda Sousa

- **PSIQUIATRIA**

Dr. João Basto Fonseca

- **UROLOGIA**

Dr. Manuel Vila Mendes

- **NUTRIÇÃO**

Dr.ª. Francisca Ferreira





## EXAMES E TRATAMENTOS

- Electrocardiograma
- Ecocardiograma bidimensional c/ Doppler
- Ecocardiograma de Sobrecarga
- Ecocardiograma Transesofágico
- Ecocardiograma Doppler Pediátrico
- Ecocardiograma Doppler fetal
- Holter de 24, 48 e 72 horas
- Prova de esforço em tapete rolante
- Mapa de 24 horas
- Registo de eventos
- Escleroterapia ambulatória de varizes
- Eco-Doppler arterial/ venoso dos membros superiores
- Eco-Doppler arterial/ venoso dos membros inferiores
- Eco-Doppler carotídeo e vertebral
- Eco-Doppler abdominal
- Avaliação hemodinâmica dos membros superiores
- Avaliação hemodinâmica dos membros inferiores
- Espirometria Simples
- Espirometria c/ Prova Broncodilatação
- Poligrafia Noturna

## ACORDOS E CONVENÇÕES

\* (Alguns atos médicos poderão não estar abrangidos por certos acordos)

### SUBSISTEMAS DE SAÚDE



### SEGUROS E PLANOS DE SAÚDE



### SEGUROS DE SAÚDE INTERNACIONAIS



### PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO



Edifício HClínicas  
Rua José António Cruz, 235 - 2º C  
São Vítor  
4715-343 Braga

**HORÁRIO**  
Segunda – Sexta  
9:00-19:30  
Sábados  
9:00-13:00

253 107 563  
icb@icbraga.pt  
icbraga.pt  
Facebook/ Instituto Cardiovascular de Braga



# ISTO É (N)NORMAL?

**Kilian Jornet regressa a Zegama e conquista a décima vitória na mítica prova basca**

Por: Trail-Running.pt

Foto: © Mikel Bejarano



**2**9 de maio marcou o regresso da maratona de montanha mais aguardada do calendário do trail running mundial: Zegama - Aizkorri, no País Basco em Espanha. De regresso esteve também o incontornável Kilian Jornet, que tem andado ocupado na produção da marca que criou em parceria com a empresa espanhola Camper - a NNormal.

A prova que todos os apaixonados pela montanha desejam experienciar pelo menos uma vez na vida, em virtude da crise sanitária global, não se havia realizado nos últimos dois anos. Zegama são 42.195 km e 2736 metros de desnível positivo de sofrimento, felicidade e satisfação que levam os atletas até quatro dos picos mais altos do País Basco: Aratz, Aizkorri, Aitxuri e Andraitz.

A corrida basca assinalou o arranque da edição de 2022 das Golden Trail World Series e a expectativa a si associada era enorme. O sucesso do evento estava garantido pelas excelentes condições atmosféricas e pelo leque de atletas presentes, do qual se destacava Kilian Jornet. Esta foi a primeira participação de Kilian após a saída da Salomon e também a sua estreia com protótipos da Nnormal.

Com nove vitórias na prova, Kilian chegou ao País Basco com vontade de averbar o décimo triunfo ao seu inigualável palmarés. A forte concorrência na linha de partida não o perturbou, pois assumiu de imediato o controle da prova, conquistando gradualmente tempo ao recorde de Stian Angermund.

“Faz 16 anos que vim aqui pela primeira vez e voltar e ver os organizadores e espectadores

foi a maior vitória para mim. Esta décima vitória também prova que continuei a melhorar e que o meu nível não diminuiu, é nisso que estou mais interessado! Também mostra que ainda posso enfrentar os jovens.”, declarou Kilian Jornet depois de cruzar a meta.

O regresso ao UTMB é agora o mais esperado desafio do atleta catalão. Kilian Jornet participa pela 7.ª vez na emblemática prova, da qual já saiu vitorioso 3 vezes. Em todas as provas em que participa, Kilian é imediatamente um favorito. E em Chamonix não será excepção.

Quanto à sua marca, o lançamento dos seus produtos está programado para o Outono/Inverno deste ano, e poderemos contar com sapatos, roupas e acessórios para corrida em trilhos e caminhadas.



# VILLAS CAMARIDO FOZ DO MINHO



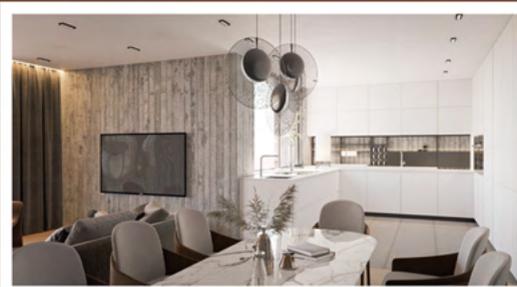
**MORADIA T3 TERREAS T3**  
CAMARIDO - CAMINHA

126381003-32/40

DESDE € **305.000**



LOCALIZADAS A APENAS 400 METROS DA PRAIA DA FOZ DO MINHO E 1KM DA PRAIA DE MOLEDO.



Moradias T3 térreas com **áreas brutas desde 175 m2** compostas por hall de entrada, sala, cozinha mobilada e equipada, Lavandaria, 1x casa de banho de serviço, hall de distribuição, 2 quartos, 1x casa de banho de apoio aos quartos, suite e uma garagem, **implantadas em lotes com áreas desde 408 m2.**

Para mais informação? Contacte-me!

**Óscar Pereira**  
**925 220 174**

**RE/MAX**

# easyrider

motorcycle rental

## UMA AVENTURA (REALMENTE) DIFERENTE!

É uma proposta cheia de adrenalina, de partir à descoberta e ter um dia em cheio! A EASYRIDER é uma empresa que se dedica ao aluguer de motociclos em duas vertentes: para situações do dia a dia, em que o cliente precisa de uma moto para se movimentar na cidade; ou em situações de aventura, com roteiros propostos para um passeio inesquecível.

Esta proposta, em jeito de rent-a-car, mas com motos, permite ao cliente escolher, na primeira opção, entre várias possibilidades, desde a elétrica de uso citadino até à potente 1250cc para viagens longas.

Na aventura, são propostos passeios todo o terreno em motos Can-Am de dois ou quatro

lugares, com a possibilidade de passear 1h, 2h, 3h, 8h ou 24h. “Funciona de forma muito simples: o cliente aluga a moto, recebe tudo o que precisa para a viagem (combustível, óculos de proteção e seguro de viagem) e um GPS para se orientar. Não precisa de se preocupar com o roteiro, porque nós criamos viagens com vistas e paisagens incríveis, evitando que o cliente perca tempo à procura”, explica Fernando Fortuna, gerente da empresa.

No site da empresa, pode fazer o aluguer da moto ou definir a aventura que escolher. Depois, só tem de se dirigir às instalações situadas no Minho Center, e partir à aventura!

Além destas possibilidades, pode ainda criar,

em conjunto com a EASYRIDER, passeios de longa duração de moto, em que apenas precisa de definir quem o(a) vai acompanhar nessa aventura! “Nós criamos passeio totalmente personalizados, que incluem hotel, restaurante, viagem, criação de um roteiro passando por alguns locais turísticos de interesse.... Enfim, tudo o que quiser, apenas tem de convidar os amigos para acompanhar nesta aventura. Nós tratamos de torná-la uma aventura inesquecível!”, assegura Fernando Fortuna.

No espaço, encontra uma seleção de acessórios para motos, nomeadamente, caixas de transporte, casacos, capacetes ou óculos, para os aficionados pelas duas rodas.





# MOTOSQUADRA

## ESPECIALISTAS EM MOTOS

Situada na rua Conselheiro Lobato, a MOTOSQUADRA é um stand concessionário da CAN-AM (BRP), provavelmente a marca de veículos todo terreno mais conhecida do mundo, da SWM e da MASH, e funciona como oficina multimarcas.

Vai encontrar um conjunto de profissionais altamente especializados, com conhecimento necessário para fazer as intervenções necessárias na sua moto, além de fazer a manutenção oficial nas motos das marcas representadas.



**easyrider**  
motorcycle rental

Minho Center (parque inferior)  
Av. Robert Smith  
4715-249 Braga  
253 253 085  
960 466 466  
info@easyrider.pt



EasyRider Braga

**MOTOSQUADRA**

Rua do Conselheiro Lobato, nº 497  
4705-089 Braga  
253 682 174  
motosquadra@sapo.pt



motosquadra

Marta Ferreira criou projeto em tempo de pandemia

# PÁGINA 31 É SOBRE SER MULHER E SER MÃE

**C**hama-se Página 31 e tem como ingrediente principal as palavras, algo que de certa forma é expectável para quem conhece Marta Ferreira. Os produtos que pode encontrar ao visitar o web site são, na sua maioria, cartões com frases autênticas e inspiradoras criadas pela mentora do projeto. “Acredito que as palavras têm um poder imenso, são uma ferramenta que nos pode ajudar a mudar de vida, a torná-la mais doce e a eternizar sentimentos e momentos pelos quais passamos e não queremos perder ou esquecer”, explica a empreendedora.

—o em palavras. Cada produto leva um pouco de si, um pouco da sua experiência como mãe e mulher e é algo que também a motiva e entusiasma com este projeto. Nunca imaginei receber o retorno e carinho que tem recebido por parte das suas clientes. Perceber que as suas frases encantam e até ajudam alguém, faz com que eu me sinta completa e ciente de que atingi o meu objetivo principal: levar a que as mulheres acreditem mais em si mesmas e promover um espírito de partilha e entreatujada”.

O nome Página 31 vem do facto de o capítulo 31 (os 31 anos) ter sido um marco importante na sua vida e que veio definir o seu futuro.

### Criatividade em forma de mensagens inspiradoras

O primeiro produto “31 dias, 31 regras – De mim para Ti”, que despoletou tudo o resto, surgiu da influência da maternidade. “Sentia uma necessidade de criar algo para as suas filhas – Margarida e Francisca – que imortalizasse os seus pensamentos e conselhos de mãe para filhas”. Juntou a sua paixão pela escrita ao amor pelas suas filhas e criou 31 mensagens saídas do seu coração, diretamente para elas. “São mensagens intemporais e que ao lerem sentissem sempre a mãe presente e que as ajudarão em todo o seu percurso. Mensagens simples e curtas que refletem os seus princípios de vida e que vê como um guia de bom coração”.

Depois do primeiro passo, Marta não parou e criou os “31 dias, 31 regras – De mim para Mim”, um conjunto de frases inspiradoras que podem ajudar uma mulher a superar os seus limites, que, muitas das vezes, só podem ser ultrapassados por elas mesmas. Usou a sua experiência como mulher e mãe, os desafios que enfrenta diariamente, os seus medos e receios e partilhou, em papel, as ferramentas que usa para os ultrapassar. “Desta forma, tenta inspirar e ajudar outras mulheres e mães. É nas ações mais simples da nossa vida que podemos encontrar o nosso equilíbrio. Muitas das vezes só precisamos que nos digam quais e como e é isto que pretende com estes cartões que acabam por funcionar como um guia de ajuda e cura”, defende. Entretanto foram surgindo mais produtos aos longo do último ano fruto do crescimento – que não imaginava alcançar – e dos pedidos que foi recebendo, criando suportes voltados para a família, eventos e para o amor.

Saiba mais aqui: [www.pagina31.pt](http://www.pagina31.pt) ou em [www.instagram.com/31pagina](https://www.instagram.com/31pagina).



### Quem é Marta Ferreira?

A Marta é uma minhota de gema, formada em Comunicação Social pela Universidade do Minho, mas que se apaixonou pelo Marketing há mais de 10 anos, e hoje como Consultora em Marketing Digital. A sua inspiração para tudo são as suas filhas e tenta todos os dias ser uma mulher melhor para ser o seu exemplo. É no yoga e na meditação que encontra o seu ponto de equilíbrio. Adora ler, viajar e fazer piqueniques no meio da natureza.

Considera-se uma escritora amadora. Lançou um pequeno livro de contos em 2013 – Reminiscências Hiperbólicas – Contos de outrora, participou em várias antologias de contos infantis e prepara-se, este ano, para lançar o seu primeiro livro infantil.



Este pequeno projeto nasceu da união de dois lados: o profissional e uma paixão pessoal. “A pandemia fez, a muitos de nós, repensar a nossa vida, os nossos rumos e a mim aconteceu-me isso. Há muito que tinha o desejo de criar algo que unisse a sua paixão pela escrita e a sua área profissional, o marketing digital, e senti, em 2020, que estava na hora de tirar da gaveta o meu projeto e lançá-lo”, conta Marta.

A ideia fundamental era mostrar que a escrita e as palavras são algo de muito poderoso que “temos ao nosso alcance e que podemos enviar e mostrar amor através da escrita, mostrando-



# O LADO CLÍNICO DE UMA SEX SHOP

Quando ouvimos falar em sex shop é quase inevitável que o nosso subconsciente associe o tema a imagens de brinquedos sexuais, sexo, excentricidade e até pornografia.

Contudo, a Pecado Real, que conta com mais de 15 anos de existência em Braga com a sua loja física e com uma venda online para todo o país, mostra-nos um cenário bem diferente. A componente clínica e de apoio à saúde que uma sex shop pode ter é enorme e só sendo os seus produtos referenciados por médicos e especialistas nas mais variadas situações. O proprietário da sex shop, Pecado Real, F. Pereira, explicou-nos que mais de metade das vendas, em especial na sua loja física, são de produtos para a resolução de problemas – de homens de mulheres – do foro sexual, saúde e bem-estar.

Isto corta com a ideia de que apenas se procura uma loja deste tipo em busca de utensílios de satisfação sexual ou para a realização de fetiches e fantasias.

No domínio do feminino, dá-nos como exemplo um dos produtos muito procurados por mulheres para a resolução de problemas – as bolas vaginais. Estas bolas estão diretamente associadas ao pompoarismo. Esta técnica nascida no oriente, serve para melhorar e aumentar o prazer sexual durante o contato íntimo, através da contração e relaxamento dos músculos do assoalho pélvico, no homem ou na mulher.

Contudo, as bolas vaginais têm uma grande procura para ajudar com os exercícios de Kegel. Muitas mulheres devido a vários fatores, entre eles, a gravidez, necessitam de recorrer a estes exercícios para fortalecer os músculos do assoalho pélvico, de forma a prevenir ou a combater a incontinência urinária ou fecal e também as hemorroidas.

Este é um exemplo de produto recomendado a várias mulheres para melhorarem a sua qualidade de vida e também o seu desempenho e prazer sexual.

No domínio do masculino, o proprietário da Pecado Real dá-nos o exemplo das bombas penianas. A

bomba peniana é oferecida como um recurso milagroso para aumento do pénis em muitas propagandas da internet, porém, este artigo tem uma finalidade terapêutica e pode melhorar a função peniana em casos específicos. O maior benefício do uso da bomba peniana é o de evitar a fibrose e encurtamento do pénis em duas situações: cirurgias para tratar cancro da próstata e nas cirurgias para corrigir curvaturas penianas (Doença de Peyronie)

As bombas penianas podem ser indicadas quando os pacientes desenvolveram uma disfunção erétil após cirurgias de próstata (quando pode ter ocorrido lesão de nervos e vasos penianos). Normalmente, no pós-operatório nesse tipo de cirurgia pélvica, a utilização da bomba peniana é importante para estimular que o pénis volte à forma anterior e evitar a atrofia do pénis. São também um recurso para ajudar o homem que ficou muito tempo sem relações sexuais. Assim como ocorre em outros órgãos do corpo, o desuso origina uma atrofia muscular e para recuperar é necessário estímulo da musculatura por meio de uma fisioterapia.

Quando vamos, por exemplo, para o campo dos utensílios anais, um pug anal, por exemplo, que é usado para estimulação sexual, é recomendado por especialistas para usar em caso de prisão de ventre. Com o recuso a este artigo, o ânus é estimulado e ajuda (juntamente com outras recomendações adicionais) no desbloqueio das fezes.

É esta realidade que a Pecado Real quer mostrar combatendo assim o preconceito ou até o receio de algumas pessoas em entrar numa sex shop. Pretende continuar a trabalhar com total abertura para perceber todos os seus clientes e ajudá-los na resolução dos seus problemas, dúvidas ou curiosidades.

Com uma vasta gama de produtos, a Pecado real quer continuar a dar resposta a todo os pedidos – na loja física (em Braga) ou online – de forma personalizada, profissional e acima de tudo, discreta.

Pode usufruir de  
15% desconto em  
toda a loja online com  
o voucher SIM15%  
até dia 15 de julho.



**Para conhecer a Pecado Real pode dirigir-se à sua loja física em:**

R. José António Cruz 79, 4715-343 Braga

Loja online: [www.pecadoreal.com](http://www.pecadoreal.com) ou @pecadorealsexshop



***Sou arguido num processo crime que ainda não tem decisão final. Sucedeu que a comunicação social, através de um jornal nacional e de um canal televisivo com muita visibilidade, noticiaram os factos constantes do processo como se eu tivesse sido condenado, o que afetou gravemente o meu bom nome e a minha dignidade. Gostaria de saber o que posso fazer, pois não me deram a possibilidade de expor a minha versão dos factos. Vivo num meio pequeno e estou a ser alvo de muitos insultos como se fosse culpado e tivesse sido condenado. Como posso reagir?***

## AS DUAS FACES DA NOTÍCIA

### Caro leitor,

A sua questão é importante e oportuna, atendendo à frequência com que infelizmente se verificam estas situações. Os danos que podem ocorrer nas pessoas afetadas são imensos e, muitas vezes, difíceis de reparação.

Por esse motivo o nosso legislador foi cauteloso, tendo salvaguardado os visados nestes casos com o chamado direito do contraditório, que obriga os meios de comunicação social a ouvir todas as partes envolvidas na notícia de forma a garantir que ninguém sofre danos por não ter sido ouvido.

No entanto, nem sempre os órgãos de comunicação social respeitam este princípio fundamental do contraditório que rege toda a sua atividade, como aconteceu na situação exposta pelo leitor. Nestes casos em que o direito do contraditório é violado, poderá ainda o visado exercer o seu direito de resposta ou de retificação. Estes direitos aplicam-se a todos aqueles que tenham sido objeto de referências e menções que possam afetar a sua reputação ou bom-nome, ou referências erróneas ou inverídicas que lhes digam respeito. Ou seja, deve sempre ser-lhe conferido o direito do contraditório à pessoa ou entidade visada, podendo-se desse modo refutar as acusações e informações que foram propaladas sobre si nas notícias e/ou no jornal.

Assim, importa agora referir como se pode exercer este direito de resposta ou de retificação. Estando em causa uma publicação redigida pelo jornal, o direito de resposta e retificação deverá ser exercido e expressamente invocado pelo respetivo titular (ou representante legal), corretamente identificados, no período de 30 dias, se tratar de diário ou semanário, e no prazo de 60 dias, no caso de pu-

blicação com menor frequência. Além disso, o texto deve ser dirigido ao diretor da publicação em causa, através de um procedimento que comprove a sua receção, invocando expressamente o direito de resposta ou o de retificação e contendo a assinatura e a identificação do autor. Deve ainda o teor do texto de resposta ou de retificação ter relação direta e útil com a notícia que lhe deu origem.

Estando em causa uma notícia transmitida através de um canal televisivo, o direito de resposta e de retificação deve ser exercido nos mesmos termos referidos, sendo que o prazo difere, uma vez que o respetivo titular (ou o representante legal), apenas tem o prazo de 20 dias para reagir após a emissão que esteve na sua origem. Neste caso, o texto deve ser entregue ao operador de televisão ou ao operador de serviços audiovisuais a pedido. Pode ser também requerido ao operador de televisão o visionamento da respetiva emissão.

Uma vez recebido o texto para efeitos de exercício do direito de resposta ou de retificação, deverá a entidade responsável publicá-lo ou transmiti-lo pelo mesmo meio da notícia que lhe deu causa.

Na eventualidade de o órgão de comunicação social não reconhecer nem der cumprimento a este direito de resposta ou de retificação, não lhe dando voz, poderá ainda o visado reagir. Assim, quando se verificar a ausência de satisfação ou recusa infundada do exercício destes direitos, poderá o visado participar tal situação junto da Entidade Reguladora para Comunicação Social no prazo de trinta dias, ou recorrer aos tribunais judiciais no prazo de dez dias (sempre a contar da recusa ou do termo do prazo legal para a satisfação do direito).



Paula Viana  
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



Faça as suas perguntas para  
[consultajuridicanasim@gmail.com](mailto: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

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](mailto:geral@peixotos.pt)

Site: [www.peixotos.pt](http://www.peixotos.pt)



# galardões

# "A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

7 de julho

5.ª f | 21h00

Altice Forum Braga

## Galardões a atribuir

- Entidade
- Associação Cultural e Recreativa
- Personalidade
- Associação Desportiva
- Carreira
- Empresa Setor Comércio e Serviços
- Saudade
- Empresa Setor Industrial
- Altruísmo
- Empresa Setor Rest./Past./Hotelaria
- Artes e Cultura
- Entidade Área Ensino
- Associativismo
- Evento
- Ciências e Educação
- Instituição de Solidariedade Social
- Desporto
- Junta de Freguesia
- Juventude
- Organismo de Serviço Público
- Música

## Comissão de Honra

Presidida pelo Sr. Presidente da República e integrando mais de vinte entidades do concelho de Braga

## Júri

Composto por centenas de elementos (individuais e institucionais), que deliberam em três fases distintas

## Convites

Levante o seu a partir do dia 30 de junho no Posto de Turismo de Braga

**XXV edição**  
**2022**

  @galardoesanossaterra <https://galardoesanossaterra.direnor.pt/>

Patrocinador oficial



Organização





[www.bravodesign.pt](http://www.bravodesign.pt)  
**ARTIGOS  
PERSONALIZADOS**

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

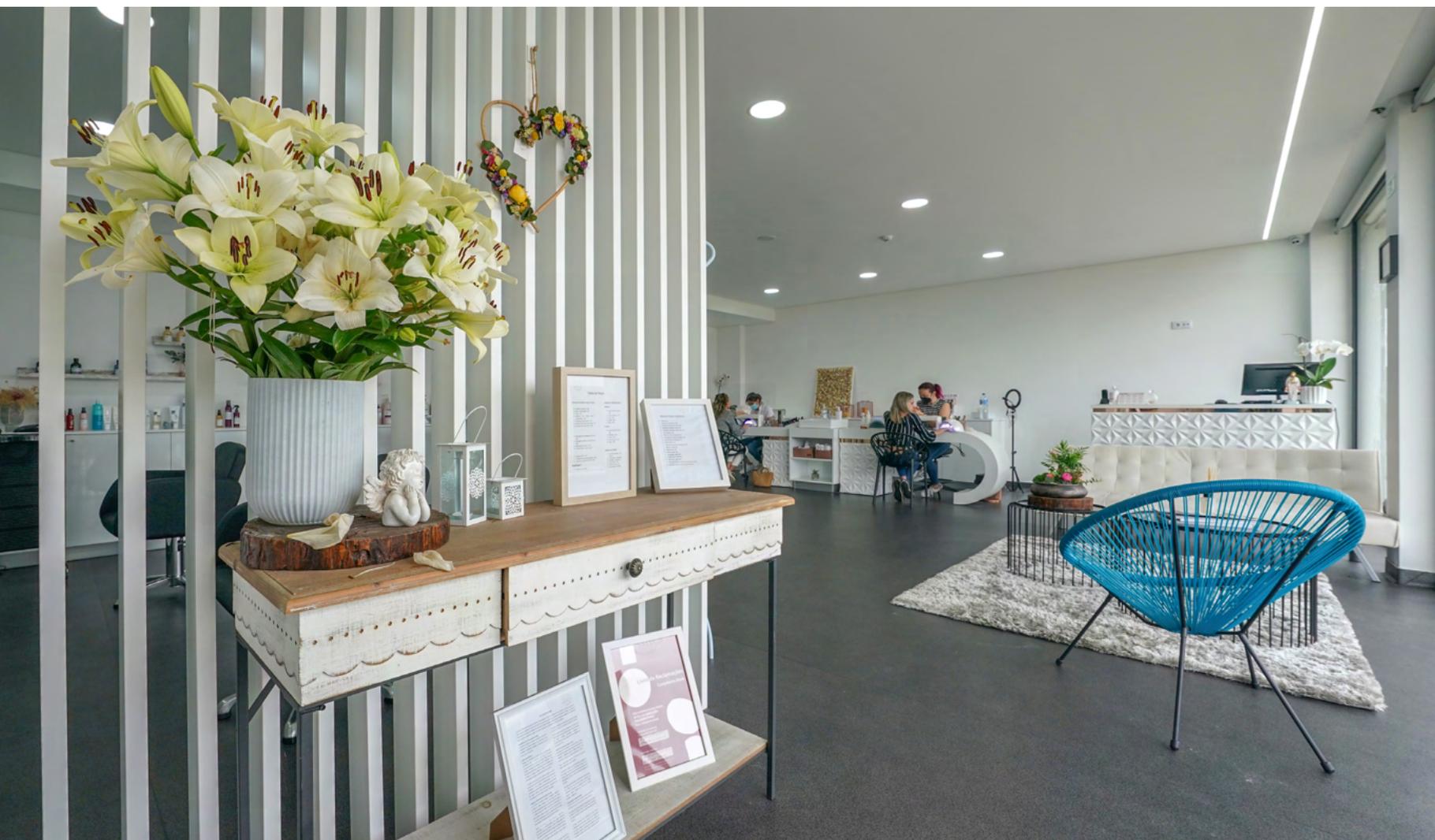
+250 artigos à sua disposição a preços imbatíveis. Novos artigos todas as semanas.



SINTA-SE BONITA  
TODOS OS DIAS!

No ID Estúdio de Beleza, sinta-se especial! Quando criamos este espaço queríamos proporcionar um momento de beleza único, que permitisse usufruir de todos os serviços a que tem direito. Nós sabemos que gosta de se sentir bem e confiante e de usufruir dos serviços mais avançados e menos invasivo que existe no mercado. A nossa equipa aposta na formação contínua para atingir níveis de excelência, no profissionalismo e na simpatia para oferecer um serviço que sabemos que merece!

Visite-nos!



# SERVIÇOS:

## ISABEL (ESTILISMOS DE UNHAS)

- Unhas de gel
- Unhas acrílico
- Unhas polygel
- Verniz de gel
- Nail art

## MELANIE (CABELEIREIRA)

- Corte
- Brushing
- Madeixas, balayage
- Penteados
- Coloração
- Cauterização
- Hidratação

## SARA E SANDRA (ESTETICISTAS)

### TRATAMENTOS DE CORPO:

- Epilação cera
- Fotodepilação/depilação permanente
- Exfoliação e hidratação
- Gessoterapia
- Massagem localizada
- Massagem de relaxamento (geotermal, pindas, velas)
- Massagem Ayurvédica
- Pressoterapia e Eletroestimulação
- EMSculpt

### CUIDADOS DE ROSTO

- Limpezas de pele
- Radiofrequência de rosto
- Threading
- Microblading
- Maquiagem
- Lifting de pestanas

### CUIDADOS DE MÃOS E PÉS

- Pedicure spa
- Manicure spa



Rua Júlio Dinis, 16  
4730-454 Vila de Prado  
Marcações: 938 610 298



# Divino

CAFÉ E CAKE

## UM SÃO JOÃO DOCE E SABOROSO!

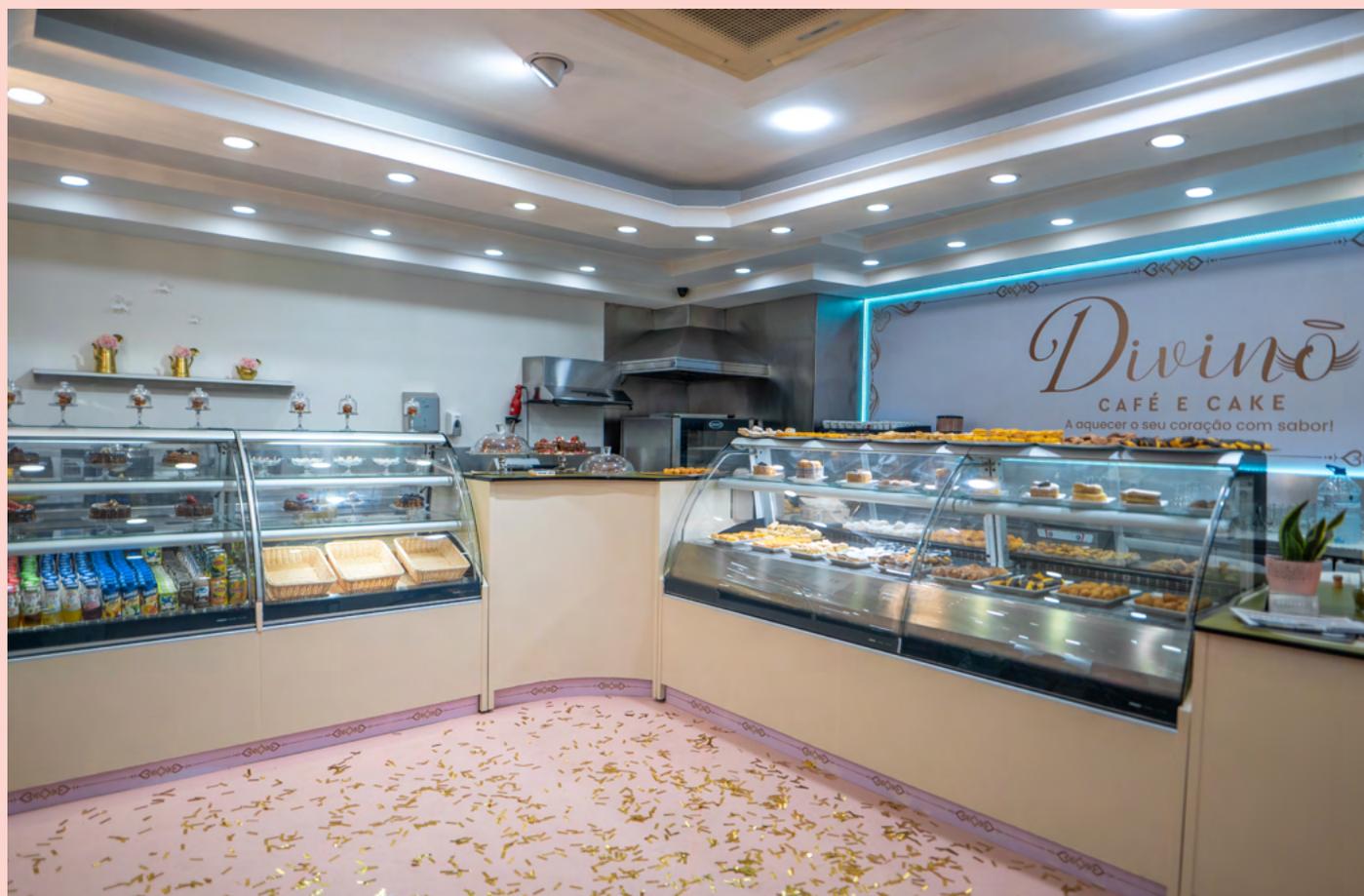
O Divino Café e Cake é o seu novo ponto de paragem obrigatória em Braga! A simpatia, a simplicidade e o sorriso fácil são cartão de visita, mas há muito mais para descobrir nas vitrines deste novo espaço!

Pensado e desenvolvido por Juliana Silva, Eugénia Silva e o seu filho, Francisco Silva, o conceito passa por oferecer aos clientes um “momento divino”, em que o ambiente descontraído e o tratamento familiar se conjuguem com o melhor da doçaria e pastelaria luso-brasileira. Eugénia, que adquiriu conhecimento e experiência durante mais de 40 anos no Brasil, quis

respeitar as raízes portuguesas e proporcionar uma oferta que apresenta o melhor de dois mundos: os sabores tradicionais portugueses com os estimulantes aromas do nosso país irmão!

O bolo de cenoura com brigadeiro, a cozinha de frango ou a empada são apenas algumas das delícias que pode provar, com a garantia tudo ser confeccionado na hora, com ingredientes naturais e sem recurso a massas pré-preparadas nem conservantes nocivos para a saúde.

Na Noite de São João, aproveite para conhecer algumas das propostas ‘divinas’ e tenha uma festa em grande!





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

# SUSTENTABILIDADE EMOCIONAL

# P

odemos definir sustentabilidade como a preservação de determinado sistema sem comprometimento dos seus recursos para o futuro. Isto quer dizer que as nossas ações do presente não podem prejudicar esse sistema, a ponto de hipotecar a sua própria sobrevivência.

Estamos habituados a ouvir o termo sustentabilidade relacionado com ecologia e práticas de preservação ambiental. No entanto, o termo pode ser aplicado a tudo!

Um sistema pode ser o corpo humano, uma relação, uma família, uma empresa, uma comunidade ou o próprio planeta. Cada vez que fazemos algo prejudicial à nossa saúde, estamos a comprometer a nossa vida... Cada vez que fazemos algo que causa danos à nossa relação, estamos a comprometer o seu futuro... Cada vez que descuidamos a qualidade das nossas relações familiares, estamos a construir um futuro familiar que pode não ser o mais promissor...

**A sustentabilidade é a capacidade de satisfazer as nossas necessidades no presente sem comprometer a capacidade das gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades. Estaremos a conseguir fazê-lo?**

Quando um pai ou mãe me diz que tem um filho com ataques de ansiedade eu pergunto: Como lhe explicou o que está a acontecer com ele? Como o ajudou a identificar as situações que o fazem sentir isso? De que forma o ajuda quando ele sente isso? Normalmente os pais não conseguem responder a estas questões.

A pergunta que faço agora é: Será que o que se passa com essa criança é fruto apenas do seu sistema? Ou o ecossistema que a rodeia terá influência?

Talvez faça sentido perceber se o ecossistema pode estar a ser disfuncional e o comportamento da criança estar precisamente a refletir isso. De nada adianta rotular a criança, isso só a fará acreditar que é ansiosa ao invés de entender que naquele momento está a sentir ansiedade. Também não será benéfico dizer-lhe que a mãe ou o pai também se sentem da mesma forma e não lhe apresentarem soluções. Isso poderá reforçar a sua necessidade de lealdade para com os progenitores e o desejo inconsciente de manifestar o mesmo que eles para se sentir aceite e integrada na família.

A família é um sistema complexo onde as ações de um elemento afetam a saúde de todos. Importa que aqueles que têm mais responsabilidade compreendam que são líderes e têm que assumir o controlo em determinadas situações. A qualidade das soluções dependerá da sua atuação e empenho, disso dependerá também o bem-estar do Todo (família) e de todos individualmente.

Mas não só na família assistimos a situações de falta de sustentabilidade. Quando no mundo empresarial ouvimos perguntar se um negócio é sustentável, dificilmente se estarão a referir à qualidade de vida daqueles que fazem parte do negócio. A saúde, a satisfação no trabalho, as relações e vínculos de qualidade, a família, raramente são considerados na fórmula da sustentabilidade.

Frases como as que esta semana ouvi: "Devo tantas horas à cama...", "A minha família um destes dias despede-me...", "Não tenho tempo para mim...", "Não sei como me aguento, um destes dias rebento...", revelam a falta de sustentabilidade de uma vida, de uma família e de um trabalho. A longo prazo a saúde vai sucumbir, os estados emocionais serão mais instáveis, o ambiente familiar vai deteriorar-se, a família quiçá se separe, o trabalho ficará cada vez menos eficaz e produtivo, o ambiente profissional talvez mais conflituoso... Imaginemos agora como será a vida deste ser humano quando tudo isto acontecer, será sustentável?

Não é sustentável e os números assim o comprovam. O consumo de psicofármacos, o burnout, as depressões, as baixas prolongadas são a demonstração de que o sistema não é sustentável.

O que podemos fazer para evitar que situações como esta, que são muito frequentes hoje, deixem de o ser num futuro próximo?



Digo próximo porque os vários sistemas humano, familiar, social, laboral, financeiro, não aguentarão este padrão por muito mais tempo. Vivemos tempos de mudança em que não mais é possível fazer de conta que a falta de sustentabilidade numa vida humana pode continuar a ser negligenciada e não considerada.

Eu acredito na literacia, no poder da informação capaz de gerar conhecimentos válidos, aplicáveis nas nossas vidas pessoais e profissionais. Não conheço forma mais eficaz de transcender uma limitação do que aprender algo que nos faça fazer e ser diferentes no futuro. Aprender permite-nos garantir a sobrevivência do sistema no futuro e, assim, ajudar a que outros sistemas possam também ser preservados e melhorados.

Capacitar alguém para fazer uma gestão mais eficiente daqueles que são os seus recursos parece-me ser a medida ajustada e uma excelente solução. Ter literacia necessária para fazer uma gestão emocional eficiente, com a devida resiliência e agilidade é sustentabilidade emocional. Ter a capacidade de entender o que estou a sentir, compreender o que as minhas emoções me estão a querer dizer e, em consciência, decidir de forma eficiente para todas as partes envolvidas é uma competência que pode e merece ser aprendida.

**Como é que isso se faz?** Quando falamos de literacia que é a capacidade de ler, de escrever, de compreender e de interpretar o que é lido, não podemos presumir que aprendemos tudo isto num abrir e fechar de olhos ou num workshop. É um trabalho de aprendizagem contínuo, que exige treino para aplicar e validar os conhecimentos adquiridos.

É preciso ver através desta situação que vivemos e compreender o que esta nos está a pedir para fazer. Analisar de forma racional, sem medos e compreender que algumas abordagens estão a ser feitas de forma enviesada por falta de clareza mental, racionalidade e conhecimentos válidos.

Quando privilegiamos o lucro em detrimento à saúde não é de todo uma abordagem racional. As zonas do cérebro implicadas neste tipo de decisão são as mais primitivas: as que nos impulsionam para a sobrevivência, que nos fazem viver na dualidade de escassez e abundância, que nos motivam para acumular recursos de forma desmesurada, que nos fazem não reconhecer ou ter empatia pela vida alheia.

A gestão emocional eficiente torna-nos mais inteligentes, permite-nos desenvolver pensamento lógico, analisar problemas complexos, ter mais autocontrolo, tomar decisões mais eficientes, sermos mais empáticos, compassivos e muito mais. É preciso acabar com o mito da dualidade emoção razão, pois isso não dá qualquer sustentabilidade aos nossos sistemas. O conhecimento, para mim, apresenta-se como a solução mais sustentável.

***“A essência do conhecimento consiste em aplicá-lo, uma vez possuído”***

Confúcio



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional  
www.academiafitnessemocional.com

*Especial*  
**S. JOÃO**  
M I G A I T A S



 MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias  
4710-299 Braga  
964 223 425





**N**a entrevista que deu à Oprah e que pode ser vista na Netflix, Viola Davis partilha a infância difícil e traumática que viveu em condições de extrema pobreza e precariedade. Viola viveu as maiores dores na sua infância, foi rejeitada, discriminada e agredida na escola, passou fome e frio, sofreu de abuso sexual e foi sujeita a muita violência em casa por parte do pai, que era alcoólico.

Apesar de mundialmente reconhecida como atriz, produtora e já considerada pela Time uma das 100 pessoas mais influentes do planeta, Viola confessa que chegar ao topo não preencheu o vazio profundo que sentiu ao longo da sua vida. Finding Me, o livro que publicou recentemente, é o mergulho profundo que fez para atravessar as suas dores e feridas, revivendo as memórias impregnadas no seu corpo e na sua alma, e é, acima de tudo, o resgate da sua criança interior, de uma menina muito sofrida e magoada que vivia dentro dela e que precisava de ser vista.

“Quando não sabia mais o que fazer com o meu futuro, voltei à menina que fui para ganhar impulso”. Assim, de coração aberto, Viola reconhece que também o que lhe faltou foi recurso e que o fundamental é fazer as pazes com a própria história. O que fez, humanizando os pais, aceitando que também eles são humanos e que, por isso, por vezes acertaram e outras vezes erraram como toda a gente, fazendo o possível e o melhor que souberam em cada momento.

O julgamento dos pais retira força aos filhos. Só quando deixamos de os julgar conseguimos ver tudo o que, apesar de, recebemos e esteve disponível o tempo todo para nós. Este não julgamento anuncia a possibilidade de rompermos com a perpetuação da violência e da dor que carregamos e defende a prática transformadora do amor, afastando o medo e libertando a alma.

#### **Humanizar os pais humaniza-nos.**

É um processo de expansão e liberdade só possível quando os olhamos na sua plenitude e os aceitamos como são, reconhecendo os seus limites, as suas dores e as feridas das crianças que também

## SOBRE HONRAR PAI E MÃE

# “AO HONRAR OS PAIS, ALGO SE ORGANIZA NAS PROFUNDEZAS DA ALMA.”

BERT HELLINGER



neles habitam. Assim, podemos libertá-los da responsabilidade de serem perfeitos, libertando-nos para cuidar das nossas feridas e transformar os pais ideais nos pais reais que escolhemos.

Ser capaz de olhar para além da mãe e do pai é escolher a cura da nossa criança interior e agarrar a grande oportunidade de transmutar a dor.

É uma postura de grandiosidade da alma ser capaz de ver a mulher e o homem, a menina e o menino, para além da relação por vezes doente que arrastamos com os pais ao longo da vida. Não para os salvar, mas sim para nos libertar do peso que carregamos às costas. Tudo o que os nossos pais fizeram, tudo o que não puderam dar e a forma como feriram nada diz sobre nós, os filhos, mas sobre eles. Sobre a história que também eles carregam e o quão feridos foram também.

Honrar os pais não significa concordar com tudo o que fizeram.

Honrar os pais é reconhecer que tu existes porque eles existem e te deram a vida, e que cada um dos antepassados viveu para que a vida chegasse até ti.

A paz interior acontece assim, quando reencontramos o nosso lugar no mundo.

E este reencontro só acontece quando nos sentimos profundamente a importância de nos alinharmos com o nosso sistema familiar, aceitando-o. Quando nos curamos.

Honrar pai e mãe liberta-os.

Honrar pai e mãe liberta-nos.



#### **Saiba mais em:**

Avenida 31 de janeiro n.º 270  
4715 – 052 Braga  
+351 915 270 270  
bemvindo@effectum.pr  
www.affectum.pt

ALMA  
d'EÇA



PEQUENAS PORÇÕES  
DELICIOSAS!

  almadecabraga

Rua Eça de Queiroz n. 28. Braga / 253 251 081 / 963 029 268

# MAIS DE 100 CURSOS LANÇADOS PELA UNIVERSIDADE DO MINHO NO ÂMBITO DO PROJETO ALIANÇA

**A** Universidade do Minho (UMinho) prepara-se para lançar um portefólio de 112 cursos de pós-graduação, desenhados em estreita cooperação com empresas da região, com o objetivo de promover a atualização e requalificação de competências valorizadas no mercado de trabalho. Esta é uma das medidas que faz parte do projeto “ALIANÇA de Pós-Graduação – Competências para o Futuro”, aprovado com financiamento no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

Os 112 cursos serão lançados gradualmente até 2026 com um total de 2730 vagas e 13409 horas letivas. De curta-duração, não-conferentes de grau mas creditados, estes cursos destinam-se a diplomados que procurem especializar-se ou atualizar conhecimentos em oito grandes domínios designados de Programas Educacionais: “Gestão e Inovação Empresarial”, “Arquitetura e Ambiente Construído”, “Comunicação, Cultura, Sociedade e Inclusão”, “Engenharia e Indústria Transformadora”, “Proteção Social e Integração”, “Saúde e Bem-Estar”, “Sustentabilidade Ambiental e Gestão do Território” e “Transição Digital”.

Em 2022, a abertura dos cursos será gradual e, nos próximos dias, terá início o período de candidaturas para o Curso de Formação Especializada em Tecnologia de Fachadas e Envolventes de Edifícios (com 20 vagas disponíveis). Este primeiro curso é lançado em parceria com a empresa Bysteel/DST, uma das 74 empresas que integram o projeto ALIANÇA.

“O investimento neste tipo de formação orientada para a atualização e requalificação dos trabalhadores, de equipas de gestão, ou de desempregados, é de crucial importância para o desenvolvimento económico e social do país sobretudo em período pós-pandemia”, afirma Guilherme Pereira, pró-reitor para a Avaliação Institucional e Projetos Especiais e coordenador do projeto “ALIANÇA de Pós-Graduação”.

No website da ALIANÇA para além de poder ser consultada toda a informação, como cursos disponíveis, planos curriculares, taxas de frequência, entre outros, poderá ser realizada a candidatura aos cursos.

## A Aliança de Pós-Graduação

Os cursos foram desenhados a partir de um conjunto de parcerias estabelecidas com cerca de 80 empresas e organizações públicas. Trata-se de uma lista de parceiros estratégicos da ALIANÇA, em permanente expansão, que contribuirá com recursos humanos qualificados no processo de ensino, com o desenvolvimento de atividades de formação centradas em contextos profissionais, com a frequência dos cursos por parte dos colaboradores e com a abertura de oportunidades de emprego para os estudantes.

Está também previsto o investimento em novas abordagens educativas, transversais a toda a instituição, que visam contribuir para o sucesso dos estudantes, sua empregabilidade e preparação para uma carreira de futuro, bem como para a melhoria das instalações pedagógicas, aumentando a segurança, o conforto e a usabilidade para comunidade académica, juntamente com uma grande aposta na melhoria da infraestrutura tecnológica, garantindo a sua atualização e uma adequada resposta ao aumento acelerado das necessidades digitais na UMinho.

Inserida nos programas “Impulso Jovens STEAM” e “Impulso Adultos”, a ALIANÇA enquadra-se no esforço de modernização do Ensino Superior e (re)qualificação da população portuguesa, estando previsto atrair nos próximos quatro anos mais de 2000 novos estudantes.

## Bolsas de Estudo

Para cumprimento de dois dos principais objetivos da ALIANÇA – a excelência no processo de aprendizagem e o apoio financeiro aos profissionais-estudantes em situação económica fragilizada em resultado da crise pandémica – institui-se a atribuição de bolsas de estudo, usando o mérito como critério para a decisão sobre o montante a atribuir a cada estudante. Assim, os alunos destas formações serão elegíveis para Bolsas de Estudo, cujo valor estará indexado à classificação final que vierem a obter.





O MELHOR DO MAR  
À SUA MESA



Visite a nossa pagina em  
[www.manjardomar.pt](http://www.manjardomar.pt)

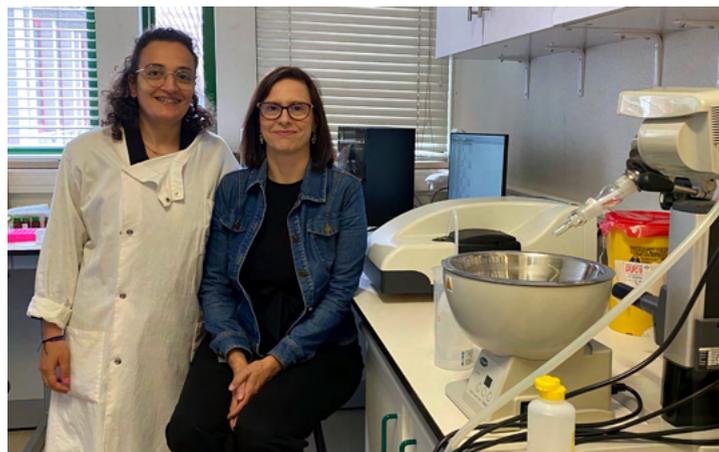
# INVESTIGADORAS DA UMINHO VENCEM PRÉMIO IACOBUS PAPERS

**U**ma equipa do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA) da Escola de Ciências da Universidade do Minho (ECUM) venceu, recentemente, o Prémio IACOBUS Papers, por um estudo que usa pela primeira vez macroalgas do género *Cystoseira* para sintetizar nanopartículas de ouro. A inovação destaca-se por ser amiga do ambiente, apostar na biosustentabilidade e por este tipo de nanopartículas impactar a nossa vida, uma vez que podem ajudar a cicatrizar feridas, a permitir a entrega controlada de medicamentos e a detetar a evolução de doenças ou a presença de poluentes no ambiente.

O trabalho começou a ser desenvolvido há quatro anos, no âmbito de um projeto de mestrado, por uma equipa que envolveu Andreia Gomes (coordenadora), Sofia Machado, Anabela Gonçalves e Luana Magalhães, em parceria com cientistas da Universidade de Vigo e do Laboratório Ibérico de Nanotecnologia (INL), e foi publicado no "International Journal of Nanomedicine".

Esta publicação permitiu a candidatura ao Prémio IACOBUS Papers, um galardão que visa fomentar a cooperação transfronteiriça na pesquisa e na divulgação científica, atribuindo apoio financeiro para a publicação de artigos em revistas internacionais de referência, indexadas na base de dados da consultora Clarivate Analytics. Para Andreia Gomes, do Departamento de Biologia da ECUM, este prémio tem um "sabor especial", principalmente porque é "o reconhecimento de um desafio" e pode servir de incentivo aos alunos. "Precisamos de mostrar aos nossos alunos, desde a licenciatura, que não precisamos de estar fora do país para demonstrar o nosso valor", refere, acrescentando que em Portugal já existem recursos, capital humano e tecnologia que permitem trabalhos de investigação com mérito e de topo.

A investigação laureada usou extratos de duas espécies de *Cystoseira*, um tipo de algas castanhas presente na costa do Norte de Portugal e da Galiza. Assim, conseguiram evitar-se métodos de produção potencialmente



danosos e a utilização de "ingredientes nocivos", mantendo as características desejáveis das nanopartículas e permitindo a exploração da sua promissora bioatividade. Andreia Gomes considera que "a continuação do trabalho é fundamental", bem como a aposta em novas parcerias que possibilitem "explorar a biodiversidade do ambiente marinho" e, acima de tudo, "redescobrir o mar", sobretudo perante o impacto das alterações climáticas.

As nanopartículas de ouro têm inúmeras aplicações biológicas, desde a deteção de biomarcadores de doenças cardíacas, cancro ou infeções, na terapia por hipertermia para destruir tumores, na entrega controlada de agentes terapêuticos, como sondas em imagiologia, e nos sensores de deteção de proteínas, poluentes ou outras moléculas.

# INVESTIGADORA PATRÍCIA FERNANDES VENCE PRÉMIO RES PUBLICA

**P**atrícia Fernandes, investigadora do Centro de Ética, Política e Sociedade (CEPS) da Universidade do Minho, venceu o Prémio Res Publica 2021, com o ensaio "A Nova Direita no século XXI: identitária, nacionalista e cristã".

A Fundação Res Publica galardoa a cada ano um ensaio inédito sobre temas políticos e económico-sociais. O júri desta terceira edição foi composto por Edite Estrela (presidente),

Constança Urbano de Sousa, Pedro Bacelar de Vasconcelos, Filipe Nunes e Rui Pena Pires. É a segunda distinção do CEPS na iniciativa; a edição inaugural laureou Roberto Merrill e o seu ensaio sobre o rendimento básico.

Patrícia Fernandes mostrou-se feliz pelo prémio. "Analisei as bases ideológicas da Nova Direita contemporânea e as ligações à Nova Direita francesa surgida nos anos 1970; por outro lado, mostrei as razões que levam os partidos e movimentos associados à Nova-Nova Direita a cativarem um número crescente de eleitores. A junção destas duas perspetivas é pouco trabalhada em Portugal e o júri decidiu reconhecer-me o mérito", resume. Os seus estudos nos últimos anos mostram como os discursos políticos hegemónicos tendem a silenciar os discursos que estão nas margens. "Mas esse silenciamento acaba por fracassar com o tempo, pois os projetos políticos têm um prazo-limite de eficácia e, além disso, o silenciamento reforça o sentimento de revolta de quem é silenciado", explica. Para a investigadora, o consenso que nasceu com o final da II Guerra Mundial tendeu a silenciar uma margem da população menos globalista, mais nacionalista, mais religiosa e mais identitária, mas os efeitos económicos e sociais desse consenso político têm vindo a engrossar as margens. "As elites políticas estão a optar por intensificar o silenciamento, mas hoje isso é infrutífero, já que nas redes sociais e nas plataformas mais obscuras da internet as margens reforçam o sentimento de revolta e, também, o de pertença a um grupo, sentem que não estão sozinhas", afirma a especialista. Acrescenta que isso foi evidente nos EUA com a



eleição e o mandato de Donald Trump, e nas recentes eleições em França, com o crescimento sustentado dos "enraizados", como define o autor britânico David Goodhart.

A parte final do ensaio de Patrícia Fernandes debruça-se sobre o contexto português - tal como em muitos casos, o fenómeno está a chegar com atraso, mas o crescimento e a afirmação do Chega como terceira força política "demonstram a mesma dinâmica". "Será que as nossas elites políticas vão reconhecer a legitimidade democrática dessas vozes ou, então, vão repetir a tentativa de silenciamento de outros países? É essa a análise que vou continuar a desenvolver", sublinha.

Don  
Grano



Trattoria  
Pizzeria

Buon  
Appetito

# O SABOR DE ITÁLIA À SUA MESA!

A nova proposta gastronómica da cidade de Braga chama-se Don Grano e é uma trattoria / pizzeria com forno a lenha e pastas frescas. O nome escolhido pode traduzir-se como “Senhor Trigo”, o ingrediente base das pizzas e das pastas, e representa o compromisso de criar pratos com os melhores ingredientes naturais.

Trazer os aromas e sabores italianos até Braga requer compromisso de qualidade, dedicação e empenho de toda a equipa liderada por Marco Martins, num espaço pensado ao pormenor para lhe proporcionar uma experiência diferenciadora!

E que tal fazer um pequeno roteiro daquilo que pode ser um momento de magia italiana no Don Grano? Começando pela entrada, sugerimos um Provolone ao forno e cogumelos gratinados. Prosseguimos com a Pizza a bresaola e a burratina. Nas pastas, a sugestão é a Tagliolini nero Gamberi à chef ou lasanha di verdure, ambas confeccionadas com pasta fresca. Se ainda não tem água na boca, então seguimos para a sobremesa: sugerimos o cheesecake a com várias coberturas destacando-se a de Ferrero Rocher e Raffaello, ou ainda a pizza de chocolate.

Para acompanhar, nada melhor que os vinhos italianos, como o famoso chianti clássico e o Sante Tive Valpolicella DOC.



R. Gil Eanes 39  
4715-192 Braga

968 378 470  
253 038 905

geral@dongrano.pt  
www.dongrano.pt



**dongranobraga**

# BIBLIOTECA MUNICIPAL DE VILA VERDE INAUGUROU EXPOSIÇÃO DEDICADA AO TRAJE E AO TRAJAR DO BAIXO MINHO

**C**om vista à valorização de um dos maiores legados do património da região, a Biblioteca Municipal Professor Machado Vilela, em Vila Verde, inaugurou uma exposição dedicada “ao Traje e ao Trajar do Baixo Minho”, organizada pela Rusga de S. Vicente de Braga e pela Câmara Municipal de Vila Verde.

A exposição “O Traje e o Trajar Popular no Baixo Minho - Finais do Sec. XIX, primeiras décadas do Séc. XX” é constituída por três núcleos temáticos, integrando peças soltas do trajo feminino e masculino, manequins que exibem algumas tipologias mais usuais e também os tradicionais agasalhos femininos, como xailes e mantas, quer em cores, tecidos ou padrões.

Na inauguração da exposição, a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes fez questão de salientar a importância de manter a tradição do traje minhoto, «legado que tanto engrandece e diferencia a região». «É para nós um motivo de orgulho poder apreciar a tradição do nosso povo e sua indumentária que tanto nos diferencia. É extremamente importante que os nossos ranchos continuem a manter este maravilhoso legado, que representa uma grande mais-valia do património que caracteriza e identifica a nossa região», defendeu Júlia Fernandes.

José Pinto, membro da Rusga de S. Vicente, explicou que com esta exposição a associação pretende «desmistificar alguns preconceitos sobre a indumentária do traje do Baixo Minho».

A cerimónia de abertura contou com os cantares do Rancho Folclórico de Marrancos, representado também por Abílio Ferreira, seguindo-se uma visita guiada a todos os núcleos da exposição.

A exposição pode ser apreciada até 15 de julho. No primeiro e principal núcleo, entre as peças soltas do trajo feminino e masculino pode-se encontrar saias debaixo (brancas ou saíotes de cor), ceroulas, camisas de dormir, camisas e saias de fora, aventais, coletes e corpetes, algibeiras, calças, jaquetas, capotilhas, capas ou capotes, socos, chinelos, sapatos, chancas, passando pela diversidade de adornos em ourivesaria, até aos



adereços mais característicos de cada tipologia do trajar. Algumas das peças soltas ou combinadas expostas possuem referências específicas quanto à sua “função” e “modos de uso”.

No segundo núcleo temático, composto por manequins que exibem algumas tipologias mais usuais e identificativas do trajar popular baixo-minhoto, estão patentes trajos/fatos de cerimónia, de festa e de cotio (uso diário), quer sejam de mulher (em maior número), quer sejam de homem. Delas, são os trajos ricos pretos das lavradeiras abastadas, trajos com capotilha, com chapelinho, com lenços franjados e cachênês ou simplesmente de lenços traçados. Deles, são os trajos de jaqueta de fazenda ou pelúcia, coletes e camisas marcadas (bordadas) a várias cores, calças e faixas.

No terceiro e último núcleo temático da exposição, juntamente com os tradicionais agasalhos femininos, está um conjunto de lenços de cabeça e de traçar ao peito. Os espécimes apresentados tentam mostrar a diversidade quer de materiais (como sedas naturais, algodões, lãs, cambraias, tules, linhos entre outros), quer dos motivos que os enformam (florais, geométricos e vegetalistas).



# Ohlálá

À GRANDE E À FRANCESA

NO CONFORTO DA NOSSA  
SALA INTERIOR OU NA NOSSA  
SOLARENÇA ESPLANADA,  
SERÁ SEMPRE UMA  
EXPERIÊNCIA OHLÁLÁ!

VENHA CONHECER  
**A MELHOR**  
*Francesinha*  
*“é o que dizem!”*



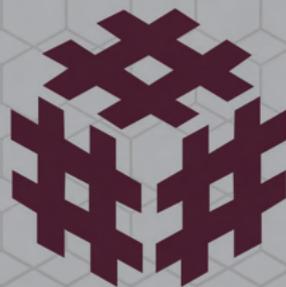
*Reserve Já!*  
**253 695 053**



**ABERTOS**  
*todos os dias*

f @ /ohlalabraga

AV. DOM JOÃO II 97, 4715-303 NOGUEIRO



# CARDINAL

CONSULTORES

## CONTABILISTAS CERTIFICADOS

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

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

T. 253 687 048  
F. 253 276 140  
E. [CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM](mailto:CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM)



# HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



## OFERTA 1 SESSÃO DE ART OF SWIMMING

Conheça as vantagens desta modalidade para crianças e adultos e aprenda a usar o corpo e mente de modo mais eficiente.

[HOLMESPLACE.PT](https://www.holmesplace.pt)



VER OFERTA



THEATRO CIRCO

# JOHNNY HOOKER + GYÐA VALTÝSDÓTTIR (MÚSICA)

SÁBADO, 21:30 | 25 DE JUNHO | SALA PRINCIPAL  
20 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 10 €

**J**ohnny Hooker carrega o ADN do novo pop brasileiro. Com mais de 200 milhões de streams nas plataformas, seu trabalho já foi trilha sonora de inúmeras novelas e séries nacionais e internacionais. Vencedor do Prêmio da Música Brasileira de Melhor Cantor e de dois prêmios MTV MIAW, Johnny Hooker é também reconhecido como uma grande voz da causa LGBTQ+ no Brasil, tendo recebido o título de Campeão da Igualdade da ONU Brasil. Com duas digressões internacionais no currículo e uma passagem histórica no Rock In Rio 2017, os seus dois álbuns renderam 2 singles de platina pelas canções “Flutua” e “Amor Marginal”. Para “Orgia”, o seu terceiro álbum de estúdio, Johnny Hooker encontrou inspiração no livro “Orgia – Diários de Tulio Carella”.

Gyða Valtýsdóttir é uma música, compositora e multi-instrumentista islandesa que, com a sua irmã gémea Kristín Anna, fundou em finais dos anos 90 a banda Múm. No entanto, a sua necessidade de procura por novas sonoridades e aperfeiçoamento dos instrumentos que tocava, fez Gyða Valtýsdóttir deixar os Múm em 2002 e regressar de novo aos estudos. Depois de um sem número de pós-graduações, a compositora decidiu abraçar de novo a criação musical. Para além de bandas sonoras para filmes, instalações ou dança, Gyða Valtýsdóttir edita o disco *Epicycle* (2017) com o qual venceu o prémio de Álbum



do Ano nos Iceland Music Awards e Kraumur Music Award. No ano seguinte, surge o disco *Evolution*. Em 2020, é editado o segundo tomo de *Epicycle II* e já em 2021, *Ox*.

THEATRO CIRCO

# MARO (MÚSICA)

TERÇA, 21:30 | 5 DE JULHO | SALA PRINCIPAL  
15 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 7,5 €

**F**oi apenas com 19 anos que MARO percebeu que queria seguir a música a tempo inteiro. Formou-se na Berklee College of Music em 2017 e decidiu mudar-se para Los Angeles em vez de voltar para Portugal. No primeiro ano em LA, MARO lançou seis álbuns escritos e produzidos por ela mesma. Durante esse tempo, os videoclipes que ela postou no Instagram colocaram-na no radar do vencedor de 4 Grammys, Jacob Collier. Jacob convidou MARO para se juntar à sua banda de estreia em digressão como vocalista e instrumentista. Também foi convidada a abrir para Jessie J, Fatai, ζTéo?, entre outros. Com influências de Elis Regina a Esperanza Spalding e de Rajery a Justin Bieber, MARO está animada para o que está por vir.





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

# ROMEU COSTA

## 20 anos ao serviço da música

**O** saxofonista Romeu Costa (n. 1980) é um dos mais prolíficos instrumentistas do nosso país e está prestes a iniciar um novo projeto, associando o seu som à harpa de Beatriz Cortesão. A estreia está marcada para 16 de junho, no Auditório Municipal de Gondomar, às 15h30, no “Gondo Sax Fest”.

Acabado de regressar de França, onde atuou com o Quatuor Brevi na “Cité Internationale Universitaire de Paris” (concerto inserido na programação da “Temporada Cruzada Portugal – França 2022”), poderá escutá-lo brevemente em novo concerto com o Quatuor Brevi na Reitoria da Universidade do Porto (7 de julho, 21h30) e com a Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música no “Maia Symphonic” (Maia, 16 de julho, 22h).

A participação nos mais prestigiados festivais de Saxofone europeus – Internacional Sax Week (Amsterdão), National Sax Meeting (Ávila – Espanha), The British Saxophone Congress (Londres – Inglaterra) e World Sax Congress 2012 (St. Andrews – Escócia), Andorra Sax Fest,

incluindo Festival Internacional de Saxofone de Palmela (Portugal), é o culminar de mais de duas décadas a estudar e a tocar de uma forma profissional.

Nascido em Aveiro, mas a residir em Braga, tem posto em prática uma abordagem original e aventureira, ancorada na tradição, para desbravar outros caminhos com música nova e atual. Não abdicando deste conceito artístico na música que escolhe fazer, consegue sempre surpreender o público que assiste aos seus concertos, provocando um misto de sensações. O saxofonista defende “a música não deverá chegar apenas às elites musicais, que captam intelectualmente como as obras foram construídas, mas que é feita para que qualquer pessoa a possa sentir e ser surpreendida pelo prazer de a escutar”.

Romeu conta já com dois discos editados – entre os mais marcantes, contam-se Now Boarding (2009) e Fuse (2012), disponíveis em [bandcamp.com](http://bandcamp.com). Participou também na gravação ao vivo da ópera Philomela (2009) de James Dillon, com o prestigiado grupo de música contemporânea Remix Ensemble.

Não só pelo meio musical em que se movimenta, mas também pela aprovação e entusiasmo dos seus pares, é possível comprovar a enorme qualidade daquilo que faz. Foi cofundador de grupos relevantes como QuadQuartet (com João Figueiredo, Fernando Ramos e Henrique Portovedo) e Donar Duo (com Menne Smalldenbroek). Para além dos músicos que têm gravitado em torno das suas múltiplas formações, ao longo do seu percurso cruzou-se com músicos de outras áreas: Fado Morse, La La La Ressonance (participação no disco Outdoor – 2009) e Dear Telephone (participação no disco Cut – 2017). Noutros domínios, é regularmente convidado do Remix Ensemble e da Orquestra Sinfónica do Porto na Casa da Música, trabalhando com maestros e compositores como Peter Rundel, Emilio Pomarico, Rolf Gupta, Stefan Asbury, Jonathan Stockhammer, Baldur Brönnimann, Pedro Neves, Péter Eötvös e Heinz Holliger, colaborações onde tem deixado marca indelével.

Também no plano educacional, Romeu Costa tem desenvolvido trabalho importante, tendo lecionado em escolas e academias que abrangem todos os sistemas de ensino da música em Portugal. Atualmente dedica-se à pedagogia no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga e na Universidade de Aveiro. Nesta área, aplica igualmente a força motriz que o levou a ser um intérprete conceituado: transmitir a paixão pela música. Os alunos que trabalham consigo são motivados a sentir e ter prazer por aquilo que fazem, alicerçados por uma técnica bem desenvolvida. Como resultado, são premiados regularmente em concursos, sendo certo que todos prosseguem a sua vida tendo a música sempre presente, seja profissionalmente ou como “hobby”.

A forma mais fácil de seguir e deixar-se surpreender pelo seu trabalho é através da sua página no Instagram: [@romeu\\_costa\\_sax](https://www.instagram.com/romeu_costa_sax).



# 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

# HORÓSCOPO

## CARNEIRO

Carta Dominante: 6 de Ouros, que significa Generosidade.  
Amor: Estará bastante comunicativo, poderá alargar o seu grupo de amigos.  
Saúde: Terá que prestar mais atenção ao seu físico, pois este está em grande evidência positiva e negativamente. Dedique-se à prática de yoga ou meditação.  
Dinheiro: Podem surgir alguns gastos inesperados. Esteja prevenido pondo algum dinheiro de parte.  
Números da Sorte: 1, 18, 22, 40, 44, 49  
Pensamento positivo: Não desanimo perante as dificuldades nem desisto dos meus sonhos!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 801**

## TOURO

Carta Dominante: Cavaleiro de Espadas, que significa Guerreiro.  
Amor: O ciúme pode causar danos sérios na sua relação. O sentido de amizade é agora mais profundo para si, o que poderá fazer com que o seu grupo de amigos tenha um aumento significativo.  
Saúde: Procure fazer exames de rotina com maior frequência.  
Dinheiro: Não se deixe abalar por marés menos positivas neste campo da sua vida.  
Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48  
Pensamento positivo: eu sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora".

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 802**

## GÉMEOS

Carta Dominante: 8 de Copas, que significa Concretização.  
Amor: A harmonia estará finalmente presente na sua vida em família. O seu instinto está francamente apurado, o que pode ser bastante benéfico.  
Saúde: Período sem preocupações. Aproveite para cuidar de si.  
Dinheiro: Não se deixe levar pelo impulso nem compre tudo aquilo que lhe agrada.  
Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48  
Pensamento positivo: Agradeço a Deus a graça da Vida que se renova a cada dia.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 803**

## CARANGUEJO

Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.  
Amor: Terá que aprender a perdoar se quer ser perdoado pelos seus erros, não se esqueça.  
Saúde: Sistema nervoso desequilibrado. Não se deixe afetar tanto por tudo o que lhe dizem.  
Dinheiro: Período bastante favorável. Surpreenda os seus superiores. Irá também sentir uma enorme necessidade de expandir os seus conhecimentos filosóficos.  
Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42  
Pensamento positivo: Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 804**

## LEÃO

Carta Dominante: Ás de Ouros, que significa Harmonia e Prosperidade.  
Amor: Não se esqueça da sua família. Passe mais tempo com os seus.  
Saúde: Previna-se, pois terá tendência para alergias.  
Dinheiro: está a ultrapassar uma fase muito positiva no que diz respeito ao diálogo com os outros, o que poderá ser bastante benéfico.  
Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25  
Pensamento positivo: Tenho o poder de corrigir os meus erros, porque sei que tudo tem solução.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 805**

## VIRGEM

Carta Dominante: 8 de Paus, que significa Rapidez.  
Amor: Irá dar agora maior importância aos amigos, aos familiares, aos seus amores, o que será também retribuído por eles. Passará momentos muito divertidos com a sua família.  
Saúde: Poderá sofrer de algumas dores de cabeça fortes.  
Dinheiro: Momento calmo e equilibrado.  
Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48  
Pensamento positivo: Eu venço as dificuldades com determinação e coragem, eu sei que sou capaz!

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 806**

## BALANÇA

Carta Dominante: 9 de Copas, que significa Felicidade.  
Amor: Procure estar mais presente mais vezes em reuniões familiares. Evite as situações de conflito e discórdia, procure ter um clima de maior harmonia e paz com aqueles que o rodeiam.  
Saúde: Possíveis dores musculares.  
Dinheiro: Nunca desista de concretizar os seus projetos, mesmo que financeiramente não esteja na melhor forma, mas seja prudente.  
Números da Sorte: 7, 11, 18, 25, 47, 48  
Pensamento positivo: Eu sei que todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 807**

## ESCORPIÃO

Carta Dominante: A Lua, que significa Falsas Ilusões.  
Amor: Os amigos nem sempre podem estar junto de nós, mas não fique desanimado por isso.  
Saúde: Possível distensão muscular.  
Dinheiro: Fase muito positiva no campo profissional, irá estar dedicado ao trabalho e esforçar-se-á para obter resultados compensadores e positivos no mesmo.  
Números da Sorte: 4, 6, 7, 18, 19, 33  
Pensamento positivo: procuro ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 808**

## SAGITÁRIO

Carta Dominante: 3 de Paus, que significa Iniciativa.  
Amor: Está a ultrapassar uma fase de maior dedicação ao lar e à sua família, é importante desfrutar ao máximo deste momento. Tenha cuidado com os falsos amigos, não se dê tanto a conhecer a quem ainda não conhece bem.  
Saúde: Atenção ao que come, possíveis problemas de estômago.  
Dinheiro: O seu poder financeiro estará estável.  
Números da Sorte: 1, 8, 42, 46, 47, 49  
Pensamento positivo: sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 809**

## CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa que a sua sorte está em movimento.  
Amor: Não deixe que os outros tomem decisões por si.  
Saúde: Tendência para gripes. Proteja-se.  
Dinheiro: Está agora a ultrapassar um período bastante positivo ao nível financeiro, aproveite-o para concretizar aquele sonho que até aqui tem vindo a adiar por falta de condições para a sua realização.  
Números da Sorte: 7, 13, 17, 29, 34, 36  
Pensamento positivo: Procuro criar harmonia na minha vida todos os dias.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 810**

## AQUÁRIO

Carta Dominante: Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera.  
Amor: Não deixe que falem por si. Exprese a sua opinião de forma educada, mas segura.  
Saúde: Possíveis problemas nos intestinos.  
Dinheiro: Não se exceda nos gastos. Tente possuir uma noção mais vincada daquilo que é no presente para poder desenvolver o seu potencial com sucesso no futuro.  
Números da Sorte: 5, 25, 36, 44, 47, 49  
Pensamento positivo: O Amor alegre o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 811**

## PEIXES

Carta Dominante: A Temperança, que significa Equilíbrio.  
Amor: Um amigo vai precisar do seu apoio. Ajude-o o melhor que puder. Irá estar mais concentrado e dedicado a si próprio.  
Saúde: Tenha mais cuidados com a sua alimentação.  
Dinheiro: Sem problemas de maior.  
Números da Sorte: 1, 3, 24, 29, 33, 36  
Pensamento positivo: Acredito que tenho força para vencer todos os desafios.

Horóscopo Diário Ligue já!  
**761 101 812**

## CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



**Agora mais perto de si!**



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



Centro

Maria Helena

**(00351) 210 929 030**

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

[www.mariahelena.pt](http://www.mariahelena.pt) [www.facebook.com/MariaHelenaTV](https://www.facebook.com/MariaHelenaTV)



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](http://www.fut7.pt)

918 698 939 · 253 323 669



Fut7\_desportos



Fut7Desportos

# JMED®

## STRIA REPAIR

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

**Francielly Costa**  
Master J Academy®

📷 📌 @masterfranciellycosta



# JMED<sup>®</sup>

## STRIA REPAIR

### O que é o Stria Repair ?

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

### Quem é a Francielly Costa ?

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

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

### Resultados

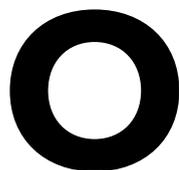
Através de uma combinação de técnicas e produtos, foi obtido um protocolo que garante a remoção de estrias a 100%; levando a resultados evidentes desde as primeiras sessões, com uma mudança surpreendente na textura da pele tratada. O protocolo está patenteado e é o único do género no mundo.

Após esta longa fase de estudo e teste, o protocolo está prestes a ser partilhado através de cursos de formação de alto nível que incluem um kit contendo todos os produtos necessários para a execução. O curso é indicado exclusivamente para profissionais médicos e estéticos que queiram oferecer este serviço aos seus clientes e se tornem porta-bandeira para esta revolução na área estética.



# FRIENDS FOREVER, LET'S SEE AGAIN?

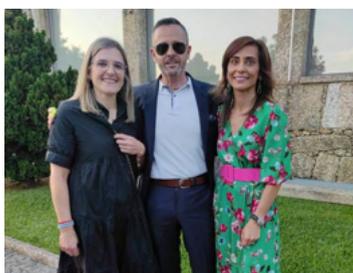
Antigos alunos da Escola Alberto Sampaio reuniram-se em convívio



Solar do Paço Eventos foi palco de mais uma reunião de amigos, colegas, companheiros, que relembaram os tempos de escola. O III Convívio Ex-Alunos da Escola Alberto Sampaio juntou 100 pessoas, numa noite de memórias, brincadeiras e muita celebração.

O reencontro surgiu a partir de um grupo formado no Facebook, em 2017 e que já junta algumas centenas de pessoas, "é um espaço de alegria, de convívio e de interação permanente. Por aqui voltamos a estar juntos com o nosso lema: Amigos para Sempre", pode ler-se, na rede social.

Fotos: Pedro Ribeiro







# Caximar

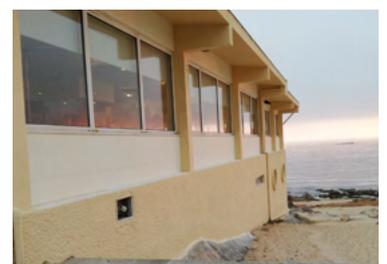
Restaurante - Marisqueira

## SABORES DO MAR!

Situado numa das praias mais bonitas no Norte do país, mesmo em cima do mar e com uma vista para o horizonte, o Caximar não surpreende apenas pela vista e pela localização. Da cozinha sai todos os dias o melhor peixe, capturado nas águas do Atlântico, fresco, delicioso e preparado na perfeição. A gerência familiar, assegurada pelos irmãos Óscar e Alice Loureiro, garante a qualidade de sempre, uma referência de bem servir na região norte!

Além do peixe fresco e marisco, onde se destaca a parrilhada do mar, um prato que é uma especialidade do Caximar muito apreciada, não tenha receio em provar o Bife de Vitela, o Lombo de boi ou a Posta à Chef que são verdadeiras iguarias. Para acompanhar, as melhores referências de vinhos e espumantes nacionais.

Uma escapadinha até Vila do Conde convida a uma paragem obrigatória: experimentar os sabores do mar do Caximar!





# Caximar

**Restaurante - Marisqueira**

*Junta o sabor*



Restaurante Caximar

Avenida do Brasil, 1979  
4480-659 Vila do Conde  
252 642 492  
[www.caximar.pt](http://www.caximar.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](http://www.maxfinancesolutions.com)

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

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

[grupomove.pt](http://grupomove.pt)

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

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



# EMPREENDIMENTO EXCLUSIVO!

grupomove.pt



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

DESDE  
€ 390.000



SAIBA+

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.







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

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

**Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.**



**INTERIORISMO**  
ELIAS PACHECO

**SHOWROOM POR MARCAÇÃO**

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

# CHRONOSWISS

MODERN MECHANICAL



SKELTEC  
CH-3715R-BK  
EDIÇÃO LIMITADA (50)



PIRES JOALHEIROS®  
BRAGA

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