



MELIÃ BRAGA HOTEL & SPA ★★★★★

12 ANOS DE CRESCIMENTO SUSTENTÁVEL

MELIÁ BRAGA

HOTEL & SPA

★★★★★

12 ANOS DE CRESCIMENTO SUSTENTÁVEL



MELIÁ BRAGA HOTEL & SPA surgiu há 12 anos, em Braga, e, desde essa data, tem crescido de forma sustentável, demonstrando que a aposta foi acertada. “Abrimos em 2010 e registámos um crescimento constante até ao momento da pandemia, altura em que não fechámos, apesar de todos os constrangimentos. Quisemos assegurar que os nossos clientes tinham uma alternativa, numa fase tão má como a que vivemos nos primeiros meses de 2020. Este ano, já estamos em recuperação e com números bastante interessantes, com meses semelhantes ou acima de 2019. Sabemos que este é um momento complicado, por causa do aumento dos custos, mas estamos a posicionar os preços e a resposta tem sido muito boa”, explica Delfim Filho, Diretor Geral da unidade. “O balanço é francamente positivo. Tem havido procura porque Braga é cidade forte, com investimento, com grandes empresas, com grandes eventos. Acreditamos que o futuro vai reforçar ainda mais a posição da cidade e do Meliá no contexto nacional e internacional.

No Grupo Hoti Hotéis, continuamos a acreditar no potencial da região e é nesse sentido que iremos abrir um novo hotel, daqui a dois anos, que vai resultar da revitalização da zona das Convertidas, na Avenida Central, em Braga, e que vai contar com mais 108 quartos para a cidade”.

Para o responsável, o segredo do Meliá Braga tem sido a aposta contínua na qualidade. “Nunca descurámos a qualidade de serviço, com uma resposta rápida e eficiente ao que nos é solicitado e correspondendo às expectativas do cliente que escolhe, seja para passar férias, para viagens de negócios ou por outro motivo. Temos uma equipa jovem, de grande valia profissional, que está à altura de qualquer desafio”, assegura.

Procurar soluções mais sustentáveis para o hotel é um dos desafios da direção: “ Fizemos um grande investimento em painéis fotovoltaicos e pretendemos continuar a procurar soluções nesta área, que nos permitam ser mais sustentáveis. Se tivermos menos custos, conseguiremos ser mais competitivos e manter a qualidade de serviço que todos nos reconhecem”, defende.



DAR RESPOSTA A QUEM PROCURA

O surgimento do MELIÁ BRAGA HOTEL & SPA no segmento de luxo na cidade permitiu reforçar a oferta para clientes que procuravam alternativas, quando queriam deslocar-se a Braga. “Os clientes ficavam no Porto e visitavam o Norte do país. Agora, ficam em Braga, porque já tem essa oferta. Tentamos, desde o início, trabalhar com todos os players da cidade, a todos os níveis, desde os colegas de hotelaria, à restauração, às instituições ou empresas. E temos essa postura, também, para os bracarenses, nomeadamente, no nosso restaurante ou o spa, que estão abertos para o público em geral”, explica Delfim Filho.

O MELIÁ BRAGA HOTEL & SPA

O Meliá Braga Hotel & Spa é um moderno e sofisticado Hotel de 5 estrelas ao serviço da cidade de Braga e de toda a região. Com uma localização privilegiada, o Meliá Braga Hotel & Spa apostou na arquitetura moderna com linhas e decoração contemporâneas, oferecendo comodidades de qualidade superior aos seus clientes. Dispõe de 182 quartos, três pisos VIP, um jardim bar com zona social junto à piscina exterior, um moderno Spa de 800m², e um piso com 7 salas para reuniões e congressos; o restaurante El Olivo e o El Spa Melia Braga, ambos abertos ao público em geral!



Avenida General Carrilho da Silva Pinto, 8
4715-380 Braga
253 144 000
www.meliabraga.com
res.melia.braga@meliaportugal.com

MELIÁ BRAGA
HOTEL & SPA
★★★★★

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

A OPORTUNIDADE TURISMO

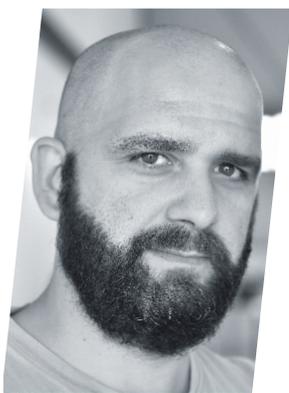
N

ão há como negar que o turismo é um dos ou o principal fator de desenvolvimento do país, fruto da modernização que conhecemos nas últimas décadas no setor. Ainda não se fez tudo, mas o caminho que se percorreu até aqui foi quase sempre bem feito. Falando da região Norte, o pouco protecionismo dos municípios em relação a remodelações/destruição de alguns edifícios emblemáticos e património de grande valor, que acabou por desaparecer, ou a destruição/abandono da linha do Douro são alguns dos pecados que dificilmente poderemos recuperar. E penso que os empresários da área têm feito muito e bem. Quase sempre bem.

Como em toda a evolução, económica ou outra, há as dores de crescimento. Hoje, os empresários da restauração e hotelaria querem continuar a crescer, mas sofrem com a falta de mão de obra ou, quando a há, com as dificuldades básicas de quem trabalha em horários fora do habitual. Um funcionário de hotel que saia às 24h ou 01h não tem resposta de transportes públicos, ainda mais, se tiver de cruzar concelhos. Um colaborador de um restaurante ou bar a mesma coisa. A verdade é que não há resposta e têm de se encontrar soluções (voltaremos a este tema nas próximas edições da Revista Sim).

É um processo lento, que vai exigir esforços de vária ordem, mas que terá um bom fim se todos se unirem por esta causa. Quem trabalha na restauração e hotelaria deve ter respostas às necessidades de mobilidade, que não afaste os profissionais desta área, sob pena, de assistirmos a uma fuga de talento para o exterior – e há procura nos países europeus para jovens com formação, que sabem falar mais que uma língua e são excelentes profissionais.

Há uma oportunidade chamada turismo, mas também há condições que devem ser criadas, seja a nível público, seja a nível privado, para quem trabalha, que vão de encontro às necessidades do setor.



Manuel Costa



sim

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



**BERTRAND
LIVREIROS**

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

Massimo Dutti



Partera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

CSG

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

**LIBERTY
FITNESS CENTER**

outsystems



Regus

WARRIORSCHAPTER



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGEADA

FUNCIONAMENTO: 24H / 365

ACESSOS:

Túnel da Avenida da Liberdade

Rua do Raio

Rua de São Lázaro

**CENTRO DE LAVAGEM ECOLÓGICA
DE AUTOMÓVEIS**





SPECIAL EDITION

**OFERTA DE 3.400€
EM EQUIPAMENTO**

O híbrido que vai com tudo



VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, Nº31 a 37 - 4700-034 Braga
geral-minho@caetanoauto.pt | +351 911 059 623



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



NOITE BRANCA DE BRAGA ESTÁ DE VOLTA COM MAIS DE 48 HORAS DE PROGRAMAÇÃO PARA TODOS OS PÚBLICOS

Após dois anos de interregno, um dos momentos mais marcantes da Cultura Bracarense está de volta. A Noite Branca de Braga acontece nos dias 2, 3 e 4 de setembro com uma nova imagem que procura a comunhão com o território e com a comunidade.

Instalações, performances, arte pública e contemporânea, exposições e concertos farão parte de uma jornada de mais de 48 horas de intensa atividade cultural para todos os públicos. Ao longo de três dias, Bracarense e visitantes poderão usufruir de mais de 150 eventos divididos por cinco palcos, pelos museus, pelas salas de espetáculo e pelo espaço público.

Áurea, Richie Campbell, Fernando Daniel, Virgul, Syro, Ivandro, a Orquestra Folk Sondeseu e Daniel Pereira Cristo, a Orquestra Filarmónica de Braga e Sofia Escobar são os nomes maiores de um cartaz que representa um investimento municipal de meio milhão de euros.

Para o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, a Noite Branca é um dos momentos mais esperados pelos Bracarense e um dos maiores eventos culturais do País. “A Noite Branca de Braga 2022 é um evento renovado, que a par dos grandes concertos pretende dar espaço aos artistas da Cidade, mostrando que Braga é uma Cidade de juventude e de talento”, referiu o Autarca, durante a apresentação da programação.

A multiplicidade de eventos e a diversidade de realizações são, segundo Ricardo Rio, o traço distintivo da Noite Branca que promete surpreender os Bracarense e todos quantos visitarem a Cidade nos dias 2, 3 e 4 de setembro. O Autarca Bracarense definiu Braga como “uma cidade-palco, que dá espaço a todas as formas de arte e que identifica a Cultura como um setor fundamental do seu desenvolvimento”.

A sustentabilidade é outra das marcas da Noite Branca de Braga que, segundo Ricardo Rio, volta a apresentar um plano de sustentabilidade próprio com o objetivo de reduzir o impacto ambiental que um evento desta dimensão acarreta.

GRANDES NOMES DA MÚSICA NACIONAL

O arranque da Noite Branca será dado no dia 2 de setembro com Áurea e Fernando Daniel no Palco Praça, seguindo-se o DJ Wilson Honrado. No Palco Avenida atuará a Orquestra Folk Sondeseu e Daniel Pereira Cristo, numa colaboração transfronteiriça. Segue-se Ivandro, um dos novos talentos do panorama musical português. No Palco Rossio, os Meninos do Rio prometem muita música e dança.

No dia 3 de setembro, a celebração continua com concertos de Richie Campbell e Virgul no Palco Praça, seguindo-se a presença dos fenómenos de popularidade Nenny e Syro no Palco Avenida. Já o Palco Rossio acolherá os espetáculos de Benjamin, Kimi Djabaté e Michael Lauren Trio.

O último dia – 4 de setembro – ficará marcado pelos concertos de Sofia Escobar e da Orquestra Filarmónica de Braga no Palco Avenida e Trio Pagú no Palco Praça.

ARTE PÚBLICA E CIRCO CONTEMPORÂNEO EM DESTAQUE

A arte pública assume um lugar de relevo na programação da Noite



te Branca 2022, com instalações artísticas que prometem envolver a comunidade em trabalhos de artistas como Cátia Esteves, Alberto Vieira, Acácio de Carvalho ou Zélia Mendonça.

Outro dos destaques vai para o circo contemporâneo, com a realização de espetáculos como “La Belle Illusion”, da companhia francesa Remue Ménage, “Sinergia Street”, da companhia “NUEVEUNO CIRCO”, ou “Poi”, um espetáculo da Companhia espanhola “D’ESTRO”.

Através de um ciclo dedicado à performance serão apresentados espetáculos multidisciplinares nas ruas do Centro Histórico, que vão desafiar as fronteiras geográficas e das artes nas suas mais diversas formas de expressão.

A Noite Branca incluirá mercados de rua e atividades nos museus, as galerias de arte de espaços culturais da Cidade, numa jornada contínua de visitas, oficinas, exposições e espetáculos repletos de história, museologia e património.

TUB DISPONIBILIZAM SERVIÇO “PARK & RIDE”

À semelhança dos anos anteriores, os Transportes Urbanos de Braga (TUB) vão colocar à disposição dos munícipes e visitantes interfaces localizadas no Minho Centre – Lamaçães, E-Leclerc (Ferreiros) e Estádio Municipal (Dume), com ligação ao centro da Cidade, entre as 19h00 e as 05h00 dos dias 2 e 3 de setembro.

Esta frequência irá garantir a ligação de cinco em cinco minutos, pelo preço de 1€ (ida e volta). Para Olga Pereira, presidente do Conselho de Administração dos TUB, esta é a forma da empresa municipal de transportes participar no evento e facilitar os acessos à Cidade de forma rápida, confortável e acessível.

“Com este serviço pretendemos evitar a entrada de milhares de automóveis no centro da Cidade, contribuindo para o seu descongestionamento e descarbonização”, explicou Olga Pereira, registando a adesão crescente ao serviço “park & ride” disponibilizado pelos TUB nos grandes eventos da Cidade.

Toda a programação da Noite Branca de Braga pode ser consultado em www.noitebrancabraga.com

BRAGA
Avenida Central

LIMONADA

15 a 22 agosto
21h30

15 Omie Wise

**16 Homem em
Catarse**

17 Cavalheiro

**18 Imploding
Stars**

19 Palas

**20 Pela estrada
com Elis**

21 QUADRA

22 ORBIT

Showcase
do projeto ORBIT/ATLAS

OURIVESARIA OLIVEIRA

1 9 2 2 - 2 0 2 2



A Ourivesaria Oliveira foi fundada em 1922 na cidade de Braga por António José de Oliveira (1889-1970) que, em 1955, transmite o negócio a seu filho Manuel Estêvão de Oliveira (1932-2020).

Os actuais proprietários, seus herdeiros, continuam o nome desta Casa e sua reputação, baseada em regras e princípios que perduram desde a fundação.

A excelência do serviço prestado ao cliente é a REGRA DE OURO.

Seleccionamos criteriosamente as mais belas peças de vários estilos, aliando modernidade e tradição.

Ao longo da nossa história, foi constante preocupação a qualidade do Serviço Pós-Venda que os nossos clientes merecem.

Neste ano em que a Ourivesaria Oliveira comemora o seu CENTENÁRIO, aqui fica o convite para que nos honre com a sua visita.

OURIVESARIA
desde 1922
Oliveira

VALORES QUE O TEMPO NÃO APAGA



Promocões especiais de verão

18-07-2022 a 31-08-2022

“OUTRAS FORMAS DE DIZER POESIA” EM EXPOSIÇÃO NA CASA DOS CRIVOS

O Município de Braga inaugurou, na Casa dos Crivos, a exposição “Outras formas de dizer poesia”, da coleção Fundação Cupertino de Miranda, com curadoria de Marlene Oliveira e Perfecto E. Cuadrado. A exposição, que estará patente ao público até 4 de setembro, integra a programação cultural da Feira do Livro de Braga.

Na abertura da mostra, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio explicou que esta iniciativa resulta de um protocolo de dinamização cultural estabelecido em 2017 entre o Município e a Fundação Cupertino de Miranda, com o “objetivo de promover a cultura e a arte junto dos Bracarenses, seja através de exposições, concertos ou recitais”.

“Esta é já a terceira exposição que se realiza ao abrigo deste acordo com a Fundação Cupertino de Miranda, constituindo mais um passo importante no sentido da consolidação da relação entre o Município e a fundação”, referiu Ricardo Rio.

A exposição visa dar a conhecer algumas obras da Coleção da Fundação Cupertino de Miranda, onde a literatura e a poesia são uma referência.

No âmbito desta exposição estão agendadas para o dia 2 de agosto, às 15h30, uma visita orientada e, nos dias 16 e 17 de julho, às 16h30 e às 18h30, uma performance pelo Gabinete Poético.

A exposição poderá ser visitada de terça a sexta-feira das 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 18h00, aos Sábados e Domingos das 15h00 às 18h00.



Através das suas obras, Ana Hatherly, Mário Cesariny, Cruzeiro Seixas, António Maria Lisboa, Teixeira de Pascoaes, Alfredo Margarido, Fernando Aguiar, António Dacosta, Eugénio de Andrade, Artur Bual, Julio e Eurico Gonçalves levam o público para outros nomes como Fernando Pessoa, Camilo Castelo Branco, Alexandre O’Neill, Josefa de Óbidos, António Areal ou até mesmo António Aragão.

BIBLIOTECA DE JARDIM ESTÁ DE REGRESSO COM INÚMERAS ATIVIDADES

Bem no coração da Cidade de Braga, na Avenida Central, junto à Igreja dos Congregados, está de regresso a Biblioteca de Jardim, encostada à sombra da grande árvore, regada pelos livros e acarinhada por um público intergeracional.

Ao longo dos meses de julho e agosto, de terça a sábado, entre as 14h00 e as 18h00, não faltam motivos para a leitura, para o conto e para a literacia.

Neste regresso, após dois anos encerrada a público, a Biblioteca de Jardim apresenta-se novamente como um ponto de aproximação à leitura e à literatura, que promove a interatividade intergeracional, e que reúne como principal objetivo a promoção do livro e o incentivo à leitura.

Este ano apresenta-se também com novidades como um ponto de troca e recolha de livros, iniciativa difundida através do programa “Ler para Ser – Braga, Cidade Leitora”, uma iniciativa que consiste no desenvolvimento de ações direcionadas para a promoção e valorização da leitura e para a revitalização do setor livreiro bracarense.

A vertente artística e programação para a infância não podiam ficar de fora, e como tal, outra valência habitual que está de regresso, é o fomen-



to de diversas atividades culturais e didáticas de educação pela arte, convergindo também com os habituais programas de verão destinado aos Atl’s, Associações e Famílias.

Construímos relações seguras



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

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

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



SABSEG - CORRETOR DE SEGUROS S.A.

 fb.com/sabsegseguros

 twitter.com/sabsegseguros

 linkedin.com/company/sabseg

 instagram.com/sabsegseguros

www.sabseg.com



Vergadela[®]
interiores

22
— años —
22



22 ANOS DE SONHOS

Guiados pela paixão e pela criatividade, pelo profissionalismo e pelo trabalho, a dupla Isabel Oliveira e Francisco Alves criaram, há 22 anos, uma marca que cresceu e hoje é uma referência. Os ambientes com a assinatura da Vergadela estão repletos de requinte, conforto, arrojo e aconchego.



vergadela®
interiores



Vergadela Interiores

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

SOLNARO É O PRIMEIRO FESTIVAL DE MÚSICA DO ALTICE FORUM BRAGA EM 2022

Dillaz, L7nnon, Morad, B Quest, Cálculo, Tilhon e Frank Lucas juntam-se ao festival para momentos memoráveis, estando os bilhetes para o festival à venda em Ticketline e nas bilheteiras do Altice Forum Braga.

O segundo festival do ano acontece a 29 e 30 de julho, colocando Braga no radar da música eletrónica com o festival Dance Floor. Os bilhetes para este festival estão disponíveis para compra nas bilheteiras do Altice Forum Braga e em Ticketline.

Ainda sobre festivais de música com passagem pelo Altice Forum Braga, destaca-se o facto do primeiro festival de inverno contar já com 30 nomes confirmados na sua agenda. Nos dias 9 e 10 de dezembro, o Festival Authentica trará a Braga Kodaline, Rag'n'Bone Man, James Bay, Luísa Sonza, Nothing But Thieves, Becky Hill, De La Soul, Rels B, Profjam, Mala Rodríguez, Dino D'Santiago, Mundo Segundo & Sam the Kid, Jimmy P, Chico da Tina, Ghost Hunt, No!On, Shange, Quadra, Paraguaii, Killimanjaro, Jura, This Penguin can Fly, Farofa, Joff, Biia, Rusty, Oder, DJ Firmeza, Celestemariposa e Rhythm. Os bilhetes para o festival estão disponíveis nas bilheteiras do Altice Forum Braga e em www.festivalauthentica.com/bilheteira.



BRAGA SUMMER END DE REGRESSO PARA ASSINALAR ANIVERSÁRIO DO ALTICE FORUM BRAGA

Táxi e ABBA Platinum são as bandas da segunda edição da Festa Braga Summer End, promovida pela InvestBraga para assinalar o aniversário do Altice Forum Braga. As bandas pisam o palco do pavilhão a 10 de setembro.

A festa apresentada numa “conversa de café”, por Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, e José Olímpio, diretor operacional do Altice Forum Braga, desafia o público a viajar na máquina do tempo até à década de 80.

“É uma festa para trazer de novo alegria e convívio às pessoas”, diz Carlos Silva, que destaca ainda que “este é um regresso muito aguardado”. “Apesar de só ter tido uma edição, o Braga Summer End foi um sucesso e já entrou na agenda da comunidade bragarense, que assinala, deste modo, o fim da época de verão e o aniversário do Altice Forum Braga, inaugurado em 2018”, sublinha.

José Olímpio opta por destacar o facto do Altice Forum Braga ser o espaço ideal para proporcionar experiências positivas ao seu público, sendo o Braga Summer End 2022 um exemplo disso. Reafirma, ainda, a ligação deste evento ao mote do Altice Forum Braga: + Negócios, + Cultura, + Experiências.

Além dos concertos de Táxi e ABBA Platinum, a festa de aniversário do Altice Forum Braga contará com DJs convidados, um jantar co-



memorativo e espaços dedicados às máquinas de jogos que fascinavam a população na década de 80 e 90, além de uma decoração cuidada de todo o pavilhão com áreas de descanso, bares e lounges e pista de dança.

Com preços que variam mediante as condições de acesso pretendidas pelo público, os bilhetes para o evento já se encontram à venda nas bilheteiras do Altice Forum Braga e em Meo BlueTicket.

Poderá acompanhar todas as novidades do Braga Summer End 2022 em www.bragasummerend.com.

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
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

AutoFix®

40 ANOS
DESDE 1982

USADOS CERTIFICADOS

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

AutoFix® é uma empresa **TOP 10+ Melhores empresas de Portugal 2021** do setor automóvel e região de Braga, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor.

Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

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

✓ **USADOS CERTIFICADOS**

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

✓ **OFICINA ESPECIALIZADA**

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



4 ANOS
GARANTIA
TOTAL

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



www.autofix.pt



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

[facebook.com/AutoFix.Ida](https://www.facebook.com/AutoFix.Ida) [instagram.com/AutoFixIda](https://www.instagram.com/AutoFixIda) [twitter.com/AutoFixIda](https://www.twitter.com/AutoFixIda)



DRA. ANDREIA SOARES

DUAS PROFISSIONAIS, UM OBJETIVO COMUM

No fim de 2019, Andreia Soares e Joana Parente perceberam que os seus caminhos profissionais poderiam voltar a encontrar-se no que diz respeito à região periocular, reservando a parte médico-estética para a Dr.ª Joana Parente e a parte médico-cirúrgica para a Dr.ª Andreia Soares. Após mais de 1 ano de estudo, inter-referenciação e tratamentos conjuntos, estabeleceram protocolos precisos com vista a uma abordagem multidisciplinar, mais completa, de cada paciente que apresente patologia periocular. Hoje, com uma parceria estabelecida, trabalham em conjunto com a certeza que os seus pacientes apresentam melhores resultados e um grau de satisfação muito superior àquele que seria se não cooperassem. Andreia e Joana, parceiras no trabalho e na amizade, vão continuar a trabalhar para ver um sorriso no olhar de cada paciente no fim dos seus tratamentos.

A Dr.ª Andreia Soares trabalha em vários locais no norte do país, nomeadamente, Hospital de Braga, Hospital Lusiadas - Braga, Iberoftal - Clínica oftalmológica de Braga e Hospital Fernando Pessoa - Gondomar. Saiba mais na página do Instagram @draandreasoes, onde poderá conhecer melhor o trabalho da profissional.

DRA. ANDREIA SOARES, OFTALMOLOGISTA, DEDICADA À OCULOPLÁSTICA, VIAS LACRIMAIS E NEUROFTALMOLOGIA

A Dr.ª Andreia Soares é médica-cirurgiã e dedica-se especialmente à área da oculoplástica e vias lacrimais, bem como neuroftalmologia. A oculoplástica aborda várias patologias desde a dermatocalásia ("excesso de pele nas pálpebras"), mau posicionamento palpebral (ptose palpebral, ectrópio, entrópio), retração palpebral (presente maioritariamente em doentes com orbitopatia tiroideia), paralisia facial e patologia tumoral palpebral. Dedica-se, de igual forma, à reconstrução de cavidades anoftálmicas, bem como ao tratamento do blefaroespasma.

O gosto por esta subespecialidade levou a Dr.ª Andreia a fazer formações e estágios internacionais em diversos hospitais como Hospital Ramon y Cajal, Moorfields Eye Hospital, Clínica Moreiras, Bascom Palmer Eye Institute, Instituto de Microcirurgia Ocular e Clínica Perfect Eyes. Participou em vários cursos internacionais de oculoplástica e num curso certificado de Medicina Estética, creditado pela Academia Americana de Estética. Fez parte da organização de alguns cursos e realiza regularmente apresentações em congressos e reuniões científicas. Também é autora de publicações em revistas científicas nacionais e internacionais.

A blefaroplastia é uma cirurgia que se destaca na oculoplástica. Durante o normal envelhecimento, surge um excesso de pele nas pálpebras, bem como o prolapso de bolsas de gordura ("papos"), produzindo um aspeto cansado do olhar. A blefaroplastia consiste na correção destas alterações próprias da idade, devolvendo um aspeto mais jovem ao paciente, não alterando não alterando a expressão do olhar do paciente.



A blefaroplastia superior e inferior são cirurgias definitivas e pouco agressivas, com uma rápida recuperação, que se realizam em regime de ambulatorio. A planificação destas cirurgias deve ser realizada de forma pessoal e individualizada, para que se consiga obter um melhor resultado estético e funcional. Relativamente à blefaroplastia superior, esta elimina fundamentalmente o excesso de pele na pálpebra superior. No entanto, frequentemente surgem outras alterações, cujo tratamento é imprescindível para que se obtenha um bom resultado: prolapso das bolsas de gordura superiores ("papos"), assimetria do sulco, ptose palpebral ("pálpebra caída"), ptose do supracílio ("ptose da sobrancelha"), entre outras. A blefaroplastia inferior tem como objetivo fundamental a remoção ou a transposição das bolsas de gordura da pálpebra inferior, podendo ainda associar-se a este procedimento a remoção de pele. Associado ao envelhecimento podem, também, surgir outras transformações que condicionam as variações desta técnica: laxidez palpebral, aparecimento do sulco nasojugal marcado ("olheiras"), bem como a descida da região malar, podendo necessitar de um lift do terço médio da face. Geralmente, as cicatrizes das blefaroplastias superior e inferior tornam-se imperceptíveis com o tempo.

Para um resultado estético aprimorado, a blefaroplastia pode ser associada a procedimentos estéticos não cirúrgicos que melhoram a qualidade e tónus da pele periocular, bem como a atenuação das rugas. E é neste ponto que surge a necessidade de existir uma parceria com a Dr.ª Joana.

JOANA PARENTE, UMA REFERÊNCIA EM MEDICINA ESTÉTICA

A Dr.ª Joana Parente começou o seu trajeto profissional pela Medicina Geral e Familiar, área em que se tornou especialista em 2018. Todavia, cedo percebeu que o seu caminho passava pela Medicina Estética, à qual está dedicada desde 2015. Realizou várias formações e cursos nacionais e internacionais na área, nomeadamente cursos certificados e acreditados pela Academia Americana de Medicina Estética. Fez parte da organização de cursos nacionais na área da Medicina Estética e é presença assídua em congressos e reuniões científicas. Paralelamente, concluiu a pós-graduação em Gestão em Saúde, pela Universidade Católica, em 2016 e, em novembro de 2019, decidiu abrir o seu consultório de Medicina Estética. A Dra. Joana sabia que a sua visão sobre a Medicina Estética apenas poderia ser aplicada num espaço próprio. Ali segue a sua filosofia de trabalho, delicada, atenta aos pormenores e completamente personalizada a cada paciente, a cada história. A visão holística da Medicina, em que se considera o paciente como um todo, é aquela em que se revê. O estudo de cada paciente deve ser global e o plano de tratamentos proposto deve considerar também o estilo de vida do paciente. Diariamente, trabalha tendo em vista resultados harmoniosos e naturais, respeitando a beleza individual de cada paciente. A beleza é uma arte e a Medicina é uma ciência, que a Dr.ª Joana Parente conjuga de forma clara nos resultados que apresenta.

Entre os procedimentos que mais realiza, destacam-se a aplicação de toxina botulínica (para tratamento de rugas), o preenchimento com ácido hialurónico (para repor volumes perdidos, hidratar e harmonizar a face) e o uso de bioestimuladores de colagénio (para tratamento da flacidez e qualidade da pele). A Dr.ª Joana Parente considera que a Medicina Estética é atualmente cada vez mais aceite pela sociedade em geral, tendo rompido o estigma dos resultados artificiais a que no passado estava associada. É uma área médica que se dedica a cuidar dos adultos, recuperando auto-estimas e permitindo a cada um ser a sua melhor versão. Atenta aos hábitos de vida saudáveis como pilares da saúde estética, a Dr.ª Joana acredita que a Medicina Estética deve ser entendida como uma forma médica e científica de auto-cuidado.

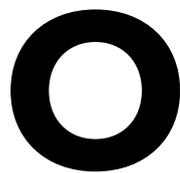
A atualização científica constante faz parte do dia-a-dia da Dr.ª Joana Parente. No consultório dispõe de aparatologia de última geração e de alta qualidade, com destaque para o ulthera e, para a mais recente aquisição, o laser de pico-segundos, ambos aparelhos exclusivos do consultório, na zona norte. São aparelhos que visam, respetivamente, o tratamento da flacidez e o tratamento de manchas, remoção de tatuagens, cicatrizes, rugas e rejuvenescimento, com um tempo de recuperação muito curto, permitindo um regresso ao trabalho imediato. Estes aparelhos juntamente com uma seleção cuidada de produtos, permitem à Dr.ª Joana Parente oferecer aos seus pacientes os melhores tratamentos.



O trabalho desenvolvido pela Dr.ª Joana Parente é documentado na sua página do Instagram @drajoanaparente, onde explica os procedimentos que executa no seu consultório, a sua forma de trabalhar, demonstrando que os processos e tratamentos que realiza obedecem ao máximo rigor, transparência, segurança e higiene. Se quiser saber mais sobre o seu trabalho e sobre a evolução da Medicina Estética, visite a página da profissional!



“ESCOLA + VERDE” REVELA TRABALHO PARA CONCELHO MAIS SUSTENTÁVEL



Município de Vila Verde procedeu à entrega dos galardões e diplomas que premeiam os estabelecimentos escolares do concelho pelos trabalhos desenvolvidos ao longo do ano letivo para a defesa e promoção do ambiente. Vinte e seis escolas e jardins de infância receberam a bandeira “Escola + Verde”.

“Nas escolas do nosso concelho, estamos a trabalhar para um futuro cada vez melhor”, afirmou a presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, enaltecendo os resultados de experiências e projetos ambientais que envolveram alunos e comunidades educativas.

Num périplo pelos estabelecimentos premiados que contou também com a participação dos vereadores Manuel Lopes e Patrício Araújo, a autarca destacou o impacto da missão que as novas gerações devem assumir no seio das comunidades para a adoção de comportamentos responsáveis na preservação da natureza, seja alterando hábitos de consumo que geram desperdício, seja no tratamento e na separação dos resíduos.

“Com pequenos atos e hábitos diários, cada um de nós é chamado a contribuir para o grande desafio que toda a humanidade tem pela frente: a defesa do único Planeta que temos e onde podemos viver”, sustentou Júlia Fernandes.

A presidente da Câmara assumiu que “a sensibilização das crianças e dos alunos para a importância de proteger o ambiente e assumir hábitos diários, que salvaguardem e valorizem os nossos ecossistemas, é absolutamente estratégico para o desenvolvimento sustentável e para a melhoria contínua da qualidade de vida das populações”.

ESCOLAS PREMIADAS

As bandeiras “Escola + Verde” foram entregues às escolas básicas de Freiriz, Lage, Moure e Ribeira do Neiva, N.º 2 Vila Verde, N.º 1 de Prado, Oriz S. Miguel, Parada Gatim, Ribeira do Neiva e Turiz, às EB/JI Cervães e EB/JI Sande, e aos jardins de infância de Devesa-Duas Igrejas, Gême, Lanhas e Oleiros.

Pelo bom desempenho ambiental, foram igualmente premiadas as EB de Atães, Barbudo, Lanhas, Monsenhor Elísio de Araújo e Soutelo, a EB/JI de Esqueiros e os JI de Atães, Loureira, Marrancos, Pedregais e Sabariz.



No âmbito do programa “Escola + Verde”, foram ainda distinguidos os estabelecimentos escolares com maiores Poupança Energética (JI de Cervães), Poupança de Água (JI de Sabariz) e quantidade de Tampinhas recolhidas (EB de Lanhas).

Além dos 26 estabelecimentos distinguidos com galardão, foram ainda reconhecidos os trabalhos desenvolvidos pelas escolas básicas de Aboim da Nóbrega, Cabanelas, Gême e Oleiros e pelos jardins de infância de Arcozelo, Carreiras S. Tiago, Moure e Parada de Gatim.

Os resíduos, a água, a energia, os transportes, o ruído, a alimentação saudável, os espaços exteriores e a biodiversidade foram áreas temáticas em que os alunos e os estabelecimentos escolares desenvolveram práticas ecológicas, procurando reforçar a sensibilização das comunidades locais para a preservação ambiental.

Os critérios de avaliação incluíram uma auditoria ambiental sobre o funcionamento geral “ecológico” do estabelecimento escolar, além do envolvimento e participação na realização de atividades de sensibilização e de educação ambiental.





na rota das
colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

2022

Vila Verde
agosto a novembro

+50 eventos com as tradições do mundo rural

promotor



apoio



organização

Uniões / Juntas
de Freguesia

Associações
Culturais

Casas de
Turismo

Restaurantes



FESTAS GUALTERIANAS 2022 APRESENTADAS NA FONTE SANTA DE S. GUALTER

A Fonte Santa de S. Gualter, em Urgezes, foi palco da Conferência de Imprensa de apresentação do programa das Festas Gualterianas deste ano, um evento que contou com a presença de Domingos Bragança, Presidente da Câmara, Paulo Lopes Silva, vereador da Cultura, José Pontes, Presidente da Associação Artística da Marcha Gualteriana, Catarina Pereira, diretora da Casa da Memória, e Pedro Herculano, da Irmandade de São Gualter.

Domingos Bragança, Presidente da Câmara, disse serem as Festas Gualterianas a manifestação cultural mais apreciada pelos Vimaranenses. “Todos queremos que, cada vez mais, as festas sejam bem-sucedidas, pois elas são o orgulho dos Vimaranenses e a alegria de quem nos visita”, frisou. O Edil quis destacar como ponto alto do programa das Gualterianas, que se estendem desde a Alameda Alfredo Pimenta até à Igreja de São Gualter, a Marcha Gualteriana, elogiando o “trabalho excepcional” desempenhado pelos obreiros.

O Presidente da Câmara deixou um pedido às instituições que terão um carro alusivo no cortejo: “os carros evocativos das instituições ou de determinadas iniciativas devem ser complementados com números vivos promovidos pelas mesmas, para que esses números possam ser evocativos e vivos. Precisamos de participação que traga criatividade e contemporaneidade à Marcha, aumentando a contemplação da obra artística dos nossos obreiros. Todos têm que dizer ‘sim’ a esta chamada”. Outras das componentes importantes no programa que Domingos Bragança fez questão de salientar, trata-se da presença da Gastronomia, o que acontecerá na Feira de Artesanato, pois esta “permite que as pessoas passem mais tempo no local do evento, engrandecendo a participação na festa”. O Presidente terminou a sua intervenção dizendo que a Majestosa Procissão de São Gualter terá quer ser o ponto alto da componente religiosa e que quer que as Festas Gualterianas sejam as “festas do povo, de todo o povo de Guimarães, de todas as gerações”.

Do vasto programa, Paulo Lopes Silva, vereador da Cultura, referiu apenas alguns dos momentos que, pela sua originalidade ou pertinência, ilustram a diversidade procurada. Em 28 de julho, é inaugurada uma exposição de fotografia intitulada “A Reconstrução – 75 anos sobre a extraordinária história das Gualterianas de 1947”, organizada pela Muralha – Associação de Guimarães para a Defesa do Património. A 29 de julho, abre, no Jardim da Alameda de São Dâmaso, a Feira de Artesanato, que vai para a XXIV edição. A 30 de julho, o Grupo Folclórico Recreativo de Tabuadelo organiza o seu Festival de Folclore, no Largo do Toural, comemorando os seus 25 anos. Destaque ainda para a animação de rua, os grupos de bombos, o desfile de Charretes antigas, o despique de bandas, entre outros números.



PROGRAMA

28 JULHO – 24 AGOSTO

Largo de São Francisco
A RECONSTRUÇÃO – 75 anos sobre a extraordinária história das Gualterianas de 1947
Exposição de Fotografia (inauguração 28 julho, 21h30)
Org. Muralha – Associação de Guimarães para a Defesa do Património

29 JULHO – 8 AGOSTO

Jardim da Alameda de São Dâmaso
XXIV Feira de Artesanato de Guimarães

SEXTA 29 JULHO

18H00 e 21H00
Ruas da Cidade
Bomboémia

SÁBADO 30 JULHO

18H00 e 21H00
Ruas da Cidade
Animadixie

21H30

Largo do Toural
XXII Festival de Folclore do Grupo Folclórico Recreativo de Tabuadelo

SEXTA 5 AGOSTO

17H00 e 21H00
Ruas da Cidade
Curinga

18H30

Ruas da Cidade
Desfile e Concentração de Grupos de Bombos
Grupos de Bombos Amigos da Borga, Estrelas do Norte, Mestre Zé, Nossa Senhora da Hora, Os Completos e Teixeira e Lopes

21H30

Coreto do Jardim da Alameda
Cantares ao Desafio
Org. Rádio Fundação

21H30

Largo de Donães
Noite de Fado
FaDouro

22H00

Largo do Toural
Festival de Folclore

22H00

Praça da Plataforma das Artes
Expensive Soul

SÁBADO 6 AGOSTO

09H30

Campo de S. Mamede
Feira de Gado e Concurso Pecuário
Org. Cooperativa Agrícola Concelhia de Guimarães, CRL

17H00 e 21H00

Ruas da Cidade

Zabadum

21H30

Largo do Toural
Arruada e Encontro de Tocadores de Concertina

21H30

Largo de Donães
Noite de Fado
Mário Lundum – Imaterial

22H00

Praça da Plataforma das Artes
Camané – Horas Vazias

00H30

Largo Condessa da Mumadona
Sessão de Fogo de artifício

DOMINGO 7 AGOSTO

09H00

Ruas da Cidade
Desfile e Concentração de Grupo de Bombos
Grupos de Bombos Amigos da Borga, Estrelas do Norte, Mestre Zé, Nossa Senhora da Hora, Os Completos e Teixeira e Lopes

10H30

Ruas da Cidade
Desfile de Charretes Antigas
12H30

Igreja de São Francisco

Festividades Litúrgicas em honra de São Gualter
Org. Irmandade de São Gualter / Venerável Ordem Terceira de São Francisco

17H00 e 21H00

Ruas da Cidade
Ruído à Portuguesa

18H00*

Ruas da Cidade
Majestosa Procissão de São Gualter
21H30

Largo do Toural

Despique de Bandas
Banda das Caldas das Taipas
Banda de Pevidém

21H30

Largo de Donães
Noite de Fado
Serenata de Fado de Coimbra

SEGUNDA 8 AGOSTO

22H00

Ruas da Cidade
Marcha Gualteriana

FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS

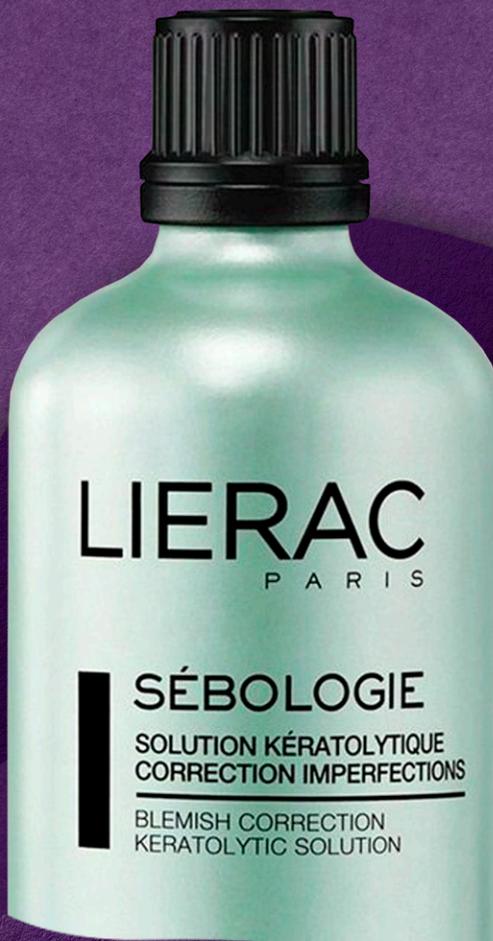
P
ESTACIONAMENTO
GRATUITO



1 A 31 DE JULHO

MARCA DO MÊS

LIERAC



20%
desconto

especialistas a cuidar de si!

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



CUIDADO TOTAL PARA SI!

Cláudia Santos e Jaqueline Ramôa trabalham juntas há 30 anos e, há 11, decidiram criar um projeto próprio. O espaço Beleza Completa resulta do desejo destas duas profissionais de criarem um retiro de beleza que proporcionasse uma experiência única e completa aos clientes. A formação e o investimento em equipamentos de última geração permitem à equipa que trabalha com Cláudia e Jaqueline estarem um passo à frente e oferecerem um serviço de excelência.

Qual o conceito que quiseram criar no espaço Beleza Completa?

A ideia é que o cliente entre aqui e tenha uma experiência de beleza completa, com tratamentos de corpo e rosto e também cabeleireiro, sendo acompanhado por um conjunto de profissionais capazes de procurar a melhor solução, caso a caso. Sabemos que não há peles nem cabelos iguais e é importante estarmos preparadas.

Qual tem sido o fator de diferenciação?

Adoramos o que fazemos e temos muito gosto em receber e cuidar dos nossos clientes. Penso que esse tem sido esse o segredo destes quase 11 anos de trabalho e evolução. Gostamos de receber com boas vibrações, energia positiva e muitos sorrisos e queremos que os nossos clientes nos visitem com a certeza de que vão encontrar alguém que se preocupa consigo e sabe aconselhar.

De que forma conjugam a formação com a inovação técnica?

Nós temos consciência que o mercado da beleza evolui muito rápido e a nossa equipa tem de estar sempre atualizada em relação a técnicas inovadoras, tecnologia e produtos. Privilegiamos produtos naturais, que assegurem o máximo cuidado com a pele e couro cabeludo.



ESPECIALISTAS EM DERMOPIGMENTAÇÃO

A Dermopigmentação permite implantar um pigmento orgânico na derme e tem como objetivo embelezar, aperfeiçoar ou corrigir sobrancelhas, olhos e lábios. Esta pode ser feita fio a fio ou sombreado (Magic Shading) e, geralmente, tem uma durabilidade de 12 meses com um aspeto bonito. No espaço Beleza Completa, tem à sua disposição uma equipa altamente qualificada e com formação intensiva para realizar este procedimento. Além de ter resultados incríveis é o procedimento mais natural do mercado!



ANTES



DEPOIS (1º DIA)



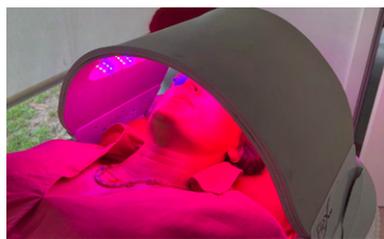
ANTES



DEPOIS (1º DIA)

FULL BEAUTY LOOK PARTY PARA NOIVOS E CONVIDADOS

É um serviço completo para os noivos e convidados, com penteado e make up. Antes do casamento, a noiva passa um dia connosco, usufruindo de um pack de serviços (que inclui tratamentos de corpo e rosto, maquilhagem, tratamento do cabelo, manicure e pedicure). No grande dia, pode escolher vir às nossas instalações ou nós deslocamo-nos com a nossa equipa, para tornar o seu dia de casamento realmente especial! Venha conhecer todas as possibilidades que temos para si.



Rua José António Cruz, 249
4715-343 Braga
253 267 121
912 891 976
belezacompletacc@hotmail.com

 [belezacompleta](#)

 [belezacompleta2021](#)

 **Beleza**
Completa

O MELHOR DO FOLCLORE INTERNACIONAL REUNIDO EM FAMALICÃO

De 3 a 7 de agosto, o folclore do mundo ouve-se e dança-se em Vila Nova de Famalicão. O FAMA FOLK - Festival Internacional de Folclore de Famalicão, está de regresso para a segunda edição e vai contar com a participação de perto de meio milhar de folcloristas oriundos de cinco países: Espanha, Polónia, México, Colômbia e Portugal.

Compañía de Danzas de Funza, da Colômbia, Compañía Mexicana de Danza Folklorica, do México, Folklore Ensemble Bystry, da Polónia, e Escola de ball de bot DIT I FET (Palma de Maiorca), de Espanha, são os quatro grupos internacionais que viajam até Famalicão para levar os famalicenses numa incursão pelo folclore internacional.

Para além dos grupos internacionais, participam ainda neste festival o Grupo Etnográfico de São Tiago da Cruz, o Rancho Folclórico São Martinho de Brufe, o Grupo Folclórico da Casa do Povo de Santa Cruz do Bispo, de Matosinhos, e o anfitrião, o Grupo Etnográfico Rusga de Joane.

O programa do festival arranca na Praça - Mercado de Famalicão com o workshop «Danças no Mundo», pelas 15h30, com os grupos internacionais a convidarem os famalicenses para conhecerem as danças típicas do seu país. Tem entrada livre.

Os pontos altos do FAMA FOLK, organizado pelo Grupo Etnográfico Rusga de Joane, serão as três galas previstas: de Abertura, que acontece no dia 5 de agosto, pelas 21h30, nos jardins dos Paços do Concelho; a 2.ª Gala do FAMA FOLK no sábado, dia 6, às 21h30, no Largo da Igreja da vila de Riba de Ave; e de Encerramento no domingo, dia 7, às 15h30, no

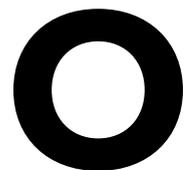


Parque da Ribeira, em Joane.

Refira-se que este evento internacional conta com o apoio do Município de Vila Nova de Famalicão, da Junta de Freguesia de Joane e de Riba de Ave, da Federação do Folclore Português, da Fundação INATEL e da Associação CIOFF Portugal.

A programação do FAMA FOLK pode ser consultada em www.famalicao.pt/famafolk---festival-internacional-de-folclore-de-famalicao .

FAMALICÃO ENTRA NA REDE “KNOWLEDGE CIRCLE”



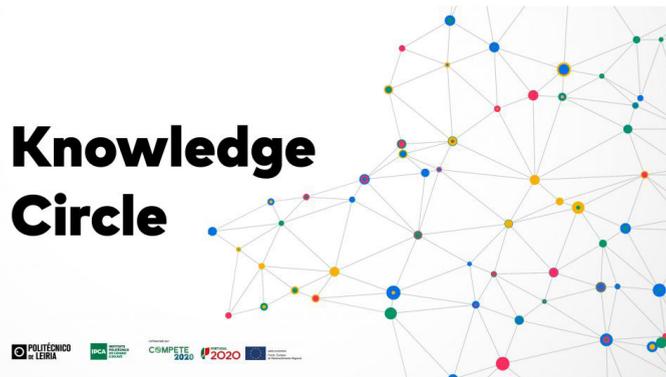
Município de Vila Nova de Famalicão, através do Famalicão Made IN, é entidade parceira do projeto “Knowledge Circle” promovido pelo Instituto Politécnico de Leiria (IP Leiria) e pelo Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA).

A integração nesta rede que visa potenciar a valorização económica dos resultados de I&D (Investigação e Desenvolvimento) e reforçar a transferência de conhecimento científico e tecnológico para o setor empresarial foi aprovada, por unanimidade, na reunião do executivo desta quinta-feira, dia 7 de julho.

O projeto junta mais de duas dezenas de entidades de apoio à inovação das regiões Norte e Centro do país, tais como a Associação Empresarial do Minho, o CITEVE, a InvestBraga, a Startup Leiria e a Associação Empresarial da Região Oeste.

Apoiar na avaliação do potencial técnico e de mercado de tecnologia e na obtenção de financiamento para novas fases de desenvolvimento; facilitar contactos bilaterais com empresas; apoiar atividades de difusão e transferência de conhecimento e tecnologia; apoiar a criação de novas empresas e empresas spin-off; analisar linhas de trabalho conjuntas entre as regiões Norte e Centro para a valorização económica de resultados de I&D e para a transferência de conhecimento e tecnologia para a indústria são os principais objetivos desta rede de suporte, cujos parcei-

Knowledge Circle



ros se comprometem a participar e a colaborar na dinamização das várias atividades previstas no projeto.

Entre elas está a organização de um concurso para atribuir vouchers de serviços de validação pré-comercial ou desenvolvimento de protótipos para projetos de I&D; a realização de um Open Day Indústria, de ações de experimentação e projetos-piloto demonstradores em empresas, de tertúlias científicas e o licenciamento de tecnologia.

Nova Sala de Fisioterapia Lusíadas

Novo **Lusíadas em Casa**.

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

Lusíadas
em
casa

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



lusiadas.pt
253 079 579

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

Lusíadas
Hospital Braga

DORA SIMÕES É A NOVA PRESIDENTE DA DIRECÇÃO DA COMISSÃO DE VITICULTURA DA REGIÃO DOS VINHOS VERDES

Dora Simões acaba de ser eleita para o cargo de Presidente da Direcção da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes (CVRVV) para o triénio 2022-2025, contando com Óscar Meireles e Rui Pinto como Vogais, em representação do Comércio e da Produção, respetivamente.

Natural do Porto e licenciada em English for International Business pela University of Central Lancashire, no Reino Unido, Dora Simões conta com um percurso profissional de mais de 25 anos em que se destacam funções de relevo no sector dos vinhos, desde gestão de Marketing na Europa Central da Ernest & Julio Gallo Winery, à Direcção-Geral da ViniPortugal ou a Presidência da Direcção da Comissão Vitivinícola Regional Alentejana (CVRA), onde lançou e desenvolveu o Plano de Sustentabilidade dos Vinhos do Alentejo (PSVA) que constitui uma referência a nível nacional e internacional.

Dora Simões foi eleita por unanimidade para suceder a Manuel Pinheiro, Presidente da Direcção da CVRVV durante cerca de duas décadas, na qual assumiu 7 mandatos.

Pela primeira vez, a CVRVV conta com duas mulheres na liderança da Região, com Celeste do Patrocínio a assumir a Presidência do Conselho Geral, numa instituição em que historicamente a Direcção dos Departamentos é maioritariamente assumida no feminino.

“É um enorme orgulho e uma grande responsabilidade assumir a liderança de uma Região que se posiciona com diferenciação pela qualidade e que tem sido um exemplo a nível nacional e na promoção da marca Vinho Verde em mais de uma centena de mercados externos. Esta Direcção tem como missão manter esse crescimento nas exportações e no mercado nacional, reforçando o papel pioneiro que a CVRVV tem tido no desenvolvimento de ferramentas de apoio aos viticultores, na promoção do trabalho de produtores e engarrafadores e no aumento da base de consumidores dos vinhos desta Região única no Mundo”, destaca Dora Simões, Presidente da Direcção da CVRVV.



DSTGROUP ENTREGOU PRÉMIO DE LITERATURA A JOÃO LUÍS BARRETO GUIMARÃES

Odstgroup entrega este sábado o Grande Prémio de Literatura dst ao poeta português João Luís Barreto Guimarães, o grande vencedor da XXVII Edição, numa sessão que decorreu no Theatro Circo, integrado na Feira do Livro de Braga. O poeta venceu este prémio com a obra “Movimento”, recebendo o prémio das mãos do CEO José Teixeira, num evento que incluiu um espetáculo musical do cantor Milton Nascimento. A atribuição do galardão e do prémio pecuniário no valor de 15 mil euros contará com a presença de outras personalidades como o edil de Braga, Ricardo Rio, do professor José Manuel Mendes, membro do júri do Grande Prémio de Literatura dst, e da professora Laura Castro, diretora regional de Cultura do Norte.

João Luís Barreto Guimarães asceu no Porto, Portugal, a 3 de junho de 1967. Divide o seu tempo entre o Porto e Venade. Escreveu 11 livros de poesia, os primeiros sete reunidos em “Poesia Reunida” (Quetzal, 2011), ao qual se seguiram “Você está Aqui” (Quetzal, 2013), traduzido em Itália, “Mediterrâneo” (Quetzal, 2016), que recebeu o Prémio Nacional de Poesia António Ramos Rosa 2017 e foi publicado em Espanha, Itália, França, Polónia, Egipto, Grécia e Sérvia; “Nómada” (Quetzal, 2018), editado também em Itália e Espanha, ao qual foram atribuídos o Prémio Livro de Poesia do Ano Bertrand 2018 e o Prémio Literário Armando da Silva Carvalho 2020. Em 2019 publicou na Quetzal a antologia “O Tempo Avança por Sílabas”, obra também publicada na Croácia, Macedónia e Brasil, à qual se seguiu “Movimento” (Quetzal, 2020),



traduzido na Macedónia. As edições italianas de “Mediterrâneo” e “Nómada” foram finalistas do Premio Internazionale Camaiore em 2019 e 2020, respetivamente, e a tradução para Inglês de “Mediterrâneo” recebeu o Willow Run Poetry Book Award 2020, nos EUA, onde será editado este ano.



Theatro
circo

MÁQUINA
de
Gelados

05 de 26
AGO

ANTENA 3

BRAGA

Fundação "la Caixa"

BPI



BRASIL

LETRUX

"AOS PRANTOS"

05 AGO

SEXTA, 21H30, SP, M6
10€, QUADR. 5€



PORTUGAL

FOGO FOGO

"FLADU FLA"

12 AGO

SEXTA, 21H30, SP, M6



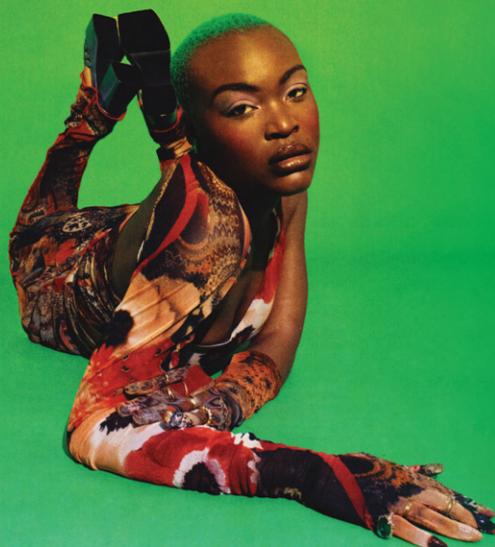
COSTA DO MARFIM

FATOUMATA DIAWARA

"FENFO"

19 AGO

SEXTA, 21H30, SP, M6



ANGOLA

PONGO

"SAKIDILA"

26 AGO

SEXTA, 21H30, SP, M6
10€, QUADR. 5€



“É uma direção renovada e mais representativa dos vários setores e atividades aquela que vou liderar”



DANIEL VILAÇA

PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

Começou a trabalhar na área no setor da perfumaria e hoje dirige uma empresa de sucesso (a Nortempresa), com 65 lojas em todo o país. Fez parte da antiga direção, porque reconhece a mais valia que uma associação deste género é para o tecido empresarial, avançando agora com uma equipa que junta elementos com muita experiência com outros que integram a estrutura associativa pela primeira vez. Conheça as ideias de Daniel Vilaça, o novo presidente da Associação Empresarial de Braga.

Qual foi o seu percurso empresarial?

Criei a Nortempresa em 2006 com a finalidade de apostar no marketing olfativo, algo que ainda não se trabalhava em Portugal. Com o desenvolvimento do negócio, apostei na criação de uma marca própria no setor da perfumaria e, em 2013, nasce assim, em Braga, a primeira loja Ydentik – um conceito de negócio pensado para desenvolver em regime de franchising no mercado global. A experiência foi um sucesso e, em 3 anos, procedeu-se à abertura de 65 lojas em 5 países. Em 2016, com esta rede de distribuição assegurada, avancei com a construção da primeira fábrica de perfumes em Portugal, num investimento superior a 2 milhões de euros. Com esta unidade produtiva, sediada em Braga, passamos a ter laboratórios e equipamentos de alta tecnologia para satisfazer as necessidades de produção da nossa marca e, também, para produzir para outras marcas. Ao nosso portfolio de marcas, adicionamos a Yntenzo, em 2018, apostando numa visão sobre a perfumaria do futuro, muito baseada em experiências, personalização, sustentabilidade e design. Esta marca dispõe de uma experience store na Rua do Souto, em Braga, e de corners em hotéis de charme e nalgumas das melhores clínicas de médico-estéticas portuguesas. Em 2021, alargamos a nossa atividade produtiva para a produção de cosméticos, passando a principal área de negócio da empresa a ser o “private label”, ou seja, a criação e produção de perfumes e cosméticos para terceiros. Hoje, dispomos de quadros altamente qualificados, tecnologia de ponta, mantemos uma forte ligação às atividades de investigação e desenvolvimento, em colaboração com a Universidade do Minho e o Instituto Politécnico de Coimbra, e colaboramos na criação e desenvolvimento de perfumes e produtos de Hair Care, Skin Care e Body Care com muitas marcas de referência nacionais e internacionais.

Porque decidi integrar a equipa da [na época] Associação Comercial de Braga?

Por três motivos essenciais: 1.º As associações empresariais desempenham um papel decisivo e insubstituível na economia e sociedade portuguesa; 2.º A Associação Comercial de Braga (ACB) dinamizava um projeto associativo meritório para a comunidade empresarial e região; 3.º Na ACB existia uma excelente equipa de dirigentes e colegas empresários, imbuídos de um forte espírito de missão para defender e promover o bem-estar da comunidade empresarial que a associação representa

Sente que a sua candidatura é uma proposta de continuidade? O que pretende com a mensagem para os sócios “Servir e Valorizar a AEB”?

Em parte, é uma proposta de continuidade, na medida em que na base do projeto associativo da AEB estão as linhas estratégicas de intervenção recentemente seguidas, as mesmas equipas e as atividades de sucesso realizadas nos últimos anos. Mas também sinto que é

possível implementar projetos mais ambiciosos para a AEB e comunidade empresarial que esta representa. Daí essa nossa mensagem para os sócios estar ancorada em duas dimensões relevantes para a associação. A primeira é ter uma equipa dirigente empenhada em dar o seu melhor pela AEB, fazendo com que esta associação continue a ser uma associação empresarial de referência em Portugal com uma atuação independente, inspiradora e consistente, capaz de promover a confiança dos empresários e das entidades parceiras. A segunda dimensão respeita à valorização da atividade e dos ativos da AEB, procurando-se ao longo do mandato uma atuação que nos permita reforçar a situação económico-financeira da instituição e a sua sustentabilidade futura.



“Domingos Barbosa exerceu uma liderança inspiradora e fez um trabalho notável de reforço da atividade e ativos da AEB”

O facto de haver lista única significa que há uma certa unanimidade em torno da sua equipa?

É uma realidade que não condiciona nem subestima a nossa atuação. O mais importante é sentir a confiança dos colegas empresários e dos associados da AEB na equipa dirigente que tem governado a instituição nos últimos anos. A direção da AEB a que tenho a honra de presidir integra dirigentes experientes e cinco colegas (jovens empresários e empresárias) que nunca exerceram cargos nos órgãos sociais desta associação. É, por isso, uma direção renovada e mais representativa dos vários setores e atividades que esta instituição agrega. Todavia, gostaria de sublinhar que uma associação empresarial como a AEB não é o seu presidente nem os seus órgãos sociais. É um coletivo que existe para defender e apoiar os empresários a melhorar as suas atividades e negócios.

Como se pode inovar neste cargo, sabendo que há mais de 150 anos de conhecimento acumulado? De que forma o seu conhecimento como empresário de uma geração diferente da do Macedo Barbosa poderá dar um novo impulso à AEB?

Na AEB há um historial riquíssimo sobre o papel desta associação no desenvolvimento da cidade, da nossa região e do nosso país. Mas também há, como sucede em muitas organizações e comunidades a nível nacional e internacional, uma enorme margem de progressão e mudança. Entendo que só temos a ganhar com uma interação assertiva entre as várias

gerações de empresários. O meu antecessor exerceu uma liderança inspiradora e fez um trabalho notável de reforço da atividade e ativos da AEB. O nosso propósito é acrescentar valor à atividade desta associação e garantir a sua sustentabilidade futura. Neste sentido, há que saber inovar e responder aos novos desafios que as empresas e a sociedade enfrentam, procurando sempre uma integração harmoniosa das várias gerações de empreendedores e empresários.

Concordou com o alargamento do âmbito da antiga Associação Comercial de Braga para AEB, permitindo absorver outras empresas de outros setores? Porquê?

Sim! A AEB já é há muitos anos uma associação multisetorial, com empresas filiadas de vários setores e atividades. Como a designação – e a marca – “Associação Comercial de Braga” tinha uma grande notoriedade e reconhecimento sempre se questionou e até protelou a alteração para Associação Empresarial de Braga. Creio que a nova designação se ajusta mais à realidade desta instituição, que hoje é, indiscutivelmente, a voz representativa de todos os empresários e empresárias da Região de Braga.



“A sustentabilidade económica é sempre um desafio e uma responsabilidade para cada direção”

A situação económica da AEB era, há uns anos, muito difícil e o trabalho da equipa de Macedo Barbosa e Rui Marques permitiu estabilizar as contas da associação. Sente que houve uma aprendizagem consistente para não se cometerem erros do passado?

Sem dúvida! A sustentabilidade económica e financeira das instituições sem fins lucrativos é sempre um grande desafio e uma enorme responsabilidade para os seus dirigentes e associados. Nesta matéria, foi desenvolvido na AEB um trabalho de equipa notável nos últimos anos, que será mantido nos próximos exercícios económicos. Sem uma situação financeira equilibrada e sustentável não é possível prosseguir com a nobre missão da AEB em prol de um crescimento inclusivo e sustentável.

Como espera que o tecido empresarial reaja a estas duas ‘pancadas’ consecutivas, a pandemia e o aumento de preços provocado pela Guerra da Ucrânia?



“Deve haver uma valorização das profissões ligadas ao restaurante e bar”



A semelhança do que sucedeu em outros ciclos difíceis da nossa história, creio que a resposta do nosso tecido empresarial será assertiva e virtuosa, porque temos empresários resilientes e muito determinados em recuperar os níveis de atividade que se registavam antes da pandemia e da guerra. Por exemplo, os fluxos turísticos em Braga estão em franca recuperação no primeiro semestre deste ano e espera-se que o mesmo venha a suceder em relação ao desempenho das atividades exportadoras. Braga é uma cidade com enorme potencial para atrair consumidores, investimento e talento, sendo, por isso, possível ultrapassar com sucesso os impactos da pandemia e de uma guerra sem fim à vista.

Está satisfeito com a forma como o Governo Central está a gerir o apoio às empresas para reativar o tecido económico pós pandemia?

Em Portugal, não há condições estruturais para apoiar as empresas nestas fases de crise como sucede em outros países da Europa mais ricos e menos endividados. Veja-se, por exemplo, a grande diferença dos apoios que o Governo da vizinha Espanha concede ao tecido económico para fazer face à pandemia e aos aumentos que se verificaram na energia, nas matérias-primas e nos transportes, importando salientar que este país é o principal parceiro económico de Portugal. Também se tem questionado muito as opções tomadas pelo Governo no que respeita à afetação de verbas às empresas no âmbito do PRR – Plano de Recuperação e Resiliência, onde há uma forte aposta no investimento público em detrimento dos apoios ao investimento produtivo das empresas.

Tem noção de quantas empresas possam ter fechado com a pandemia e aumento de preços? Ou acha que o número de empresas a fechar e a abrir acabou por ir de encontro à normal flutuação do tecido empresarial, com empresas a abrirem e a fecharem?

Temos assistido a uma flutuação normal, apesar dos grandes constrangimentos e mudanças em curso. Há muita incerteza quanto à evolução dos negócios e naturalmente que essa tendência vai condicionar os níveis de abertura e de encerramento de empresas. Nesta matéria, teremos de esperar mais algum tempo para sabermos qual o verdadeiro impacto do aumento dos preços e da guerra na Europa no tecido empresarial e, concretamente, na criação e fecho de empresas.

A AEB tem sido muito ambiciosa nas propostas formativas que faz, não só aos jovens que estão à procura do primeiro emprego, como aos profissionais que procuram reciclagem de conhecimentos. Acha que a oferta formativa deve aumentar e diversificar ou, por outro lado, a ideia será melhorar as áreas onde já atua?

A AEB vai manter uma forte aposta na formação de jovens e adultos nos próximos anos. Os défices de qualificação académica e profissional em Portugal ainda são significativos. Por exemplo, os níveis de qualificação dos empresários em Portugal são dos mais baixos dos países da Europa. A AEB vai continuar a apostar na capacitação dos empresários, bem como na oferta de formação contínua em áreas relevantes para a população em idade ativa.

De que forma pensa que se poderá resolver o problema da falta de recursos humanos na área da restauração e bar?

Há que reforçar a oferta de ações formativas e cursos associados ao setor. Importa que os jovens e as famílias valorizem as profissões ligadas à restauração e bar, como sucedeu há poucos anos com a profissão de cozinheiro, muito valorizada e reconhecida a nível nacional e internacional. É também fundamental que as empresas do setor proporcionem os seus colaboradores condições atrativas ao nível dos horários de trabalho, salá-

rios, prémios e acesso à formação.

Durante alguns anos, falou-se na possibilidade de fazer uma cobertura da Rua do Souto ou da Rua dos Capelistas, à imagem do que acontece em algumas cidades europeias, transformando-as numa espécie de centro comercial ao ar livre. É uma possibilidade descartada?

Entendo que a cobertura de ruas nunca deverá ser encarada como uma possibilidade descartada, porque acredito que haverá no futuro mais e melhores soluções para concretizar esta tipologia de projetos.

O mercado é extremamente competitivo nos dias que correm, nas variadas áreas de negócio. Quais as apostas que os empresários devem fazer para tornarem as suas empresas mais competitivas? De que forma a AEB se pode posicionar para os apoiar?

Os empresários enfrentam grandes desafios para garantir o desenvolvimento e a sustentabilidade dos seus negócios. Nesta perspetiva, os domínios prioritários são a inovação, a capacitação das equipas, o alcance de melhores níveis de competitividade e o sucesso em mercados globais. Depois, em função das características de cada negócio, existem hoje áreas transversais que têm de ser permanentemente equacionadas pelas empresas e pelos empresários como os processos de digitalização, a eficiência energética, a economia circular, o comércio eletrónico, as tendências de consumo, o plano de expansão do negócio e seu financiamento, a atração e retenção de recursos humanos, entre outras áreas fundamentais. A AEB disponibiliza programas de apoio às empresas e profissionais nas áreas da inovação empresarial, economia digital, formação de ativos, implementação de sistemas de gestão da qualidade e, entre outros domínios, certificação de competências académicas e profissionais.



A AEB tem tentado entrar no mundo digital, com plataformas como o Taste Braga ou o I Shop Braga, mas a verdade é que o impacto não se revelou o esperado. Como acha que se pode abordar os próximos eventos nesta área?

No âmbito dos apoios previstos no PRR e Portugal 2030, pretendemos desenvolver nos próximos anos soluções mais robustas para plataformas de promoção coletiva da nossa oferta comercial e turística. Em parceria com os Municípios de Braga e Póvoa de Lanhoso apresentamos recentemente candidaturas no âmbito do PRR para a criação dos bairros comerciais digitais (BCD) de Braga e Póvoa de Lanhoso. Se estas candidaturas forem aprovadas, como esperamos, teremos condições para introduzir melhorias significativas na divulga-

ção da nossa oferta comercial. Naturalmente que a AEB nunca deixará de procurar outras soluções e projetos que estimulem a economia digital nos vários territórios da sua área de intervenção.



“Não concordamos com taxas que aumentem custos aos operadores ou aos turistas, mas entendemos que a receita permitirá outros investimentos para a qualificação do destino Braga”

Concorda com a taxa turística? Acha que deve ser encarada como uma forma de valorização do tecido empresarial ou será um fator de perda de competitividade?

A AEB sempre se pronunciou contra a criação de taxas que aumentem os custos de contexto dos operadores económicos e agravem os preços que os turistas tenham de suportar por escolherem Braga para pernoitar. Esta é uma escolha que deve ser incentivada e não o seu contrário. Entendemos, no entanto, que a receita arrecadada reforçará significativamente a capacidade do município investir na qualificação e promoção, nacional e internacional, de Braga enquanto destino turístico, bem como para proceder às melhorias e reparações exigidas pela pressão turística no espaço público e nos equipamentos de interesse turístico. Nessa medida, é fundamental que o município crie mecanismos que permitam a monitorização da aplicação da receita arrecadada.

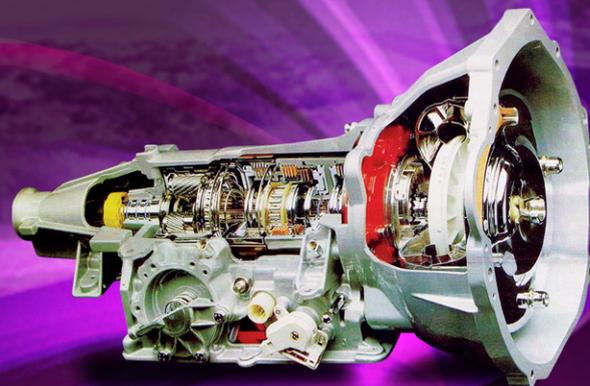
Regularmente, fala-se na possibilidade de organizar um grande evento de promoção de iguarias como Bacalhau à Braga, em Braga, como o Festival das Papas de Sarrabulho em Amares. Na sua opinião, há espaço para pensar nisso?

Em tempos, no âmbito de uma iniciativa conjunta da AEB e do (então) Parque de Exposições de Braga realizou-se uma experiência piloto de organização do Festival do Bacalhau à Braga. As exigências de ordem logística, bem como em termos de higiene e segurança alimentar, determinaram a inviabilidade desta solução organizativa. Desde então, temos dado preferência à organização das mais diversas iniciativas conjuntas de promoção da nossa gastronomia, envolvendo diretamente os restaurantes de Braga com a finalidade de atrair consumidores aos espaços desses estabelecimentos, onde a qualidade do produto e serviço é comprovadamente mais elevada.

A AEB abrange uma grande área territorial, com cerca de 35 mil empresas e mais de 110 mil trabalhadores. É um desafio para a AEB ter uma presença forte em todos os concelhos onde atua, nomeadamente, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, Braga, Vila Verde, Amares e Terras de Bouro?

É sem dúvida um grande desafio! Mas hoje, com as facilidades que existem em termos de mobilidade, de comunicação e de digitalização de processos e serviços é possível assegurar um apoio às empresas com eficácia e alguma proximidade. Com as autarquias locais (municípios e juntas de freguesia) e outros parceiros da AEB nesses concelhos é possível concertar medidas e atividades de apoio aos empresários e empreendedores numa lógica de prestação de serviços de proximidade.

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS
RECONSTRUIDAS



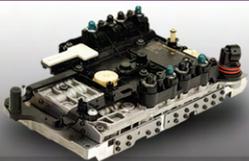
CONVERSORES DE
BINÁRIO



CAIXAS DE
TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE
VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt





CONSULTAS MÉDICAS ESPECIALIDADES

ACORDO **SNS**

- ANÁLISES CLÍNICAS
- ECOGRAFIA
- ECOCARDIOGRAMA
- BIÓPSIA À TIRÓIDE
- ENDOSCOPIA ALTA*
- COLONOSCOPIA*

**com e sem anestesia*

OUTROS ACORDOS

- ELECTROMIOGRAFIA
- ESTUDO POLIGRÁFICO DO SONO
- ECG
- ELECTROENCEFALOGRAMA
- HOLTER
- MAPA
- PROVAS FUNCIONAIS RESPIRATÓRIAS

**Aparcamento
Automóvel
Gratuito**



S. MARCOS
BRAGA

UNIDADE CLÍNICA DE AMBULATÓRIO

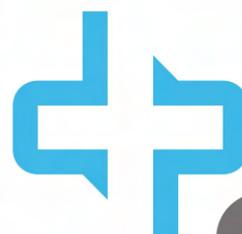


253 200 800

geral@uca.pt | www.uca.pt

ACORDO

 | SNS | P1

 **shs**

NÚMERO GRÁTIS

800 912 151



exames com e sem anestesia

ENDOSCOPIAS COLONOSCOPIAS



S. MARCOS

UNIDADE CLÍNICA DE AMBULATÓRIO

Rua Dr. Marcelino Sá Pires, S/N - 4700-924 Braga

APARCAMENTO GRATUITO

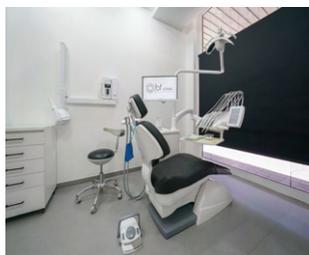


COMPETÊNCIA, PROFISSIONALISMO E QUALIDADE DE SERVIÇO!

O projeto BF Clinic, liderado pelo casal Beanina Costa e Francisco Teixeira, surgiu há cerca de dois anos. Inicialmente, com um consultório em nome próprio, chamado Rajada de Sorrisos, mas rapidamente se percebeu a necessidade de evoluir para um espaço onde fosse possível criar gabinetes com meios auxiliares de diagnóstico. “A qualidade de serviço que prestamos, a ambição de melhorar ainda mais e a necessidade de expansão quer a nível de espaço, quer a nível dos recursos e serviços prestados, lavaram-nos a criar a BF Clinic”, explicam os dois médicos dentistas.

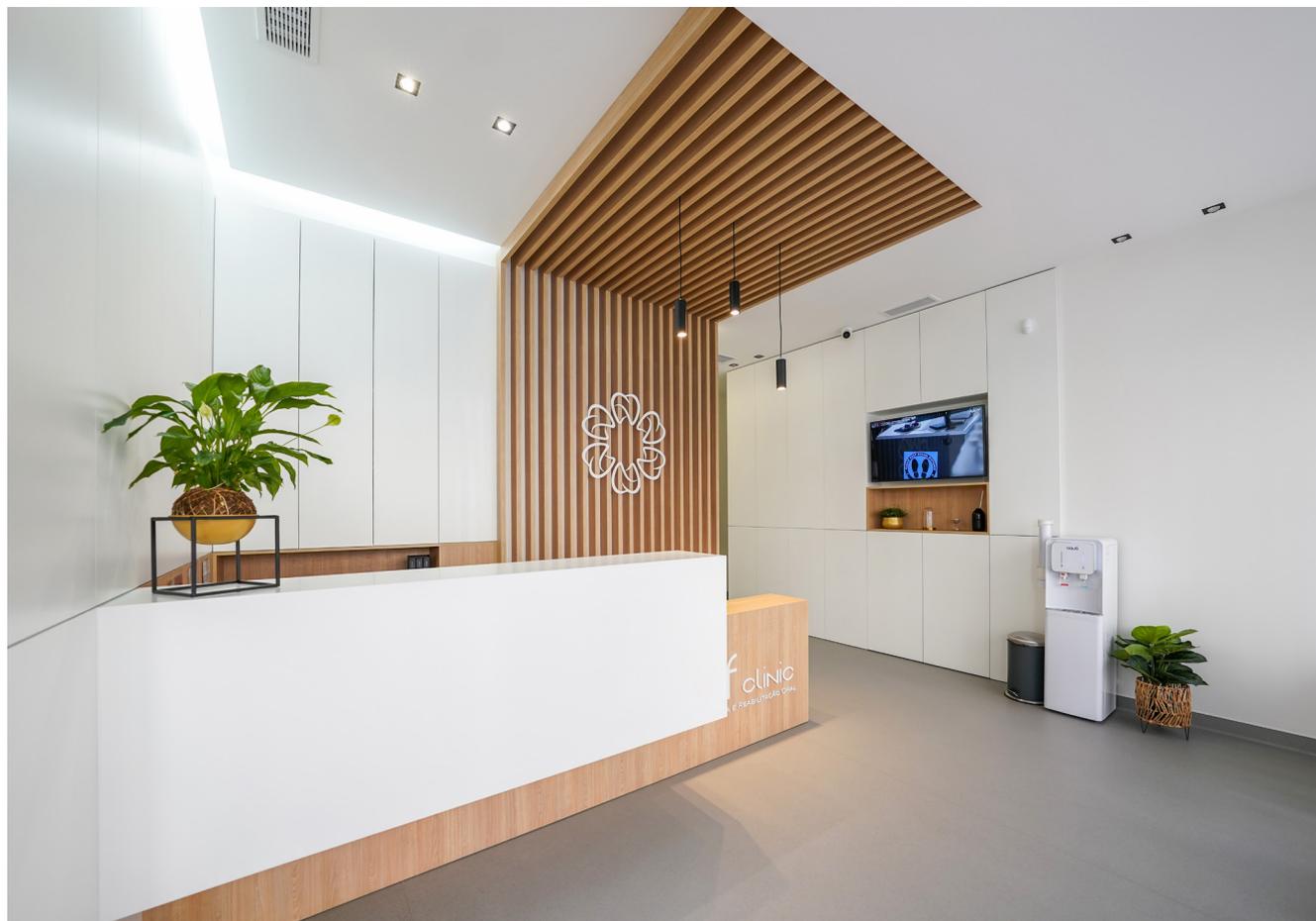
A evolução da clínica, nomeadamente, em termos tecnológicos, como é exemplo o RX 2D e 3D além do estúdio fotográfico, e também de condições para o cliente, que tem à sua disposição uma sala de recobro, com espaços mais acolhedores, permite, hoje, prestar um serviço premium aos pacientes.

A BF Clinic está preparada para prestar todo e qualquer serviço de medicina dentária, dando resposta às mais variadas necessidades das pessoas, desde a base, que consiste na prevenção e instruções de higiene oral, à periodontologia, área que está ligada aos tecidos (moles e duros, gengiva e osso) que suportam os dentes, passando pela reabilitação com prótese fixa sobre dentes ou implantes; a prótese removível, a endodontia (desvitalizações), a ortodontia com aparelhos convencionais, auto-ligados, estéticos e invisíveis (invisalign), dor orofacial (muscular e articular); até à odontopediatria para crianças. “Para concretização deste nosso propósito, de oferecer o melhor serviço possível, reunimos uma equipa multidisciplinar de profissionais competentes, de acordo com as áreas e especialidades que oferecemos no nosso espaço de saúde”, concluem os médicos dentistas.



[bfclinic.braga](https://www.instagram.com/bfclinic.braga)

Rua José António Cruz, N.º 43
4715-343 Braga
913 686 029
bfclinic.braga@gmail.com





MERCADO NO CASTELO

VAMOS REPETIR?



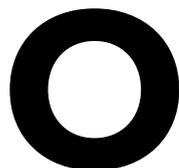
Uma tarde de sol radiante recebeu os visitantes num dos locais mais bonitos da cidade de Braga. O Castelo do Bom Jesus 'vestiu-se' a rigor para um evento que deixa água na boca para os próximos capítulos. "O evento excedeu as melhores das expectativas. Estávamos muito confiantes no projeto que construímos. Fomos criteriosas na seleção das marcas e apostámos numa comunicação coerente e oferta diversificada. Não poderia haver muitas dúvidas sobre o que encontrar", afirmam as organizadoras Rita Bastos Machado, Catarina Marques e Patrícia Marques. Segundo a organização, estima-se que passaram pelo Mercado No Castelo cerca de quatro mil pessoas, embora seja difícil precisar o número exato. "Como o evento decorreu 'de porta aberta', não conseguimos

apurar com a precisão que gostaríamos o número de visitantes... será algo que iremos melhorar no próximo Mercado!", asseguram.

Da parte dos parceiros, o feedback que a organização tem recebido dá força para novas organizações similares: "São incríveis as palavras que nos têm chegado. Muitos expositores esgotaram totalmente o stock que levaram e são imensas as mensagens e emails a perguntar quando será o próximo evento e que querem garantir presença. Temos ainda sido contactadas por muitas marcas que só foram como visitantes e que nos pedem lugar para um futuro Mercado no Castelo". Para Rita, Catarina e Patrícia, "agora é hora de reflexão e de vermos onde podemos melhorar. Mas temos imensas ideias e motivação com toda a onda de apoio que nos rodeia".



MUNICÍPIOS DA CIM CÁVADO APROFUNDAM APOIO À CANDIDATURA DE BRAGA A CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA 2027



Conselho Intermunicipal (CI) da Comunidade Intermunicipal do Cávado, em reunião ordinária realizada no passado dia 08 de julho de 2022, aprovou por unanimidade o aprofundamento do envolvimento dos seus municípios na prossecução das iniciativas da candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura em 2027.

Além da operacionalização da candidatura e dos inúmeros compromissos já assumidos pelo município de Braga, os restantes 5 municípios da NUTS III Cávado vão apoiar na comunicação das iniciativas e suporte à produção, quer do SEVEN – Eco Festival, quer de outras produções com caráter intermunicipal.

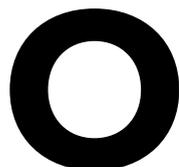
Foi ainda deliberado, por unanimidade, aprovar a adesão à proposta de alteração do Mapa Rural para a NUTS III Cávado efetuada pela ATAHCA – Associação de Desenvolvimento, no âmbito do Plano Estratégico de preparação da Política Agrícola Comum 2021-2027. A atual delimitação do Mapa Rural exclui inúmeras freguesias dos municípios de Braga e Esposende, cuja inclusão, de acordo com esta proposta, poder potenciar o desenvolvimento coeso do território.

Foi ainda alvo de análise pelo CI o despacho governamental que pretende impulsionar a abertura de avisos para a apresentação de candidaturas ao abrigo do mecanismo extraordinário de antecipação do Portugal 2030, para a requalificação de infraestruturas nas áreas da educação e da saúde (cuidados primários).



O CI da CIM Cávado deliberou exigir à tutela que as despesas relativas a estas candidaturas devam ser suportadas por outras fontes de financiamento que não os valores que venham a ser imputados, no futuro, em sede de contratualização, aos municípios da CIM Cávado.

MUNICÍPIO DE BRAGA APOSTA NA SALVAGUARDA E VALORIZAÇÃO DO BOM JESUS



Município de Braga assinou um protocolo de colaboração com a Confraria do Bom Jesus do Monte, com vista a apoiar os requisitos impostos pela Unesco quanto à salvaguarda, conservação, manutenção e valorização do conjunto arquitectónico e paisagístico do Santuário do Bom Jesus. A assinatura decorreu a 7 de Julho, data em que o Santuário celebra o terceiro aniversário da inscrição na lista do Património Mundial da Unesco e o sétimo aniversário de elevação a Basílica.

A celebração deste protocolo, formalizado por Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, e pelo presidente da Confraria do Bom Jesus do Monte, Cónego Mário Martins, contou com a presença do Arcebispo Primaz, D. José Cordeiro, e da directora regional de Cultura, Laura Castro. Numa óptica de “co-responsabilização”, o Município atribui um apoio financeiro anual de 25 mil euros à Confraria e passa a integrar o Conselho Geral do Santuário do Bom Jesus do Monte. A título excepcional, no presente ano de 2022, será ainda atribuído um apoio financeiro de 30 mil euros, tendo em conta as exigências técnicas do Relatório do Estado de Conservação.

Além da comparticipação financeira, este protocolo incide sobre a promoção turística e cultural, através da realização de um conjunto de actividades de promoção e divulgação, com vista ao aumento da notoriedade nacional e internacional da Cidade de Braga e do Santuário do Bom Jesus do Monte.

Lembrando que por via da inscrição como Património Mundial da Unesco a Confraria do Bom Jesus do Monte passou a “assumir um conjunto responsabilidades”, entre as quais a de proteger e salvaguardar o património cultural e natural do Santuário, Ricardo Rio salientou que o Santuário do Bom Jesus “é um dos principais activos turísticos de Braga e um local de muita visibilidade pelo elevado número de turistas e visitantes”.

“Este é um momento histórico e a pensar no futuro de forma a garantir que o Bom Jesus seja preservado para as gerações vindouras. Este é um activo que é de todos e que cabe a todos cuidar, por isso, reconhecemos a enorme importância que o conjunto arquitectónico e paisagístico do Santuário do Bom Jesus do Monte tem para a Braga e para a atractividade turística da Cidade e da Região”,



referiu Ricardo Rio, salientando que a “cooperação institucional é essencial para o desenvolvimento económico, social e cultural do Município e dos seus cidadãos”.

O protocolo prevê também o apoio ao nível técnico da pressão urbanística e ao combate aos incêndios na Zona de Protecção Especial do Santuário, assim como a criação de uma ‘via verde’ nos serviços municipais, para os projectos de intervenção no Santuário do Bom Jesus que obriguem a parecer por parte das entidades competentes.

Com este protocolo, a Confraria passará a apoiar a divulgação e comunicação de iniciativas de interesse turístico e cultural promovidas pela Autarquia, a disponibilizar um espaço para exibição de material de promoção turística do Município de Braga, espaços para a realização de iniciativas, e apoio à candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura 2027, através da realização de acções culturais conjuntas.

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.



**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.



CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIURGIA CAPILAR



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

Guimarães
Rua Miradouro
de Baixo, 7
4835 - 079 Guimarães

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

CHINA REVISITADA EM DUAS EXPOSIÇÕES NA GALERIA DO PAÇO

A Galeria do Paço acolhe até 20 de agosto duas exposições que evocam a China, a sua relevância no contexto internacional e as suas relações com Portugal há mais de cinco séculos. O reitor da UMinho, Rui Vieira de Castro, a vice-reitora para a área da Cultura e Território, Joana Aguiar e Silva, e o diretor do Instituto Confúcio da UMinho, António Lázaro, receberam o Embaixador da República Popular da China em Portugal, Zhao Bentang, e o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, para a inauguração oficial.

Uma das exposições, “A China vista do lado de cá (O país e os seus habitantes nas coleções da Biblioteca Pública de Braga)”, explora o lugar que a China ocupa na produção bibliográfica europeia e, de alguma forma, no imaginário ocidental. A exposição procura dar a conhecer ao grande público uma mostra do vasto e precioso acervo bibliográfico e iconográfico sobre aquele país baseando-se num conjunto de obras da Biblioteca Pública de Braga que inclui dezenas de livros e documentos publicados entre os séculos XVI e XX, em Portugal e no resto da Europa. Do espólio recolhido destacam-se as crónicas, descrições geográficas, relatos de viajantes, gravuras, atlas e mapas que foram publicados em Portugal e no estrangeiro. Estas obras pretendem enaltecer a riqueza das coleções da Biblioteca Pública de Braga no que concerne a obras sobre a China e os seus habitantes, assim como dar a conhecer as imagens e representações desse país.

A exposição, organizada pelo Instituto Confúcio da Universidade do Minho e Biblioteca Pública de Braga, conta com o apoio da Reitoria da UMinho e está organizada em três temas: Da herança clássica ao saber de experiências feito (séc. XVI); Sob o signo da mercancia e da fé (séculos XVII e XVIII); Um país distante e exótico (séculos XIX e XX).

Patente na Galeria do Paço está também a exposição “Belt and Road: Community of Shared Future for All Mankind” que visa sublinhar o projeto político, económico e cultural lançado pelo governo da República



Popular da China em 2013, vulgarmente designado por Uma Faixa, uma Rota, em torno do qual se estrutura hoje a ação diplomática desse país. Esta iniciativa, cuja organização é da responsabilidade da Embaixada da República Popular da China em Portugal (com apoio do Instituto Confúcio e Reitoria da Universidade do Minho), recolhe inspiração nas antigas rotas comerciais que, por via terrestre ou marítima, ligaram a China à Europa e ao Oceano Índico, e encontra expressão num investimento, sem paralelo, numa rede de infraestruturas que assume como seu objetivo último, como foi declarado pelas autoridades chinesas, promover a paz e o desenvolvimento harmonioso de um grande número de países, distribuídos pela Ásia, Europa e África.

Ambas as exposições têm entrada gratuita e poderão ser visitadas na Galeria do Paço, no edifício da Reitoria, no Largo do Paço, em Braga.



peixoto S
materiais de construção. Lda



SHOWROOM
PEIXOTO'S

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



SINTETY



BENVINDO À
SINTETY



SINTETY



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

 **SINTETY**

DKNY
Donna Karan New York

**LOVE
MOSCHINO**

 **MICHAEL KORS**

 **TOUS**
jewellers since 1920

COCCINELLE

DS

PRIVATE

CONSULTORIA IMOBILIÁRIA PREMIUM

A DS PRIVATE faz parte do Grupo DECISÕES E SOLUÇÕES e foi fundada em 2020 para oferecer ao cliente de um segmento alto novas possibilidades no mercado imobiliário. “Surge com o objetivo de acrescentar valor ao serviço, no segmento ‘premium’ e luxo. Agregamos aquilo que o grupo tem feito melhor ao longo dos últimos 18 anos, nomeadamente, na área da intermediação de crédito; também na mediação de seguros, que reforça a nossa presença junto do cliente através da intermediação de seguros de vida no crédito hipotecário; e, por fim, na remodelação e construção de imóveis. Percebemos que, muitas vezes, o imóvel que vendemos

não está preparado para habitar – seja para quem compra para habitação própria, seja para investimento – e necessita ser intervenção. Nós ajudamos em todo o processo de reabilitação. Por outro lado, Portugal tem muitos terrenos para construção e, juntamente com os nossos parceiros de arquitetura e construção civil, estamos preparados para tratar de todo o projeto, entregando um produto chave na mão ao cliente”, explica Adriano Nogueira Pinto, diretor nacional e internacional da marca DS PRIVATE.

Para além dos serviços estritamente relacionados com o imóvel, a DS PRIVATE pensou mais além, numa perspetiva de serviço de luxo diferenciado. “Desenvolvemos uma ideia que passa por tornar a vida dos nossos clientes mais facilitada. Além de entregarmos o imóvel totalmente recondicionado, disponibilizamos serviço de babysitting, serviço choffeur, eventualmente com uma viatura na garagem de gama alta para usufruto imediato, numa aquisição permanente ou temporária; acesso a hotéis e spas de referência, selecionados pela nossa equipa, serviços de tradução e interpretação, apoio na contratação de necessidades básicas, como água ou luz”, explica o responsável nacional.



DS PRIVATE BRAGA É A MELHOR AGÊNCIA NACIONAL EM 2022

Paulo Vieira, licenciado em economia e com trajeto profissional na banca comercial e nos sectores da construção civil e combustíveis enquanto CFO, é o diretor da agência de Braga da marca DS PRIVATE, que foi considerada a melhor agência nacional no segundo semestre de 2021 e no primeiro semestre de 2022, de entre as 17 que compõem a rede DS PRIVATE. Para o responsável, “a região de Braga está a apreciar e a aculturar o conceito e a missão da marca. Reconhecem na DS PRIVATE BRAGA um serviço diferenciado, completo, de luxo, apoiado numa equipa excepcional de recursos humanos, bem formados no processo e em áreas sinérgicas como, por exemplo, a fiscalidade. Valorizamos muito o sigilo, a descrição e o profissionalismo, características apreciadas pelos clientes que compõem o nosso segmento-alvo. É um orgulho termos sido a melhor agência nacional em dois semestres”, assegura o diretor.

Mas não é apenas o serviço que faz a diferença. A carteira atual de imóveis disponíveis para mediação também é diferenciada e agrega algumas das melhores propriedades da região. Nessa carteira constam também imóveis para investimento, direcionados para investidores que procuram rentabilidade. “O nosso core business é mediação imobiliária de imóveis de valor considerável, com características únicas. O nosso raio de atuação inclui Portugal Continental e ilhas. Detemos em carteira imóveis localizados um pouco por todo o país, ilhas inclusive. Também detemos uma carteira de investidores nacionais e internacionais, que possuem uma expectativa de rentabilização e capitalização financeira, para os quais detemos imóveis em regime de oportunidade para todas as tipologias e valores”, afirma Paulo Vieira.

DS
PRIVATE

R. Gabriel Pereira de Castro, 3
4700-385 Braga
braga@dprivate.com
www.dprivate.com
963 380 108
253 060 411

 **DS PRIVATE BRAGA**

EQUIPA DIFERENCIADA

A filosofia DS PRIVATE só faz sentido se a equipa de consultores estiver alinhada e focada nos objetivos definidos. “O consultor DS PRIVATE deve ter um conjunto de características que lhe permita fazer a diferença. São pessoas com formação académica, bem relacionadas, que dominam duas a três línguas e que possuem capacidades inatas para este negócio. A sinergia entre (1) estas características pessoais e (2) com um plano de formação integrado e direcionado para o produto e para o cliente, tem sido uma vantagem comparativa e a alavanca para o sucesso. A nossa estratégia acaba por ser diferente das outras marcas nesse aspeto, porque privilegiamos o profissionalismo e a máxi-



ma descrição. Procuramos eficiência no processo como veículo sine-qua-non para a eficácia. Eficácia é o nosso objetivo, isto é, satisfazermos uma vontade, um desejo ou, simplesmente, um sonho de uma família que procura o lar perfeito”, finaliza.



EX-ALUNOS DA UMINHO VENCEM PRÉMIO NACIONAL DE ÉTICA DESPORTIVA

Ricardo Pinheiro Gonçalves e Joni Sousa Rodrigues, formados na Universidade do Minho, receberam ontem, no IPDJ em Braga, o Prémio PNED – Plano Nacional de Ética no Desporto, por terem as melhores dissertações de mestrado nesta área em Portugal, respetivamente dos anos 2019 e 2020. A distinção, no valor de 2000 euros, é uma iniciativa do Instituto Português do Desporto e Juventude, em parceria com o Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas, o Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos, a Federação Académica de Desporto Universitário e a Sociedade Portuguesa de Educação Física. O Prémio PNED vem pela terceira vez consecutiva para dissertações da Escola de Direito da UMinho (na edição 2018, venceu Rafael Santos).

A cerimónia incluiu o lançamento do livro baseado na tese premiada de Ricardo Pinheiro Gonçalves, “Administração de sociedades desportivas: a corporate governance e a bussiness judgment rule”. A apresentação da obra coube a Alexandre Mestre, membro do Comité de Governança e Cumprimento da UEFA e antigo secretário de Estado do Desporto e Juventude. Aquela tese já tinha sido laureada em 2019 no “Prémio Fundação do Futebol”, da Liga Portuguesa de Futebol.

Em concreto, esse estudo de Ricardo Pinheiro Gonçalves focou as sociedades anónimas desportivas (SAD) em Portugal, em especial no Benfica, FC Porto, Sporting e SC Braga. Concluiu-se que, nos “três grandes”, o presidente do clube tem “poder além do recomendado” na SAD. “As SAD devem abrir-se mais a pessoas ou entidades externas, para angariar financiamento, jogadores influentes, patrocínios e se internacionalizarem”, frisou o autor. Foi também abordado o papel do administrador das SAD, que não pode ser responsabilizado por atos de gestão danosa “se reunir três requisitos”: atuar informado, sem interesses pessoais e com racionalidade económica.

Joni Sousa Rodrigues também se centrou no desporto-rei, em particular nas sanções aplicadas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF). O seu trabalho tem o título “O poder sancionatório desportivo no âmbito do futebol profissional em Portugal: aproximação ao regime geral das contraordenações”. Na prática, demonstrou que as coimas aplicadas a atletas e clubes do futebol profissional são, em muitos casos, muito baixas quando comparadas com as quantias milionárias que aqueles ameaçam. “A imprensa tem dado vários exemplos, inclusive no estrangeiro, como uma multa abaixo dos 1000 euros pela ilícita abordagem do Bar-



celona ao avançado francês Griezmann, que até acabaria por contratar por 120 milhões de euros”, referiu. “O poder sancionatório da FPF pode ser revisto, permitindo a sua melhor utilização no sentido de promover os valores da ética desportiva e contribuindo para uma maior igualdade entre os clubes, não beneficiando os incumpridores”, defendeu.

NOTAS BIOGRÁFICAS

Nascido em Braga há 27 anos, Ricardo Pinheiro Gonçalves é licenciado em Direito pela UMinho, com um período Erasmus na Universidade de Málaga (Espanha), mestre em Direito dos Contratos e da Empresa pela UMinho, bem como pós-graduado em Organização e Gestão no Futebol Profissional e pós-graduando em Direito das Sociedades Comerciais, ambos na Universidade Católica do Porto. Seguiu as pisadas familiares da advocacia; estagiou na MVA & Associados e, hoje, assessoria juridicamente a corretora de seguros Sabseg, ligada ao futebol, o que procura conciliar com o seu escritório de advocacia.

Joni Sousa Rodrigues nasceu em Mirandela há 28 anos. Fez a licenciatura em Direito, com um período Erasmus na Universidade de Salamanca (Espanha), e o mestrado em Direito Judiciário, ambos pela UMinho. Entre outras experiências profissionais, exerceu advocacia na Rocha e Gayo & Associados, é jurista do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas e frequenta um curso de dirigentes de futebol da FPF.





Gastro Braga

UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA
Armanda Cruz, Dr.^a



253 611 100

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

5º Piso

geralgastr Braga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA





R

clinic

Clinica Médico Estética Rejuvenescimento

OS MELHORES MÉDICOS | AS MELHORES MARCAS
TRATAMENTOS V.I.P

PREÇOS ESPECIAIS PACOTES

REJUVENESCIMENTO

VERÃO 2022

BOTOX | REJUVENESCIMENTO INTEGRAL | ÁCIDO HIALURÓNICO LONG LAS
BICHECTOMIA COM REJUVENESCIMENTO | LIPOASPIRAÇÃO | REJUNE
LASER ROSÁCEA | AUMENTOS GLÚTEOS COM E SEM CIRURGIA | LI
CIRURGIA ÍNTIMA | LASER FOTONA | RINOMODELAÇÃO | LASER M
WWW.RCLINIC.PT | RCLINIC.GERAL@G

FAÇA A SUA MARCAÇÃO
911550673

TINGE | RINOPLASTIA | FIOS BD | BLEFEROPLASTIA | ESCLEROTERAPIA
SCIMENTO MÃOS | AUMENTO MAMÁRIOS COM E SEM CIRURGIA
POASPIRAÇÃO CIRÚRGICA | ABDOMINOPLASTIA | LIFTING CIRÚRGICO
ÉDICO ONICOMICOSSES | REJUVENESCIMENTO CÉLULAS ESTAMINAIS
MAIL.COM | 911550673 |   RCLINIC

COMO PREVENIR O ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO DURANTE O VERÃO?

A

chegada do verão traz várias vantagens para a saúde das pessoas. Ainda assim, há que ter algum cuidado quando as temperaturas atingem valores muito elevados. O enfarte agudo do miocárdio, mais conhecido por ataque cardíaco, ocorre quando há a obstrução de uma das artérias coronárias através de um coágulo de sangue.

Apesar de existirem alguns fatores de risco associados – o tabagismo, os níveis de colesterol elevado, a diabetes, a hipertensão arterial, o excesso de peso, o sedentarismo, o stress e o avançar da idade – o calor pode ter influência e propiciar o enfarte agudo do miocárdio. O risco é maior entre o sexo masculino. O que acontece é que as altas temperaturas aumentam a espessura do sangue, fazendo subir a pressão e a frequência cardíaca. Este fator torna-se ainda mais relevante nas pessoas com mais de 50 anos, em que as temperaturas elevadas podem aumentar o risco de morte precoce por doenças cardiovasculares; e nas pessoas que sofrem de colesterol elevado e de hipertensão arterial.

Um outro aspeto a ter em conta é a transpiração excessiva durante esta época, ou seja, a perda de líquidos e de minerais. Com a perda de água, o organismo fecha os vasos sanguíneos para manter a pressão, tornando o sangue mais denso, e, consequentemente, os batimentos cardíacos aceleram para que o corpo continue a funcionar.

Assim sendo, é recomendado que durante o verão se ingira uma maior quantidade de líquidos, preferencialmente água. Esta é a recomendação mais

aconselhada por todos os especialistas, tanto no verão, como também em todas as épocas, de forma a manter a hidratação.

Cansaço, sede, dores de cabeça, tonturas e fraqueza muscular, são alguns dos sintomas da desidratação. Evitar a exposição direta ao sol e fazer refeições leves, neste caso, as saladas, que exigem menor esforço do organismo durante a digestão, são outros conselhos que devem ser tidos em conta para lidar com o aumento das temperaturas.

As pessoas que sofrem de alguma doença cardiovascular devem também consultar o seu cardiologista nesta altura do ano, por forma a avaliarem se a medicação deve ou não ser alterada e adaptada a esta estação. Ainda assim, todas as pessoas devem realizar consultas de rotina, quer sofram ou não de alguma patologia.

É importante que continue atento aos principais sintomas de enfarte, tais como: dor no peito, suores, náuseas, vômitos, falta de ar e ansiedade. Na presença destes sintomas, as pessoas devem evitar deslocar-se para o hospital num veículo próprio. Recomenda-se que liguem rapidamente para o 112, que sigam as instruções que lhe forem dadas e que aguardem pela chegada da ambulância, que encaminhará para um centro especializado, onde tratará a situação como prioritária, instituindo o tratamento mais adequado.



João Brum Silveira

Cardiologista e Coordenador Nacional da iniciativa Stent Save a Life e da Campanha Cada Segundo Conta (APIC)



VERÃO COMBINA COM TATUAGEM



WWW.RISKOTATTOO.PT

AVENIDA DA LIBERDADE, BRAGA; CENTRO
COMERCIAL GOLD CENTER LJ 49, 4710-249 BRAGA

Contacto: 912 956 595.  risko_tattoo  riskotatuagem

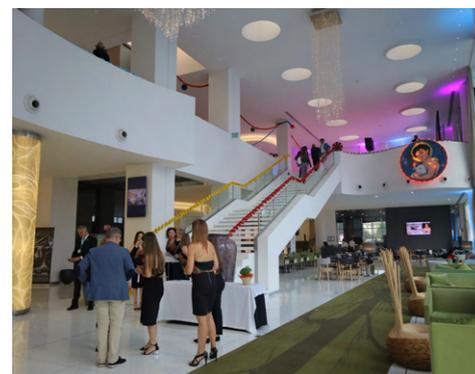
ARRAIAL DE SÃO JOÃO NO MELIÁ BRAGA

O Meliá Braga celebrou o tradicional Arraial de São João, organizado pelo grupo Hoti Hotéis e pela Meliá Hotels and Resorts.

Conhecido por ser um dos arraiais mais concorridos do Norte de Portugal, a festa popular contou com cerca de 300 convidados, entre eles agentes e operadores de turismo, além dos meios de comunicação especializados da região. O evento contemplou a apresentação de todos os hotéis Meliá em Portugal e contou com a presença dos diretores dos

mesmos. Os convidados também tiveram a oportunidade de fazer uma visita ao hotel e conhecer melhor as instalações de maior do empreendimento, assim como o restaurante e o spa.

Com muita música e boa gastronomia, típica dos Santos Populares, houve cabeçudos, rancho e as atuações de Helder Batista, Zé Amaro, Joana Nunes, entre outros, além dos típicos petiscos, como as típicas sardinhas, caldo verde, porco no espeto, saladas, farturas, algodão doce e muitas outras iguarias deliciosas.



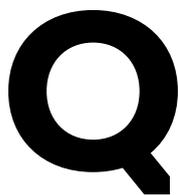




QUEM SOU EU? O ENEAGRAMA RESPONDE

Sendo mais compreensivos conosco e aceitando-nos mais, também podemos ser mais tolerantes e amáveis com os outros. Honrando as limitações de nossa própria imperfeição humana, podemos suportar o erro dos outros.

Kristin Neff, Autocompaixão



Quem Sou eu? A grande questão que acompanha o homem ao longo de toda a criação apresenta-se hoje como um convite urgente à descoberta de nós nesta era em que Ser Feliz é o maior

propósito da existência.

E para ser feliz importa entender o que sentimos e porque sentimos, o que pressupõe um caminho de autodescoberta que nos coloca perante duas grandes questões: Quem sou eu para mim? Quem sou eu para o outro?

Quando nascemos passamos a fazer parte de um ambiente e logo começamos a viver sob influências da educação, da cultura, da família e do local onde nascemos. Tudo isto nos molda e esconde aquilo que verdadeiramente somos, que se vai dissipando gradualmente no processo de crescimento, sobrepondo-se ao nosso verdadeiro Eu, tanta é a necessidade de fazermos parte e de sermos aceites. E assim, a dada altura, tudo o que os nossos pais querem ou queriam que fossemos se sobrepõe ao sonho daquilo que desejaríamos ter sido, e perdemos-nos entre aquilo que julgamos ser, aquilo que queremos ser, aquilo que temos de ser e aquilo que não queremos ser, numa luta constante que desencadeia traços comportamentais que tendem a consolidar-se, definindo a nossa personalidade,

É precisamente aqui que o eneagrama se revela como uma ferramenta singular para mapear a personalidade dos humanos, trazendo consciência dos padrões de comportamento, construtivos e destrutivos, ao mesmo tempo que oferece alternativas para que a pessoa se desenvolva pelo autoconhecimento.

O eneagrama é um mapa de autoconhecimento usado desde a antiguidade e apresenta 9 tipos de personalidade. Não se conhece em rigor a sua origem, sendo que alguns historiadores encontram referências ao seu símbolo no ano de 2.500 a.c.. Sabemos ainda que o diagrama utilizado por esta ferramenta foi introduzido por Pitágoras (composto por um círculo, um triângulo equilátero e um hexade) na sua Escola de Desenvolvimento



Interior, através do qual apoiava cada aluno no seu processo de autodescoberta, permitindo-lhes vencer as paixões, dominar o corpo, a mente e as emoções, e desta forma viver a essência em harmonia com o universo, o que era possível através da interiorização das suas virtudes.

O eneagrama é usado em todo o mundo como uma das mais poderosas ferramentas de desenvolvimento pessoal e organizacional, precisamente porque analisa o indivíduo numa espiral evolutiva em que a expansão da consciência do Eu assenta no conhecimento da nossa essência, do que nos move e nos prende.

Quando nos identificamos com um dos 9 tipos de personalidade do eneagrama, reconhecemo-nos, recordamos quem somos e abrimos caminho para uma maior aceitação de nós, mas também do outro.

Atualmente, a cada um dos 9 tipos do eneagrama corresponde um número e um nome que em certa medida traduz a tendência dominante de cada eneatiipo. Vejamos:

- 1 - perfeccionista/juiz,**
- 2 - altruísta/ajudante,**
- 3 - Ator/narcisista,**
- 4 - romântico/artista,**
- 5 - observador/espectador,**
- 6 - céptico/leal**
- 7 - epicúrio/opportunista,**
- 8 - Protetor/poderoso,**
- 9 - mediador/pacificador.**

Com terminologias ainda da antiguidade muito marcadas pela divisão dicotómica do bem e do

mal, a cada tipo é atribuída uma paixão (um “defeito” associado aos pecados capitais) e uma virtude (qualidade), que se podem esquematizar da seguinte forma:

- 1 - cólera/serenidade,**
- 2 - orgulho/humildade,**
- 3 - mentira/verdade,**
- 4 - cobiça/equanimidade,**
- 5 - avareza/desprendimento,**
- 6 - medo/coragem,**
- 7 - gula/sobriedade,**
- 8 - desregramento/inocência,**
- 9 - preguiça/ação justa.**

Aplicada no sistema familiar, o enagrama é uma ferramenta muito poderosa, pois permite que cada um se olhe e olhe o outro com olhos de amor, entendimento e compreensão, reconhecendo as suas diferenças e complementaridades. Quando integramos conteúdos inconscientes do nosso Eu, aprendemos a olhar para nós mesmos e para os outros sem julgamento e com maior aceitação.

O eneagrama é, assim, o ponto de partida para vivermos relacionamentos equilibrados e prazerosos, que nos acrescentem e permitam realizar o nosso propósito, vivendo de acordo com os desígnios da nossa alma.



Saiba mais em:

Avenida 31 de janeiro n° 270
4715 - 052 Braga
+351 915 270 270
bemvindo@affectum.pr
www.affectum.pt



GRUPO
MOVE

grupomove.pt



SOLUÇÕES CHAVE NA MÃO

CASAS MODULARES

TERRENO + PROJETO + CONSTRUÇÃO

Escolha connosco o terreno para a sua nova casa...
os nossos parceiros têm a solução de construção indicada para si!



Saiba mais em...
grupomove.pt/casas-modulares/



Conforto e
Segurança



Elevada
Durabilidade



Rápida
Entrega

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

ESTAMOS A RECRUTAR!

TEMOS +800 IMÓVEIS EM CARTEIRA,
QUE PODE COMEÇAR JÁ A VENDER!

JUNTE-SE A NÓS!

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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

grupomove.pt



www.grupomove.pt/recrutamento
recrutamento@grupomove.pt

ENVIE-NOS A SUA
CANDIDATURA



O QUE É A FELICIDADE?

A

Felicidade é um conceito muito subjetivo pelo que defini-la se torna desafiador. Muitos o tentaram, mas creio que poucos conseguiram fazê-lo. O que faz umas pessoas felizes poderá não fazer outras, como falamos de um sentimento há toda uma dose de individualidade que precisa ser considerada.

A Felicidade é algo íntimo e idiossincrático. De nada adianta encontrar fórmulas ou conceitos, cada um tem a sua forma particular de sentir a felicidade e de promover.

Neste tema da Felicidade há três coisas que me parecem importantes referir e que podem ser de interesse comum a todos quantos procuram entendê-la.

1º A Felicidade é um sentimento, não uma emoção

Uma diferença fundamental entre um sentimento e uma emoção é o tempo. As emoções são imediatas e surgem devido a estímulos externos. Ouvimos uma música e sentimos vontade de dançar, vemos uma cena de um filme e choramos, olhamos para um animal e sentimos medo... As emoções são informação que nos ajuda a reagir às circunstâncias da vida. Não exigem grande processamento cognitivo pois o seu objetivo é fazerem-se sentir de forma rápida para impulsionar a ação. Isto quer dizer que não precisamos de pensar numa emoção para a sentir.

Os sentimentos são algo diferente pois exigem a intervenção das zonas mais "sofisticadas" do nosso cérebro. Para sentirmos Felicidade é necessário analisar as situações, interpretá-las e atribuir significados, comparar, projetar... Para nos sentirmos felizes temos que ter consciência da nossa existência, do percurso que estamos a percorrer na vida, das aprendizagens que fazemos... Isso exige tempo, um sentimento não surge no imediato como uma emoção. É algo que se vai construindo em nós à medida que vamos fazendo o nosso caminho, exige constância e permanência, tempo.

2º Os sentimentos são do domínio do cérebro

Acredito que não há fatores externos e exógenos que nos possam fazer felizes, para mim a Felicidade é uma questão de atitude perante a vida, muito associada a outros sentimentos como a aceitação, gratidão, apreciação, confiança, compreensão, segurança,... Todos estes sentimentos para serem sentidos precisam da intervenção do nosso neo-córtex (da nossa razão).

Quando digo que os sentimentos são do domínio do cérebro refiro-me ao facto de precisarem se ser pensados, de exigirem interpretação. Sabendo disto podemos presumir que um cérebro ágil, com fitness emocional, terá a capacidade para sentir de forma mais saudável e satisfatória. Se estivermos cansados, se não tivermos conhecimentos sobre aquilo que nos move (literacia emocional), se não treinarmos a nossa inteligência emocional, a nossa capacidade para processar emoções e desenvolver sentimentos ficará muito aquém do seu potencial.

3º A Felicidade exige investimento

Uma vida saudável e equilibrada exige investimento, viver bem é diferente de sobreviver... Cuidar do nosso corpo, dos nossos pensamentos, conhecermos-nos com profundidade, aprender coisas que nos ajudam a gerir os



nosso estados emocionais, saber controlar stress e ansiedade, são aprendizagens que muito contribuem para a nossa Felicidade.

A Felicidade não é algo que se procura ou se encontra, é algo no qual se investe e se constrói. Cada um desenvolve em si as competências que lhe vão permitir ser feliz, esta é a minha convicção.

Tal como já referi não acredito que outros nos possam fazer felizes, a felicidade é algo que cada um constrói para si. Se não tiver saúde emocional dificilmente conseguiremos ser felizes... Precisamos de investir em nós e a Felicidade que tanto procuramos passará a ser uma consequência desse investimento.

O mais importante é compreendermos que de nada adianta andar à procura de Felicidade e que ninguém tem o poder de nos dar ou tirar Felicidade. Nós somos, ou não, felizes de acordo com a nossa atitude perante a vida. É possível sermos felizes e, eventualmente, estarmos tristes, pois a felicidade é um sentimento que tem um carácter de permanência, e a tristeza é uma emoção que surge em determinadas circunstâncias da vida.

A Felicidade não se procura, é algo que faz parte da nossa identidade e precisa de ser trabalhada. Somos ou não somos felizes, e pessoas felizes têm vidas felizes. Isto, mais uma vez, não quer dizer que não haja desafios e situações dolorosas que todos vivemos. Significa que pessoas felizes têm autoconhecimento, amor-próprio e uma atitude construtiva perante a vida, que lhes permite aceitar os desafios e adversidades como parte da jornada.

Acredito que esta é a umas das maiores aprendizagens que podemos e certamente uma das que dará mais frutos.

Vemos assim que a Felicidade é, em grande medida, a combinação do investimento que fazemos em nós, da forma como nos cuidamos e da nossa atitude perante a vida!

***A felicidade do corpo
consiste na saúde, e a do
espírito na sabedoria.***

Tales de Mileto



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



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.

25 anos
anniversary

sabia que?

A Insparedes é líder numa inspeção eficaz, rápida e segura, garantindo a segurança do seu automóvel.
É nessas premissas que se regem as suas atividades, desenvolvidos com rigor e empenho.

serviços

Inspeção para afixação de películas
Atribuição de matrícula
Veículos acidentados
Veículos alterados
Veículos de transporte de crianças
Reposição de matrícula
Veículos transformados para GPL



Marque a sua Inspeção

253 215 321

932 153 211

2.^a a 6.^a Feira
08h30 às 12h30 | 14h00 às 19h00
Sábados
08h30 às 17h00 | Sem interrupção para almoço

Morada

Parque Industrial
das Sete Fontes
Rua da Belavista, 28
4710-553 - Braga

www.insparedes.pt
www.insparedes.com

N 41°34.567'
O 8°24.228'

A woman's hand is shown holding a straw hat against a blue background. The background is a gradient of blue, with a darker blue area at the bottom. The text is overlaid on the upper part of the image.

prepare a sua
viatura para
as **férias de verão**

marque a
sua inspeção

 **INSPAREDES**
CENTRO DE INSPECÇÕES DE VEÍCULOS AUTOMÓVEIS



NATUREZA, PATRIMÓNIO E CONFORTO PARA UMAS FÉRIAS INESQUECÍVEIS!

Chama-se Casa Serra dos Picos, é alojamento local localizada na Serra dos Picos, na freguesia de Sobreposta, em Braga. A localização privilegiada, junto ao Santuário do Sameiro e do Bom Jesus, permite usufruir de uma vista de sonho, interagindo com natureza e património, ficando igualmente perto da cidade - a apenas 10 minutos de carro.

A casa tem comodidades de excelência: Além da piscina de água salgada incrível, no interior da casa vai poder usufruir de duas grandes suites e dois quartos de casal. No total a casa dispõem de três WC completos, um deles com banheira de hidromassagem e um WC de serviço.

Tem, ainda, duas cozinhas totalmente equipadas com os principais eletrodomésticos (frigorífico, placa, forno, exaustor, micro-ondas, máquina da loiça, máquina de lavar e secar roupa, entre outros). duas grandes salas, cada uma com mesa de jantar; sofás e televisão em todas as divisões da casa com vários canais nacionais e internacionais e wifi disponível.

Mas há mais: no exterior, dispõe de um parque privativo para carros, uma fantástica e moderna churrasqueira, uma piscina com água salgada, espreguiçadeiras, relva, um terraço com mesa e cadeiras. Zona de lazer muito agradável com a vista deslumbrante sobre o vale.

Este alojamento local é um t4, com amplas dimensões.





CIBERSEGURANÇA: NÃO USEM A SENHA 1234

A

cibersegurança está na ordem do dia pelos mais diversos motivos, sejam eles por guerras informáticas, ataques a bancos, roubo de cartões de crédito ou burlas. No entanto, uma larga maioria dos utilizadores comuns ignoram todos os dias diversas políticas de segurança comprometendo assim os seus dados pessoais.

A utilização de senhas simples, a abertura de e-mails de bancos e empresas duvidosas, a instalação de software malicioso e a não utilização de um antivírus, são as principais causas que estão na origem dos ataques.

Quantos de vós caros leitores, não tem como prática comum fazer uso da senha "1234" de acesso ao vosso computador, telemóvel e aplicações, colocar a data de nascimento do próprio, o nome do seu filho(a) ou o local onde nasceu? Quantos de vós simplesmente não têm um post-it colado no ecrã com o nome de utilizador e senha?

Estas práticas podem parecer inofensivas, mas na verdade, isto pode trazer-vos dissabores graves como por exemplo o roubo da identidade.

Há uns anos, numa empresa onde trabalhava (a qual por razões óbvias não posso revelar), houve uma funcionária que descobriu a senha de uma colega por quem não tinha especial estima. Num dado momento, ao entrar no outlook com a senha memorizada no seu computador, escreveu um e-mail ao diretor da empresa fazendo-se passar pela utilizadora em causa. O contexto do e-mail era de tal forma grave que a funcionária que utilizava o computador foi imediatamente despedida por justa causa não havendo qualquer meio de prova que contrariasse o sucedido!

Não é preciso ser um grande especialista para descobrir senhas de acesso, basta termos paciência e alguns conhecimentos de informática para o conseguirmos. Normalmente o atacante estuda a pessoa que vai atacar, tenta saber tudo sobre ela: o nome do animal doméstico, a data de nascimento, o nome completo, o nome dos filhos, da esposa, o local onde vive etc... e depois, os algoritmos fazem o resto! É verdade, os algoritmos processam estas palavras e apresentam uma bateria de hipóteses para senhas de acesso introduzindo inclusive caracteres especiais.

Por exemplo, o nome do meu gato é Tomy, ao introduzir esta palavra no software de gerar senhas, o mesmo irá devolver-me as seguintes hipóteses: tomy, tomy1234, 1234tomy, tomy!!, !?tomy2 etc... e todas as variantes com números e caracteres especiais possíveis.

Portanto, o ideal é não usar o nome do meu gato para definir uma senha, ao invés de usar "tomy", o ideal era substituir essa palavra, por exemplo, "fofinho" e depois aplicar-lhe alguns caracteres especiais como: #\$_%&_!/+£@}].

Outra forma de ataque comum (e esta talvez seja a



mais usada pelos atacantes!), é o uso de envio de e-mails que convidam o utilizador a colocar os acessos da sua conta bancária numa app web. Os atacantes produzem um e-mail que reencaminha o utilizador para uma página web exatamente igual à do seu banco, no entanto, quando a vítima coloca os seus dados, em termos práticos o que está a fazer é revelar os seus acessos a uma base de dados programada pelo hacker.

Em termos teóricos, com o acesso à sua conta, o hacker já tem nas suas mãos 50% do sucesso no ataque, dado que, existe a autenticação de dois fatores para ultrapassar. De seguida o atacante faz uma transferência para a sua conta e envia um SMS para o seu telemóvel a solicitar o código de autenticação, após a cedência deste código, a transferência é efetuada com sucesso. Acreditem que, apesar de parecer bizarro, há centenas de pessoas a cair nas teias dos hackers com esta técnica.

Mas surpreenda-se, há ataques ainda bem mais simples que este, o atacante só precisa saber ler e escrever (risos). O atacante envia um e-mail com uma ameaça e refere que tem em sua posse imagens e vídeos que comprometem a suposta vítima, normalmente de caris sexual. O atacante ameaça a vítima dizendo que, se num espaço de 24h não for transferido um determinado valor, normalmente em bitcoins, que toda a informação será divulgada aos seus amigos nas redes sociais. Na grande maioria dos casos é tudo bluf, o atacante não tem em sua posse qualquer tipo de informação, mas a vítima pelo sim pelo não, acaba por pagar e cair na chantagem. Há milhares de e-mails deste género todos os dias a circularem na internet, que permite aos atacantes ganhar milhares de euros todos os dias.

Como devem calcular, não existem sistemas perfeitos, dado que, até as entidades bancárias (que têm dos sistemas mais seguros) são assaltadas informaticamente. No entanto, cabe a cada um de vós com pequenos gestos aumentar a segurança dos vossos dados, com: a alteração regular das senhas de acesso, não ceder o vosso acesso a terceiros, possuir um antivírus com atualizações constantes e fazer atualizações regulares dos recursos do seu sistema operativo.

...não se esqueçam, uma vez na internet, na internet para sempre!



Sérgio Cipriano

CEO Youplace.pt
Um parceiro da Giro HC





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
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Beatriz Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Rui Guimarães
Protésico



Francisco Silva
Protésico



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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

Disponos de estacionamento gratuito

RESTAURANTE MARISQUEIRA

O ROCHEDO

O MELHOR PEIXE FRESCO E MARISCO DA REGIÃO À SUA MESA

Peixe fresco é a especialidade d'O Rochedo, que todos os dias recebe os melhores peixes capturados no mar e os leva até si, preparados na perfeição. Paulo Teles lidera a equipa que, diariamente, leva até si o melhor do mar na cidade de Braga. O famoso rodovalho ou o peixe galo (com arroz de ovas) são algumas das iguarias que vão estar na sua mesa. O mar é que diz o que vai ter no menu!

No cardápio d'O Rochedo, há muito para descobrir. Desde o marisco ao polvo à lagareiro, passando pela lampreia (na época) ou o bacalhau; nas carnes, prepare-se para degustar

uma posta ou o bife à Rochedo, entre muitas outras possibilidades que lhe vão fazer crescer água na boca! E que dizer das sobremesas? Caseiras, feitas segundo as receitas tradicionais, mas com um toque maravilhoso que finalizará da melhor forma a sua refeição.

A acompanhar, uma garrafeira impressionante para acompanhar o seu prato, não só com vinhos, mas também espumantes e licorosos.

Prepare-se para uma experiência superlativa!





Rua Padre Manuel Joaquim, 25
4705-578 Priscos - Braga
253 165 189



O Rochedo - Restaurante Marisqueira

RESTAURANTE MARISQUEIRA

O ROCHEDO

O LSD E OS JOVENS

R

esolvi escrever sobre este tema porque tenho escutado algumas situações de jovens que tiveram um final triste, alguns resolveram correr um risco numa aventura sem regresso e outros/as a experiência deixou-os/as num “estado vegetativo”. É por eles /as e por estas famílias destruídas (vítimas deste flagelo social) que faço este alerta aos jovens, às famílias, aos educadores, aos políticos e à sociedade, pois nesta questão não importa o status social.

O consumo de substâncias ilícitas é cada vez mais precoce nos jovens sendo alegadamente um dos principais motivos a pressão causada pela necessidade de aceitação/integração no grupo de pares “mano é bué da fixe, não sejas cortes”, “já experimentei e foi fixe”. A socialização em alguns eventos sociais, a sensação de liberdade, a ausência de controle familiar, a curiosidade e a diversão, são também propícios para o início e continuidade do consumo de substâncias psicoativas.

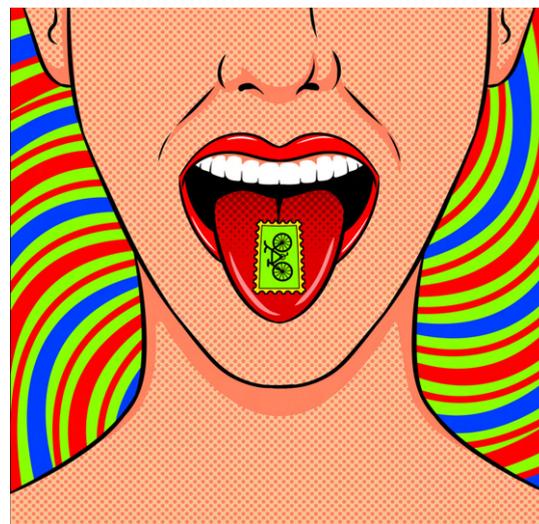
O LSD (Dietilamida do Ácido Lisérgico) foi descoberto pelo químico Albert Hoffman em 1938, mas só em 1943 é que foram conhecidos os seus efeitos alucinógenos. Trata-se de uma droga semi-sintética derivada do ácido lisérgico, um alcalóide natural da família da ergolina, que é um composto químico que se encontra em algumas espécies vegetais, como por exemplo no esporão do centeio.

Em Portugal, de acordo com o IV Inquérito Nacional ao Consumo de Substâncias Psicoativas na População Geral, a taxa de prevalência do consumo da substância LSD é mais elevada entre a população jovem com idades compreendidas entre os 15 e os 34 anos, contudo a canábis é a substância ilícita mais consumida ao longo da vida pelos cidadãos portugueses.

O aumento do consumo da droga LSD tem sido considerável apesar de não haver nenhum estudo científico em Portugal que o sustente. Na gíria dos consumidores é conhecida pelo termo de ácido, porém, nos mais jovens, é também denominada por selos ou pontos (papel absorvente que se dissolve na boca), e pode ser encontrada em formato de gomas, cápsulas de gelatina e também é vendida em forma líquida. Esta droga é alucinogénia, inodora, incolor, tem efeito 30 a 60 minutos após o consumo e pode durar até cerca de 12 horas.

As reações desta droga após o seu consumo podem ser adversas, varia de indivíduo para indivíduo, uma vez que afeta o sistema nervoso central, altera o estado de consciência, de humor e dos sentidos. A experiência a que chamam de “viagem”, causa uma perturbação psíquica, efeitos alucinogénios, aumenta a sensibilidade sensorial (cores mais brilhantes), sensação de excitação e euforia. Também pode resultar numa “má viagem”, traumatizante na qual as alucinações, o medo e a ansiedade extrema podem resultar em desagradáveis efeitos colaterais, que se agravam dependendo da quantidade que é consumida, nomeadamente num ataque de pânico, causar danos psicológicos irreversíveis, aumento de risco de lesões e ainda colocar em risco a própria vida ou de terceiros devido à perda da perceção da realidade.

Os efeitos físicos e as alterações a nível psicológico no consumo do LSD caracterizam-se por: boca seca, náuseas, pupilas dilatadas, visão turva, palpitações cardíacas, insónia, tremores, perda de apetite, suores, aumento da pressão arterial, distorção do tempo, alterações de humor,



alucinações visuais e auditivas, em situações mais graves podem experienciar ansiedade extrema, confusão mental, descontrolo nos pensamentos; sentimento de perder de identidade, pânico, agressividade, tendência ou tentativa de suicídio e paranoia.

Podem ocorrer reações adversas resultantes do uso continuado de LSD denominadas por “flashbacks” que consiste num distúrbio sensorial no qual o indivíduo vivencia a experiência que teve com o consumo da droga, sem que para tal tenha de a consumir de novo e podem ocorrer passados dias ou meses após a ingestão da substância. Em situações mais graves pode causar danos permanentes, tais como psicose, ansiedade, depressão, esquizofrenia, alteração total da perceção da realidade ou “estado vegetativo” dependendo da quantidade e da toxicidade da substância que consumiram e das lesões que causou no cérebro.

Outra consequência do consumo continuado desta droga é padecer de ergotismo. Trata-se de uma doença causada pelo consumo de derivados da ergotamina ou por toxinas produzidas por fungos presentes no centeio e outros cereais que provocam uma intoxicação. Pode manifestar-se através de perda de sensibilidade nas extremidades das mãos e pés, inchaço, dor, sensação de calor nas pernas, dores de cabeça, convulsões e/ou outras perturbações nervosas.

Ao contrário de outras drogas, o LSD não cria dependência física, no entanto pode desenvolver dependência psicológica.

Devemos sensibilizar os nossos jovens para os perigos do consumo de substâncias ilícitas, dando-lhes a conhecer os riscos inerentes à ingestão das mesmas. Alertá-los para os cuidados que devem ter em qualquer evento social para não correrem o risco de serem vítimas de consumo de drogas involuntariamente, não aceitarem bebidas desconhecidas/as ou de alguém que não tenham confiança e não se descuidarem do seu copo.

Conhecer os anseios, as preocupações, as desilusões, as frustrações dos/as nossos/as filhos/as, porque as vivem com muita intensidade, pode contribuir para os/as consciencializar que uma “experiência” pode custar-lhe o futuro ou mesmo a vida!



Fátima Torres de Campos

Assistente Social



Lane Oliveira
Esmalteria & Beleza

“Minha paixão pela área de beleza, pelas unhas me faz acreditar e lutar por um propósito único: a auto-estima é uma das únicas coisas que NUNCA, devemos perder! E o meu papel nesse contexto é incentivar, estimular e proporcionar isso para todas as pessoas que visitam a esmalteria”

JÁ CUIDOU DE SI HOJE?

Desde o primeiro dia que abri as portas da esmalteria, tinha um objetivo muito claro: proporcionar a melhor sensação e bem-estar para todos os clientes! O bem-estar na minha concepção vai para além de arranjar as unhas ou sobrancelhas: o bem-estar significa cuidado, um momento de relaxamento, importância e cuidado consigo mesma, conectando corpo e alma e valorizando a autoestima. Acredito e sigo a ideia de “beleza também como experienciar sensações”, de sentir-se bem consigo mesma! Cuidar de si é sorrir, é cuidar do seu templo! É pintar as unhas!

Esmalteria Lane Oliveira proporciona um atendimento personalizado e humano! Temos serviços de unhas, sobrancelhas; micropigmentação de sobrancelhas e lábios, entre outros.

No nosso novo espaço, situado no centro de Braga (mas com estacionamento próximo), trabalhamos com marcas de qualidade, reconhecidas no mercado português e brasileiro.

Temos técnicas diferenciadas nos procedimentos de manicure e pedicure, extensões de unhas em gel, depilação, bem como na micropigmentação. Para as pessoas adeptas de unhas naturais, temos uma variedade de cores de vernizes comuns, como também em gel, que poderá escolher.

O nosso compromisso é atender de forma personalizada, proporcionar o melhor serviço, com técnicas diferenciadas, assegurando sempre a qualidade e o resultado de acordo com o gosto de cada uma e valorizando a saúde, o cuidado e a beleza de forma interligada.

O espaço de beleza, criado por Lane Oliveira há 3 anos, resulta do trabalho, formação, dedicação e, principalmente, da paixão que a nossa equipa tem pelo que faz!

Por isso, pergunto-lhe: JÁ CUIDOU DE SI HOJE!?

PARCERIAS:

ELIANE PEREIRA
PMU ARTIST

INICE
Cabeleiros e Estética

Ara Gabriela
MAKE UP ARTIST

mp
DESIGN DE INTERIORES

FOTOS:

Cris de Lema



Rua do Raio, Centro Comercial do Rechicho, loja 51



laneoliveira_esmalteria



Lane Oliveira



939 054 606

100 anos de história

DOÇARIA DA CRUZ DE PEDRA É UM ÍCONE DA CIDADE DE BRAGA



Em 2022, a Doçaria Cruz de Pedra celebra o seu centenário. Ao longo do ano, várias iniciativas assinalam a marca redonda de um dos espaços com mais história da cidade e que melhor tem respeitado o receituário tradicional da região.

É uma casa familiar, há 100 anos, e um dos últimos exemplares da como uma doçaria consegue resistir ao tempo presente olhando para o passado. Hoje, é Manuel Almeida, bisneto do fundador e chef doceiro, quem está a dar um novo impulso e capacidade inventiva à marca, uma característica que a “Cruz de Pedra” tem desde a fundação. “A casa nasceu na Rua da Cruz de Pedra e foi fundada pelo meu bisavô, Mestre Pasteleiro António Xavier Martins. No início, o espaço funcionava mais como taberna mas evoluiu para doçaria e o doce de gema – ou doce de romaria – foi a primeira grande especialidade, que, de resto, ainda comercializamos hoje”, explica Manuel Almeida. “Fazíamos revenda para romarias, para as senhoras que revendiam nas festas populares. Além do doce de romaria, havia o doce sortido, os casadinhos...”. Rapidamente, a fama da Doçaria Cruz de Pedra espalhou-se pela região, fazendo parte do imaginário de miúdos e graúdos.

A Doçaria Cruz de Pedra cresceu e evoluiu. Começou, também, a fazer Pão de Ló e Bolo-Rei: “O primeiro pasteleiro a fazer Bolo-Rei na cidade de Braga foi o meu bisavô, ainda antes de abrir por conta própria”, conta Manuel Almeida. O espaço foi passando pela família: primeiro, para a filha do fundador, Maria Pereira Martins, que casou com António Joaquim Machado de Almeida (a Dona Maria e o Senhor Almeida, dois nomes que a cidade de Braga bem conhece) e assumiram o negócio, fazendo-o prosperar, sempre na mesma morada. Há 12 anos, depois do Sr. Almeida não ter mais condições para continuar a trabalhar, o negócio passou a ser gerido pelo neto. Com formação em doçaria, Manuel Almeida é quem hoje gere o espaço e recria as receitas que fazem parte da história da família, num local diferente, mas mantendo a mesma marca do passado. “Quando assumi a Doçaria Cruz de Pedra, decidimos mudar de localização e apostar na reabertura do Sabiá, também um espaço com muita história na cidade. Estava fechado e a precisar de ser renovado, seria uma boa oportunidade de conjugar os dois conceitos. Achámos que deveríamos respeitar e manter o nome que muita

gente também conhecia. Assim, o espaço onde estamos agora é o Sabiá, que é o ponto de venda oficial dos produtos com a marca Doçaria Cruz de Pedra”, explica o chef doceiro.



**Xavier Martins e Esposa
(fundadores da Doçaria Cruz de Pedra)**

RESPEITAR O PASSADO COM INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

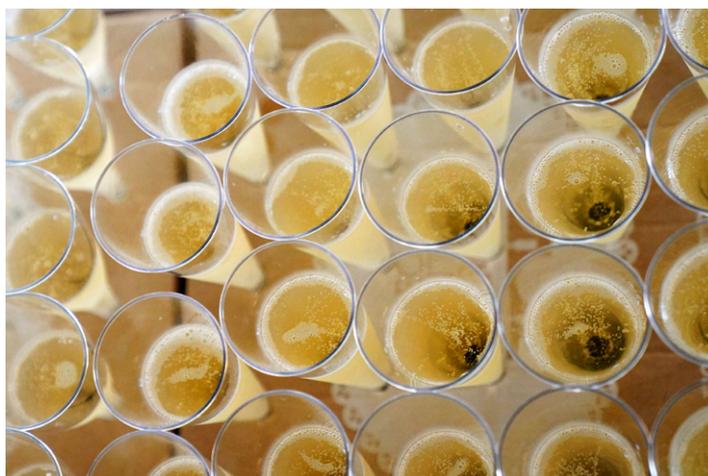
Nos espaços que preservam a história e a memória da doçaria tradicional como a Doçaria Cruz de Pedra, a componente da inovação demonstra vitalidade e adaptação às necessidades do mercado atual. “Tentamos respeitar as receitas que sempre nos acompanharam, adaptando-as aos tempos atuais. Hoje, somos uma casa muito conhecida pelo Pudim Abade de Priscos – fazemos revenda para todo o país, principalmente para restaurantes e mercearias finas; adicionamos produtos de qualidade, como o doce sortido e os biscoitos secos, onde estão incluídos os fidalguinhos de Braga; adicionamos o Doce Conventual Pastel dos Remédios, uma receita que estava desaparecida e que conseguimos recuperar”.

O centenário trouxe um novo produto em forma de homenagem ao fundador, chamado “Xavier”. “É um doce de pão de ló, com chocolate amargo e laranja de Amares, porque o fundador António Xavier era natural de Amares”, conta Manuel Almeida, acrescentando: “Eu não quis ser mais um no mercado, porque a concorrência é grande. A estratégia é apresentar produtos de grande qualidade, com uma apresentação diferenciada, com produtos de primeira qualidade, 100% naturais e sem conservantes. Queremos apostar na sustentabilidade e desperdício mínimo, uma tendência que o mundo está a seguir em todas as áreas de negócio. Por exemplo, o Pudim Abade de Priscos é vendido numa forma de alumínio retornável, que pode ser reutilizada na próxima fornada de

podins. E, quando o cliente nos traz a forma, temos logo uma avaliação do grau de satisfação. Criámos, também, a embalagem de cortiça térmica, que permite que o pudim seja transportado para locais mais remotos com a mesma qualidade. E uma embalagem de papel, que leva a nossa história escrita. É importante para nós que as pessoas associem o produto à história, por isso, faz sentido que a inscrevamos nas embalagens. Aliás, também acontece no Pastel dos Remédios, que, além da história do convento, tem um QR Code com um mapa digital, que permite que as pessoas possam descobrir os vestígios que ainda existem do convento na cidade de Braga”.

Em ano de centenário, projeta-se o futuro com a ‘receita’ que nos trouxe até aqui: “Espero que os próximos 100 anos sejam muito produtivos, que consigamos continuar a desenvolver este projeto e a respeitar a doçaria tradicional de Braga e do Minho. Espero que possamos dar continuidade a este trabalho de quatro gerações e que a quinta geração continue a preservar e inovar as receitas, com ingredientes 100% naturais e sem conservantes. Este é o segredo da Doçaria Cruz de Pedra: qualidade, inovação, respeito pela história”, finaliza.

Até ao fim do ano, várias iniciativas vão acontecer para celebrar o centenário – como exemplo, em Janeiro (foram escondidos vários pudins pela cidade e desafiados os clientes a encontrá-los), e em Fevereiro (com a apresentação da Caixa dos Amores em conjunto com a marca Namorar Portugal). Esteja atento às redes sociais da marca ou passe pelo Sabiá Doçaria Cruz de Pedra e, dessa forma, comprova o que aqui está escrito e experimenta uma das muitas criações que ali se confeccionam.



Para mais informação:

Doçaria da Cruz de Pedra
Rua Beato Miguel de Carvalho, 156 Braga
253 262 616
docariacruzdepadra@gmail.com



DocariaCruzDePedra



galardões "A NOSSA TERRA"

reconhecimento público ao mérito de cidadãos e entidades

XXV edição | 2022



Aplauso a Braga!



Perspectiva da Sala



Coro Vox Luminis do Conservatório Bomfim



Valentina Bikovc



Maks Rayvan



Galardoados da XXV Edição



Joana Aguiar e Silva (U. Minho) e Vítor Aguiar e Silva (Galardão Personalidade)



António Cunha (CCDR-Norte) e Banco Alimentar Contra a Fome (Galardão Entidade)



Martins Henriques (Reg. Cavalaria Braga) e Francisco Carvalho Guerra (Galardão Carreira)



Hortense Santos (Assemb. Municipal) e familiar de Jorge Amado (Galardão Saudade)



José Cordeiro (Arcebispo Primaz de Braga) e CERCIBraga (Galardão Instit. de Solid. Social)

Altruísmo

Eva Ferreira

Artes e Cultura

Aida Alves

Associação Cultural e Recreativa

A. C. R. Semear Alegria

Associação Desportiva

C. D. R. C. de Tebosa

Associativismo

Luís Botelho

Ciências e Educação

Céu Ameixinha

Desporto

José Paulo Lopes

Empresa Setor Comércio e Serviços

Casa do Passadiço

Empresa Setor Industrial

Spormex

Empresa Setor Restauração/Pastelaria/Hotelaria

Queijaria Central



Marco Sousa (Turismo Porto e Norte de Portugal) e Fest. Intern. de Orgão de Braga (Galardão Evento)



Ricardo Matos (PSP) e TUB (Galardão Organismo de Serviço Público)



Altino Bessa (Câmara Municipal de Braga) e Aida Alves (Galardão Artes e Cultura)



Céu Ameixina (Galardão Ciências e Educação) e Isabel Araújo (Colégio Alfacoop)



Mário Paulo Pereira (Colégio João Paulo II) e Luís Botelho (Galardão Associativismo)



José Lima (Lab. Hilário de Lima | Grupo Unilabs) e Eva Ferreira (Galardão Altruísmo)

Entidade Área Ensino
 A. E. de Trigal de Santa Maria
 Evento
 Festival Internacional de Orgão de Braga
 Instituição Solidariedade Social
 CERCÍ Braga
 Junta de Freguesia
 Espinho
 Juventude
 Diana Faria
 Música
 Orquestra do Distrito de Braga
 Organismo Serviço Público
 TUB
 Carreira
 Francisco Carvalho Guerra
 Entidade
 Banco Alimentar Contra a Fome
 Personalidade
 Vítor Aguiar e Silva
 Saudade
 Jorge Amado



Emanuel Silva e Clube Desportivo, Recreativo e Cultural de Tebosa (Galardão Assoc. Desportiva)



Beatriz Rebelo (Decathlon) e José Paulo Lopes (Galardão Desporto)



Carla Sepúlveda (Câmara Municipal de Braga) e Freguesia de Espinho (Galardão Junta de Freguesia)



SPORMEX (Galardão Emp. Setor Ind.) e Maria Luísa Sampaio (Banco BPI)



Alexandra Malheiro (Esc. Sup. Hot. e Tur. do IPCA) e A.E. Trigal de Sta Maria (Galardão Entid. Área Ensino)



Mª de Lurdes Martins (Tipografia Priscos) e Casa do Passadiço (Galardão Emp. Setor Com. Serv)



Fernando Rodrigues (Irmandade Sta Cruz) e A. C. R. Semear Alegria (Galardão A. Cult. Recreat.)



Rolando Silva (Inst. Portug. Desporto e Juventude) e representante de Diana Faria (Galardão Juventude)



Teresa Sousa (Steelnor) e Orquestra do Distrito de Braga (Galardão Música)



Daniel Vilaça (Assoc. Empr. Braga) e Queijaria Central (Galardão Emp. Setor Rest./Past./Hotel)

Patrocinador oficial



Organização



@galardoesanossaterra





VECCHIO

RELOJOARIA E JOALHARIA



O SEU ESPAÇO



EUGÊNIO CAMPOS®

— JEWELS —



VECCHIO
RELOJOARIA E JOALHARIA

 **VecchioBraga**

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



Na empresa onde trabalho têm surgido muitas dúvidas entre os colegas quanto às faltas que se pode dar quando morre um familiar. Poderão esclarecer-me?

LUTO. TEMPO PARA SENTIR



Caro leitor,

Ao longo da história e em todas as culturas, os rituais de luto são entendidos como facilitadores da integração e experiência da morte, mas também como a possibilidade dos sobreviventes se transformarem para que a vida continue. Porque sempre continua.

Perder alguém querido é o maior desafio que se enfrenta na vida, podendo a perda ser vivida como um processo transacional que envolve quem morre e quem fica num ciclo de vida comum. Para se encontrar o equilíbrio entre a aceitação da morte e a continuidade da vida é necessário tempo. Tempo para sentir e atravessar a dor.

Por este motivo encontra-se legalmente previsto o direito do trabalhador poder faltar justificadamente ao trabalho por morte de um familiar. No entanto, este direito difere segundo o grau de parentesco que o trabalhador tenha com o falecido, sendo de realçar que não está previsto para o falecimento de todos os familiares.

Em primeiro lugar, a lei concede cinco dias consecutivos para o trabalhador que falte por falecimento de cônjuge, desde que com ele não esteja separado de pessoas e bens; ao trabalhador que falte por morte do seu unido de facto e, exatamente os mesmos dias de luto para o trabalhador que vivesse em economia comum com o falecido.

Para além disso, a lei esclarece que pode faltar justificadamente o trabalhador que se ausente do local de trabalho por morte de parente ou afim no 1º grau na linha reta. Assim, o trabalhador pode faltar por um período de cinco dias

consecutivos pela morte de pais, padrastos ou sogros.

Acresce que no início do presente ano a lei alterou no que respeita o período de faltas justificadas pela morte de filhos, enteados, afilhados civis, genros ou noras, estando agora previsto um período de vinte dias consecutivos.

Para além desta alteração, a lei passou a prever a possibilidade de, nas situações de falecimento de descendentes ou afins no 1º grau da linha reta, os pais requererem acompanhamento psicológico num estabelecimento do Serviço Nacional de Saúde. Este direito também se encontra previsto para os casos de morte de familiares próximos, nomeadamente, cônjuge e ascendentes.

Ademais, o Código de Trabalho prevê dois dias de luto consecutivos, ao trabalhador, por falecimento de avós, bisavós, netos, bisnetos, irmãos e cunhados.

Daqui se depreende que a lei não abrange, por exemplo, a morte de tios, sobrinhos ou primos e, muito menos, os eventuais amigos que os trabalhadores possam ter. Porém, nestas situações, sempre que quiser participar na cerimónia fúnebre de um ente querido, poderá justificar a sua falta com uma declaração da funerária que ateste a sua presença na cerimónia, comunicando-a à entidade patronal para justificar a ausência.

Em suma, à morte de um familiar ou amigo, o trabalhador deverá logo que possível comunicar à entidade patronal o falecimento e, caso assim lhe seja exigido, apresentar prova de motivo justificativo de falta, que poderá ser provado por certidão de óbito ou declaração da agência funerária.



Paula Viana
VS Advogados

www.vsadvogados.pt



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

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

até
arrepia
a alma!



ALMA
d'EÇA

  almadecabraga

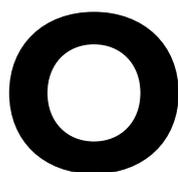
253 251 081 963 029 268
Rua Eça de Queiroz nº28, Braga

A FREITA É TRAIL PURO E DURO!

Dureza e mística são ingredientes de sucesso da prova que não quer ser de massas

Por: Trail-Running.pt

Foto: © Susana Luzir



Ultra Trail Serra da Freita, mais antigo evento de trail de Portugal, regressou a 25 de junho. Mesmo não querendo ser um evento de massas, esta XVI edição contou com mais de 1.200 participantes, o

maior número de sempre.

Falar da “Freita” é falar da génese do trail running em Portugal. José Moutinho, da Confraria Trotamontes, carinhosamente apelidado de “pai do trail nacional” foi um dos visionários que, em 2006, realizaram a primeira verdadeira prova de trail em território luso.

Dos 50 quilómetros iniciais, a Freita evoluiu até aos actuais demolidores 100 quilómetros, aquela que é agora a sua distância rainha. Mas o evento vai ao encontro dos interesses de praticantes de vários níveis, tendo esta edição contado com 4 provas competitivas – Elite Trail Serra da Freita 100km (ETSF100), Ultra Trail Serra da Freita 65km

(UTSF65), Trail Serra da Freita 29km (TSF29) e Mini Trail Serra da Freita 15km (MTSF15).

“O Ultra Trail Serra da Freita é muitas coisas: é uma corrida por trilhos, é o reflexo da personalidade do seu criador, é uma viagem a um Portugal esquecido, é um encontro de masoquistas que comungam o amor pela natureza, é uma procissão itinerante de equipas de apoio que se ajudam mutuamente, é uma sessão infinita de improperios dirigidos à mãe do Moutinho, é as goelas, o rio de Frades, o muro, as almas penadas, o portal do inferno, os 3 pinheiros, os incas, a besta, a lomba, o bradar aos céus e aquela descida para Arouca que nunca começa, por vezes sobe e nunca mais acaba.” – Pedro Caprichoso

A Freita é única. Podem reclamar da sua dureza, contudo as únicas respostas que irão receber de José Moutinho são “só vem quem quer” e “para o ano vai ser ainda pior”. E quem reclama volta!

Este ano, para não ser excepção, no briefing, o “pai do trail nacional” anunciou já novidades para o

próximo ano. O anúncio foi acompanhado por um sorriso de quem realmente sente prazer em “oferecer” novos desafios, que vão conquistar pela sua arduidade, pela capacidade de superação a que obrigam e experiências que proporcionam. Por fim, afirmou categoricamente que “a Freita é trail puro e duro!”.

“Das leiras esquecidas aos caminhos de cabras que também fazemos, tudo nos faz querer regressar. Não é a dureza, a principal característica das “Moutinhadas”, essa todos imitam. É a capacidade de encantar com pancada.” – Rui Pinho

O Ultra Trail Serra da Freita é um evento de trail running, inserido no calendário da ATRP, organizado pela Confraria Trotamontes e pelo Município de Arouca, decorrendo nos concelhos de Arouca, Vale de Cambra e S. Pedro do Sul. A última edição realizou-se nos dias 25 e 26 de junho de 2022.



migaitas
SALÃO CHAMPAGNE



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425



ROTARY CLUB DE BRAGA NORTE HOMENAGEIA PROFISSIONAL BRACARENSE

Na sequência do que vem sido habitual, o Rotary Club Braga Norte procedeu à designação do Profissional do Ano tendo, desta feita, recaído a distinção no conhecido empresário bracarense, Sr. João Paulo de Oliveira Martins, Fundador e atual Administrador da empresa PAULARTE.

A PAULARTE, bem conhecida pelas extraordinárias linhas de mobiliário fabricado em madeira, foi fundada pelo Sr. João Paulo no início dos anos 80 tendo tido um extraordinário crescimento e evolução tecnológica, levando o nome de Braga e Portugal bem longe, com o constante crescimento não só no mercado interno como externo. Por estas razões e sobretudo pelas qualidades humanas tanto como empresário como chefe de família, o R. C. Braga Norte resolveu distinguir o Sr. João Paulo com o título de PROFISSIONAL DO ANO.

Num simpático jantar onde, para além de sua mãe D. Iracema Quintas, com quase cem anos, a sua esposa D. Maria das Dores Boucela, e restante família estiveram presentes os seus colaboradores e mais de uma

centena de amigos e rotários de vários clubes minhotos, tivemos a oportunidade de ouvir os maiores elogios à figura do Sr. João Paulo, quer em discursos presenciais quer em mensagens remetidas por empresários que não puderam estar presentes, destacando-se uma mensagem do Sr. Arcebispo Primaz de Braga e das Espanhas D. Jorge Ortiga, inserida num vídeo produzido pelos seus familiares onde estavam registados os mais importantes momentos da vida do homenageado.

De realçar um comovente discurso proferido por um dos seus netos que fez questão de garantir ao avô que a sua obra teria continuidade, não só na geração de seus filhos mas também, quando chegar a hora, na geração de seus netos.

Abrilhantado com uma sessão de fados com a fadista Isabel Bacelar, acompanhada à viola por Horácio Andrade e à Guitarra por Paulo Proença, este jantar constituiu um exemplo dado pelo Movimento Rotário da nossa Cidade de como devem ser reconhecidos os profissionais de mérito.





FRANCESINHA *portuguesa*

www.francesinhaportuguesa.pt



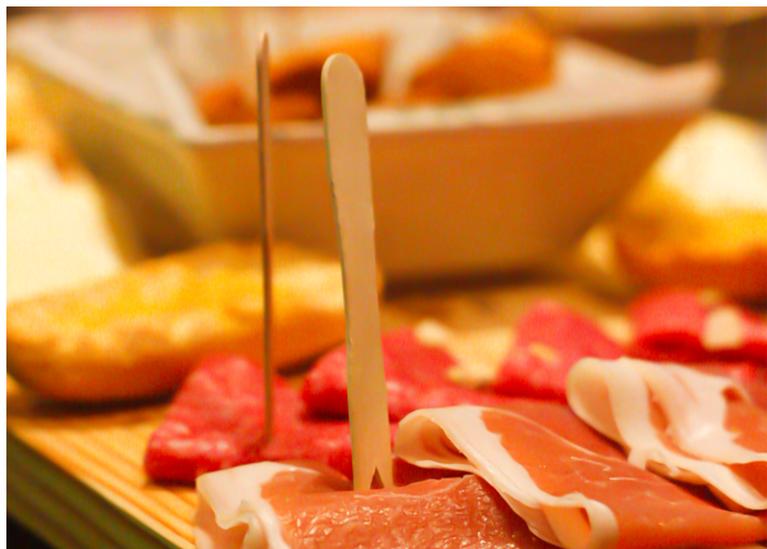
A Francesinha Portuguesa é um espaço fantástico com uma esplanada coberta. É o local ideal para jantar ou almoçar com os amigos ou família e para saborear os melhores snacks. Esperamos por si, aqui!



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



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





GALA APOLO BRAGA 2022 VOLTOU A ENCANTAR

Cerca de 250 alunos da escola Apolo Braga participaram na Gala anual, apresentando coreografias preparadas pelos Professores dos diversos ritmos praticados na Academia. Estamos a falar do Ballet Crianças, Ballet Adultos, Jazz-Contemporâneo, Jazz-Dance, Hip Hop/Danças Urbanas, Danças de Salão, Latino Americanas, Africanas, Yoga, Dança do Ventre, Fit Brasil, Sensual Dance e a Zumba. Com a lotação esgotada, com cerca de 500 pessoas, entre familiares, amigos e aficionados pela dança,

foram apresentadas vinte atuações diferentes nos diversos ritmos. A abertura do evento esteve a cargo da também aluna Sílvia Pinto, cantando ao vivo um tema de Simone Oliveira (Sol de inverno) acompanhada de duas alunas, Liliana Pinto e Ana Rita Moreira. O Presidente da Direção da Apolo Braga, José Carlos Bacelar, voltou a agradecer o empenho de todos os presentes e prometeu que no próximo ano o evento será ainda mais grandioso., chamando, depois, ao palco os professores Dinora Alves, Bruno Barrote e Ricardo Capela para a ovação final.





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, então 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



FornitoRestaurante&Pizzaria

ESPOSENDE GARANTE VERÃO RECHEADO DE EVENTOS

Após dois anos condicionados devido à situação pandémica, e no ano em que celebra 450 anos, Esposende apresenta um amplo e diversificado programa de eventos, que promete proporcionar um verão excepcional, tanto aos residentes como aos turistas e visitantes. “Esposende afirma-se cada vez mais como um destino de excelência”, afirmou o Presidente da Câmara Municipal de Esposende, Benjamim Pereira, na sessão de apresentação da programação “Esposende Verão 2022”.

“Este ano, temos ainda mais motivos para festejar, porque celebramos os 450 anos de Esposende”, referiu o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira, adiantando que a celebração, cujo ponto alto acontece a 19 de agosto, Dia do Município, determina a realização de um programa à altura de tão importante efeméride, cujo teor será dado a conhecer em breve, em sessão pública.

Durante os meses de julho e agosto, o Município proporciona cerca de uma centena de eventos, da cultura ao desporto, passando pelo lazer, que prometem dias intensos e noites surpreendentes, de forte animação e saudável convívio.

Lembrando a natural vocação turística do concelho, Benjamim Pereira refere que “é primordial apostar na criação de dinâmicas que constituam atrativo, ao longo de todo o ano e com particular incidência neste período, em que Esposende recebe muitos turistas e visitantes e acolhe os emigrantes que regressam para um merecido período de férias”. O autarca salienta que esta estratégia de promoção do território e das suas potencialidades se reflete positivamente

em termos económicos, por via da dinamização do comércio e serviços locais.

Considerando o elevado número e diversidade de eventos, Benjamim Pereira antevê “mais um verão em grande em Esposende”. O Presidente da Câmara Municipal refere que “o concelho se encontra posicionado num patamar de excelência, como o comprovam os dados de crescimento do território, o que implica um maior nível de exigência em termos de gestão autárquica”. Neste contexto, assinala que “a estratégia de desenvolvimento assenta na execução de obras e projetos cruciais para um crescimento sustentável e promotor da qualidade de vida da população, a par da promoção de um conjunto de atividades e eventos de índole diversa, de modo a gerar uma regular dinâmica no concelho”.

Procurando ir ao encontro dos vários tipos de público, a programação inclui música, dança, poesia, teatro, exposições, stand up comedy e atividades desportivas. O cartaz integra espetáculos musicais, com Mariza, Matias Damásio, Bárbara Tinoco e Delfins, bem como os eventos que são já referência no Verão de Esposende, como a Silent Party, a Noite Branca ou a Esposende Summer Party 80’s. A Festa do Emigrante terá nova edição e a Galaicofolia regressa ao Castro de São Lourenço, em Vila Chã, evidenciando a cultura castreja. Os grupos etnográficos do concelho vão também ter oportunidade de evidenciar as raízes folclóricas de Esposende.

A programação do Esposende Verão 2022 está disponível no site do Município, em www.municipio.esposende.pt, bem como na APP “Esposende”.





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

FESTIVAL VAUDEVILLE: CIRCO CONTEMPORÂNEO “INVADE” O MINHO

É já no dia 18 de Julho que arranca a oitava edição do Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous. O evento organizado pelo Teatro da Didascália conta com 11 espetáculos – cinco estreias nacionais, duas coproduções e sete espetáculos internacionais – que prometem encher as ruas, atalhos e vielas das cidades que compõem o Quadrilátero Cultural, nomeadamente Barcelos, Braga, Guimarães e Vila Nova de Famalicão, de artes do circo. Além destas criações, o Festival conta, ainda, com oficinas de criação, dirigidas ao público mais jovem, bem como uma masterclass – para estudantes, profissionais ou entusiastas das artes performativas – e com uma sessão de pitching.

Kilometer 97,1 é o espetáculo que irá abrir a edição deste ano do Festival e tem estreia marcada para a próxima quarta-feira, dia 20 de julho, às 19h00, em Barcelos (sendo o ponto de encontro a Praceta Francisco Sá Carneiro). Produzido pela companhia francesa Collectif Protocole, esta criação vai deixar o público “saborear” os diferentes espaços e a “poesia invisível e escondida dos lugares”, através da improvisação de malabarismos. Também The Good Place estreia a 20 de julho, às 22h00, na Praça D. Maria II, em Famalicão. Criado



pela companhia MCDF – Marcel et ses Drôles de Femmes, a performance promete despertar a curiosidade do público ao questionar se “a obscenidade está realmente escondida onde a esperamos?”.

ESTREIAS E COPRODUÇÕES DÃO UMA NOVA ENERGIA AO MINHO

Além das criações internacionais que vão apresentar-se pela primeira vez em território nacional no dia 20 de julho, o Festival Vaudeville Rendez-Vous vai acolher mais três estreias nacionais, entre as quais o espetáculo da companhia CIA Jupon, Ensemble – uma apresentação delicada, instável e necessária, como deve ser o jogo entre duas pessoas que se encontram num ponto de equilíbrio. Improvável e excêntrico, MDR – mort de riure, da companhia catalã Los Galindos, apresenta, por sua vez, uma comédia absurda dos palhaços Melon, Rossinyol e Mardi. Já de Espanha e Áustria, chega ao palco do Vaudeville The Frame, espetáculo que se propõe cruzar o ordinário, o trivial e o geral para descobrir o extraordinário, o especial e o único. A edição de 2022 contará, ainda, com a apresentação de duas coproduções – Do ferro à ferrugem, de Alan Sencades, e Cir-K, da companhia Oliveira & Bachtler –, que vêm reforçar a aposta do evento em espetáculos desenvolvidos em território nacional na área do circo. Ao “palco” do Festival Vaudeville Rendez-Vous vão, também, subir os espetáculos O Silêncio do Corpo, Vinil, Kinski e Mellow Yellow. Refira-se que o evento arranca já na próxima segunda-feira, 18 de julho, com as Oficinas de Criação



que vão decorrer em cada uma das cidades que acolhe o Festival. Mais informações disponíveis em www.teatrodidascalia.com

NOSSA DANCETERIA

Música
ao vivo

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

Visite a número 1 de Braga

Centro Empresarial de Braga

Quartas, Sextas, Sábados e Domingos (noite)

Abertura de portas às 22h.

nossadanceteria.com

 927 381 524

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 10 de Paus, que significa Ilusão.
Amor: Faça uma introspeção e procure saber o que é melhor para si neste momento. Olhe em frente e verá que existe uma luz ao fundo do túnel!
Saúde: A fadiga apodera-se de si. Descanse mais.
Dinheiro: Não enverede por negócios duvidosos.
Números da Sorte: 9, 11, 17, 22, 28, 29
Pensamento positivo: Quando quero falar com Deus, abro-lhe o meu coração e digo tudo o que sinto.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio.
Amor: Poderá sentir alguma dificuldade em estabelecer um verdadeiro contacto emocional com a pessoa que ama. Aprenda a trazer para a luz o melhor do seu ser!
Saúde: O stress acumulado poderá traduzir-se em cansaço.
Dinheiro: Modere as suas expectativas, os tempos não estão para gastos.
Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39
Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto com todos os que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: 4 de Paus, que significa Ocasão Inesperada.
Amor: Seja mais espontâneo pois a sua tendência irá no sentido de racionalizar as suas emoções.
Saúde: Poderá sentir-se cansado e desmotivado.
Dinheiro: Aproveite as oportunidades.
Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47
Pensamento positivo: Sou leal comigo mesmo e com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 4 de Ouros, que significa Projetos.
Amor: Corre o risco de entrar em conflito com a pessoa que presentemente ocupa um lugar de destaque na sua vida.
Saúde: Não surgirão problemas de maior.
Dinheiro: Evite excessos e procure manter o sentido de equilíbrio.
Números da Sorte: 9, 18, 27, 31, 39, 42
Pensamento positivo: Tenho Fé e acredito que o Universo nunca se engana.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 3 de Espadas, que significa Equilíbrio.
Amor: Procure ser mais tolerante com o seu par.
Saúde: Não terá problemas, mas controle o seu apetite.
Dinheiro: Não é boa ideia lançar-se em projetos arrojados neste momento. Que o sucesso esteja sempre consigo!
Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48
Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: Valete de Espadas, que significa Vigilante.
Amor: As amizades mais próximas irão apoiá-lo. Lute para ser feliz!
Saúde: Cuidado com problemas renais.
Dinheiro: Não é boa altura para gastos supérfluos.
Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38
Dia mais favorável: terça-feira
Pensamento positivo: Procuo ser simples porque sei que viver com simplicidade é uma virtude.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: o Dependurado, que significa Sacrifício.
Amor: Está agora mais virada para o seu companheiro. Proteja as suas emoções tornando-se cada dia que passa num ser humano mais forte e então sim, será feliz!
Saúde: Poderá vir a queixar-se de um certo cansaço. Aprenda a relaxar.
Dinheiro: Espere-o um período sem surpresas.
Números da Sorte: 7, 22, 29, 33, 45, 48
Pensamento positivo: Sou honesto com as pessoas que amo, e isso tranquiliza o meu coração.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: o Diabo, que significa Energias Negativas.
Amor: É altura de dinamizar a vida de casal.
Saúde: Sempre que lhe for possível afaste-se da rotina, só lhe trará benefícios.
Dinheiro: Surgirá uma oportunidade interessante. Pondere antes de tomar uma decisão.
(Colocar a imagem da carta nº: 20
Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30
Pensamento positivo: Procuo escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.
Amor: Se estiver a enfrentar dificuldades com a pessoa amada, conseguirão alcançar a serenidade e a estabilidade. Lembre-se que a força e a humildade caminham de mãos dadas!
Saúde: Sempre que lhe for possível, faça passeios a pé.
Dinheiro: Período sem alteração no sector profissional.
Números da Sorte: 8, 17, 22, 24, 39, 42
Pensamento positivo: Acredito que a vida me traz surpresas maravilhosas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio.
Amor: As relações com as pessoas que ama não serão as melhores. Saiba impor-se pela gentileza e não pela força.
Saúde: Procure fazer mais exercício.
Dinheiro: Espere-o um aumento, mas continue a esforçar-se.
Números da Sorte: 3, 7, 11, 18, 22, 25
Pensamento positivo: Oiço a voz da minha intuição, sei que ela me diz sempre a verdade.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte em movimento.
Amor: Conseguirá aproximar-se melhor dos outros porque estará bem consigo mesmo. Não sofra por antecipação, porque assim não viverá as alegrias e felicidades de cada momento que passa.
Saúde: Período muito favorável.
Dinheiro: Ofereça a si mesmo algo que há muito tempo deseja comprar.
Números da Sorte: 2, 17, 19, 36, 38, 44
Pensamento positivo: Fazer o Bem dá alegria ao meu coração!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: 9 de Ouros, que significa Prudência.
Amor: Período em que poderá conhecer novas pessoas e estabelecer novas amizades. Viva o presente com confiança!
Saúde: Poderá sentir algumas dores musculares. Poupe-se a esforços.
Dinheiro: Não é boa altura para efetuar transações comerciais.
Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48
Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE

Agora mais perto de si!



Centro

Maria Helena

(00351) 210 929 030

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



www.mariahelena.pt



www.facebook.com/MariaHelenaTV



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





FÉRIAS DESPORTIVAS

NO FUT7 EM PALMEIRA · BRAGA

MENU

- FUTEBOL
- PADEL
- TENIS
- BEACH TENIS
- FUTVOLEI
- PICKLEBALL
- MUITAS DIVERSÕES

SEGUNDA-FEIRA

Esparguete à bolonhesa, Salada, Frutas e Gelatina

TERÇA-FEIRA

Frango estufado, Arroz, Salada, Frutas e Gelatina

QUARTA-FEIRA

Churrasco misto, Arroz, Legumes Salteados Frutas e Gelatina (Colaboração dos participantes na confeção)

QUINTA-FEIRA

Pescada no forno, Puré de Batata, Salada, Frutas e Gelatina

SEXTA-FEIRA

Pizza, Salada mista, Frutas e Mousse de Chocolate (Colaboração dos participantes na confeção)

DE 27 JUNHO A 12 AGOSTO



DIOGO PIÇARRA



Associação Mutualista
Montepio

apresenta

MULTIUSOS DE GUIMARÃES

08 OUTUBRO - 22H

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

PROMOTOR



CO-PROMOTOR



RÁDIO OFICIAL

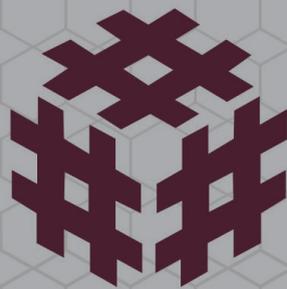


JORNAL OFICIAL



APOIO





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

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

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

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

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

MIGUEL PEREIRA

961 729 254

Imcpereira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA

961 778 690

rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

MAX FINANCE
Solutions

CONNOSCO O SEU
CRÉDITO HABITAÇÃO
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

www.maxfinancesolutions.com

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

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

grupomove.pt

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

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



EMPREENDIMENTO EXCLUSIVO!

grupomove.pt



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

DESDE
€ 390.000



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.





UM DESFILE GASTRONÓMICO QUE PEDE MAIS HORAS QUE O PRÓPRIO HORÁRIO DO RESTAURANTE

Situado na Quinta da Capela, no coração de Braga, o Restaurante Tempo define-se como um espaço sofisticado que recupera aromas e memórias dos tradicionais pratos portugueses com a assinatura contemporânea do Chefe Hugo Teixeira.

Aqui, onde o ambiente é elegante e clássico, não há duas semanas iguais. As sugestões do Chefe são meticulosamente idealizadas, como se de um laboratório gastronómico se tratasse, inspirando-se na memória dos portugueses e em pratos de outras latitudes. Mas, também há pratos-estrela e intemporais, tal é o sucesso junto dos clientes mais fiéis - do bacalhau à Braga, ou o bacalhau com pasta de broa e azeitona, ao magistral bife Wellington - as propostas são muitas e verdadeiras heranças gastronómicas. As sobremesas, responsáveis por fechar a experiência gastronómica, vão transportá-lo à casa da sua mãe. Do incontornável pudim Abade de Priscos com citrinos e presunto ao irreverente red velvet cheesecake de frutos vermelhos, há muito para degustar aqui.

O mundo inspira o chefe Hugo Teixeira e a viagem no Tempo leva-o mais longe na fusão entre a cozinha tradicional portuguesa e a cozinha internacional, mantendo-se sempre o carácter do produto - de excelência e da região - para uma qualidade suprema.

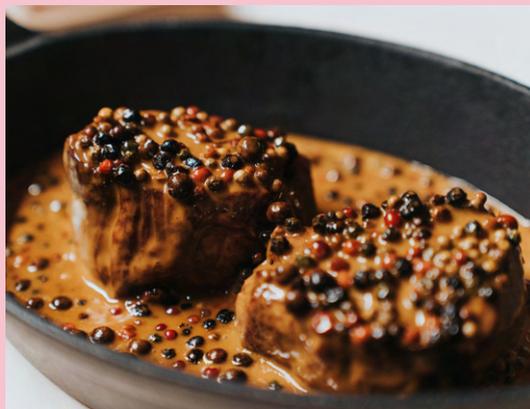
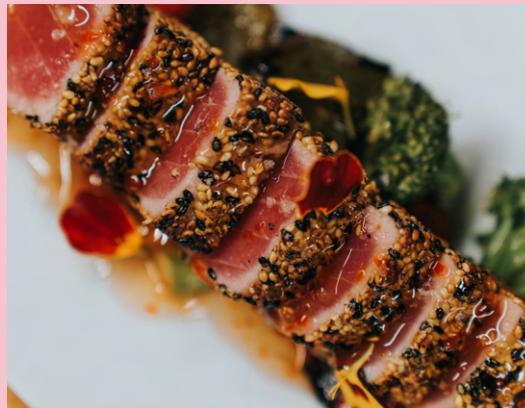
E porque se trata de um restaurante português e de uma ode à gastronomia do nosso país, o vinho ocupa um lugar de destaque n'ó Tempo. A garrafeira é impressionante e um verdadeiro paraíso para os apreciadores de vinhos, com as melhores referências nacionais e internacionais, cuidadosamente escolhidas para intensificar a sua experiência gastronómica.

Imperdível. É tudo o que nos apraz dizer sobre este espaço é uma verdadeira matrioska de memórias. Prepare-se para recuar no tempo a cada prato deixado na sua mesa.





O Restaurante Tempo abriu as suas portas com o objetivo de trazer mais alma à arte de cozinhar, sendo uma clássica mas eclética referência da restauração e um ponto de paragem obrigatória para os que gostam de boa comida e bom vinho.



Aberto de terça-feira a domingo

967 595 644 | 253 614 059
Rua Dr. Francisco de Araújo Malheiro
nº 75 R/C
4715-213, Braga



restaurante_tempo



restaurantetempobraga





CHRONOSWISS

30 YEARS OF REGULATOR



FLYING REGULATOR NIGHT AND DAY
CH-8761 R-BKBK



PIRES JOALHEIROS®
BRAGA

Rua do Souto 48 . 4700-329 Braga
Tel.: 253 201 280 . geral@piresjoalheiros.pt