

sim 15 anos

REVISTA DO MINHO



273
revistasim
AGOSTO

ANO 131 DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | QUINZENAL



THE ANIMALS E muito mais...

Pág. 20/23



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-referênciação 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.

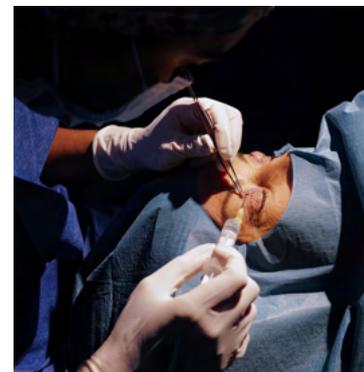
A Dr.ª Andreia Soares trabalha em vários locais no norte do país, nomeadamente, Hospital de Braga, Hospital Lusíadas - Braga, Iberoftal - Clínica oftalmológica de Braga e Hospital Fernando Pessoa - Gondomar. Saiba mais na página do Instagram @draandreiasoares, onde poderá conhecer melhor o trabalho da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

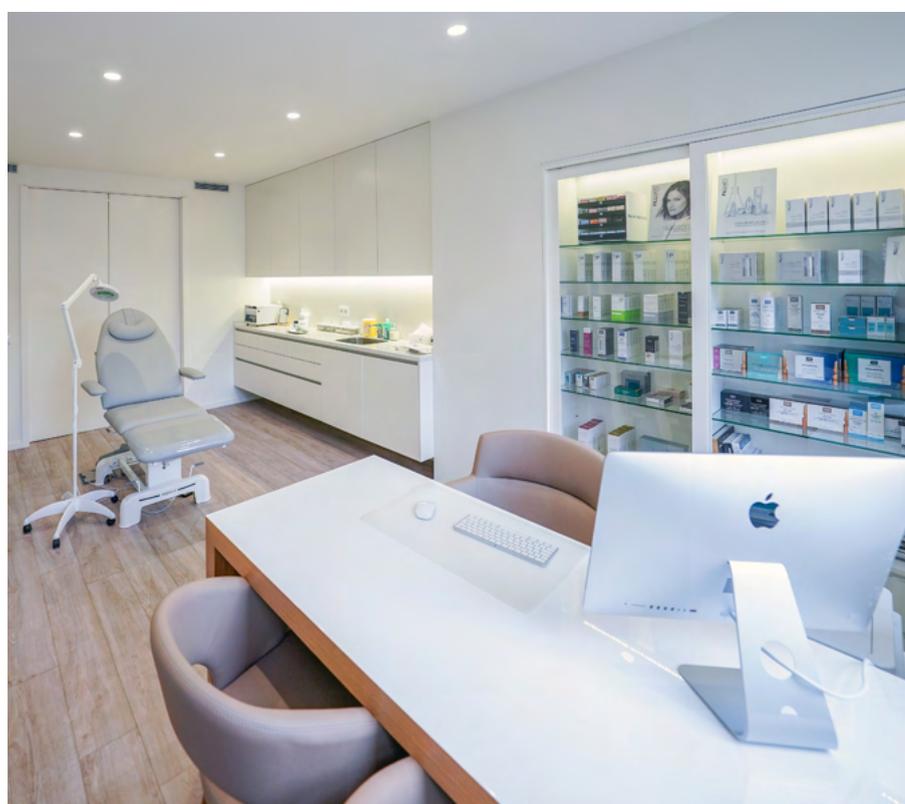
A Dr.^a Joana Parente começou o seu trajeto profissional pela Medicina Geral e Familiar, área em que se tornou especialista em 2018. Todavia, cedo percebeu que o seu caminho passava pela Medicina Estética, à qual está dedicada desde 2015. Realizou várias formações e cursos nacionais e internacionais 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!



DEMASIADAS EVIDÊNCIAS PARA IGNORAR

A

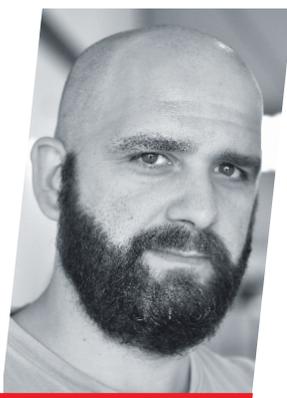
s temperaturas estão excessivamente altas e em períodos mais longos. O nosso Verde Minho está cada vez mais amarelos e seco por falta de precipitação. Por muito que os negacionistas das evidências tentem rebater, a verdade é que o nosso mundo está a mudar. Não fui eu que descobri nem estou a dar uma novidade, são evidências científicas.

Sou natural de uma vila transmontana, Ribeira de Pena, que sempre foi conhecida por ter muita água. Não só nascentes, mas também o Rio Tâmega a dividir o concelho. Os relatos que ouvi num dos últimos fins de semana deixaram-me assutado. Há aldeias cujos furos de captação de água já não têm o suficiente para essas localidades, que são agora abastecidas com cisternas. Fontes com várias dezenas de anos de fatura de água secaram de um momento para o outro e a rede pública de abastecimento tem cortes regulares. Isto não é ficção.

Hoje, ao olhar pela janela (evitando o calor abrasador que há vários dias impede de usufruir do exterior), os tons são mais amarelos que nunca. A relva dos canteiros está seca, as árvores parecem ter uma folhagem 'caída' e o cenário por detrás dela mistura o cinzento e o amarelo do fumo, não deixando ver o céu azul (a propósito, ler o trabalho sobre a TreeAdvisor nas páginas mais à frente sobre o planeamento florestal... ou falta dele).

Não temos muito mais tempo para reverter a situação em que nos encontramos. Se recusarmos esta evidência colocamos em causa o futuro. Os hábitos têm de mudar e a educação para a sustentabilidade, ecologia e reutilização dos recursos é 'para ontem!' Não podemos comprar um bem e só depois pensar para que o queremos ou em que o vamos utilizar.

Quando dizemos que as alterações climáticas não nos vão afetar, que é um assunto para os nossos filhos e netos, eu pergunto: é mesmo, não tem visto ou lido as notícias? Custa assim tanto reciclar? Colocar o lixo no local adequado? Reutilizar? Adquirir apenas em caso de necessidade?



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:

Auísra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

Massimo Dutti



Partera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

CSG

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

LIBERTY
FITNESS CENTER

outsystems



Regus

WARRIORSCHAPTER



PARKING

LOCALIZAÇÃO PRIVILEGEADA

FUNCIONAMENTO: 24H / 365

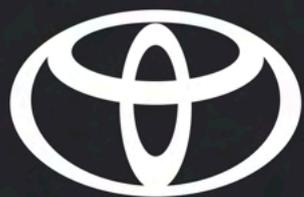
ACESSOS:

Túnel da Avenida da Liberdade

Rua do Raio

Rua de São Lázaro

CENTRO DE LAVAGEM ECOLÓGICA
DE AUTOMÓVEIS



NOVO TOYOTA bZ4X 100% ELÉTRICO

- 511 KM DE AUTONOMIA
- CLASSE 1 DE PORTAGENS
- GARANTIA DE BATERIA ATÉ 10 ANOS OU COM 1 MILHÃO DE KM
- WALL BOX TOYOTA

VÁ PARA ALÉM DO ZERO.
FAÇA JÁ A SUA RESERVA.



**Caetano
Auto**

BRAGA

Rua Artur Garibaldi 1
4715-214 Braga

GUIMARÃES

Rua de São Miguel N206 Loja 1
4835-106 Guimarães



vendas-braga@caetanoauto.pt



969 840 793

OPEN CALL PARA PARTICIPAR NO FESTIVAL DE ARTE PÚBLICA FENDA DECORRE ATÉ 15 DE AGOSTO

Está a decorrer até 15 de agosto uma Open Call para artistas visuais, nacionais ou internacionais que sejam naturais ou residentes no distrito de Braga, com o objetivo de se criar um circuito artístico inserido na programação de arte pública do festival FENDA.

Esta open call surge de uma parceria entre o Festival FENDA, a E-Redes e a Câmara Municipal de Braga e pretende injetar a cidade com uma dose energética de arte. Os vencedores ganharão a possibilidade de intervir em 12 caixas de distribuição de energia elétrica do município e terem os seus trabalhos como parte do festival.

Os candidatos deverão enviar as suas propostas até dia 15 de agosto através de um formulário online, propostas essas que serão, posteriormente, avaliadas e selecionadas pelos membros do júri. O regulamento e candidaturas estão disponíveis em <https://fenda.world/>

O FENDA insere-se na programação da Noite Branca de Braga que se realiza, este ano, nos dias 2, 3 e 4 de setembro.

Quebrando o previsível, cria-se assim um espaço aberto para a fusão artística que junta cultura, arte pública, cruzamento interdisciplinar e programação musical, sempre com um olhar contemporâneo sobre as dinâmicas culturais que se vivem e com especial atenção à comunidade artística da cidade.

Para além do caráter bianual que o festival ganha este ano, abrem-se assim também novas iniciativas e parcerias. Para esta edição, a curadoria artística fica a cargo da Circus Network, agência, galeria e loja de promoção da cultura urbana, cuja missão passa por educar e sensibilizar a população para a arte urbana.



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA VOLUNTÁRIOS PARA A NOITE BRANCA DE BRAGA

Já estão abertas as inscrições para o programa de voluntariado na Noite Branca de Braga 2022, que vai realizar-se nos dias 2, 3 e 4 de setembro. As ofertas disponíveis estão patentes no portal da Juventude de Braga, em <https://juventude.cm-braga.pt/cidadania/voluntaria-te/>. O período de inscrições decorre até 15 de agosto. Destinado a jovens residentes, estudantes ou trabalhadores no concelho de Braga com idades entre os 18 e os 30 anos de idade, o programa procura mobilizar todos os jovens que queiram ter uma experiência de voluntariado, na Noite Branca de Braga, fazendo parte deste evento que convoca e compromete todos com a Arte e a Cultura. As funções dos voluntários passam pelo Apoio à Produção; pelo Acompanhamentos das Atividades Infanto-juvenis e pela Orientação de Público e Informações.

Para além da possibilidade de participar e fazer parte deste evento mobilizador da cidade de Braga, os voluntários terão uma série de benefícios como transporte gratuito nos TUB durante o período do evento; seguro; vestuário e identificação de voluntário; lanche e posteriormente entradas gratuitas em espaços culturais e concertos. O projeto de Voluntariado Noite Branca 2022 visa promover a capacitação da comunidade através da participação ativa, do contato com organizações que possam providenciar aprendizagens e partilhas nos mais variados raios de intervenção das diversas entidades culturais da Cidade de Braga.

Refira-se que 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.

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

BRAGAHABIT CEDE HABITAÇÃO PARA CRIAÇÃO DE RESIDÊNCIA PARTILHADA NO BAIRRO DAS ANDORINHAS

A BragaHabit vai disponibilizar uma habitação à Associação de Moradores das Andorinhas para a criação de uma residência partilhada. O protocolo de colaboração entre as partes e respetivo contrato de comodato foi assinado a 27 de julho, numa cerimónia que contou com a presença do administrador executivo da BragaHabit, Carlos Videira.

A fração cedida pela empresa municipal de habitação destina-se ao acolhimento de indivíduos que se encontrem em situação de vulnerabilidade social, em regime de residência partilhada.

Atualmente, a BragaHabit conta com 20 residências partilhadas, sendo que 13 estão sob a sua gestão direta e outras sete estão protocoladas com entidades como a Cáritas Arquidiocesana de Braga, a Casa de Saúde do Bom Jesus, a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa e o Município de Braga, no âmbito do Núcleo de Planeamento e Intervenção dos Sem-Abrigo. A estas, junta-se agora a residência partilhada protocolada esta quarta-feira, sendo a primeira que será gerida por uma Associação de Moradores.

Segundo explicou Carlos Videira, esta é uma medida que visa dar resposta a algumas situações de vulnerabilidade social e habitacional que necessitam de um acompanhamento de maior proximidade e que não preenchem os requisitos de acesso ao regime de residência partilhada estabelecidos no Regulamento de Apoio à Habitação do Município de Braga. “O regime de residência partilhada destina-se a promover o acesso ao alojamento e às condições que permitem o treino e exercício de autonomia, com vista à integração social dos residentes”, referiu.

A habitação situada no Bairro das Andorinhas é cedida, a título gratuito, à Associação de Moradores que ficará responsável pela supervisão da residência, assim como pela realização de um acompanhamento de proximidade dos residentes envolvidos.



Carlos Videira destacou o carácter inovador da parceria, afirmando que “a BragaHabit tem procurado estreitar os laços com as associações de moradores do Município, nomeadamente através da realização de Assembleias de Moradores, no sentido de identificar problemas e soluções, garantindo, simultaneamente, a capacitação das suas estruturas”.

“A gestão desta residência partilhada por parte da Associação de Moradores assegura uma resposta de proximidade, essencial para o acompanhamento dos seus beneficiários, e ao mesmo tempo contribui para o alargamento da esfera de ação da associação e para uma maior corresponsabilização da mesma na gestão do seu habitat”, acrescentou o administrador executivo da BragaHabit.

O protocolo entre em vigor no próximo dia 1 de agosto, tendo a duração de 24 meses. A renovação é automática por iguais períodos.



Noite Branca Braga 22

2, 3 e 4 de setembro



WILSON HONRADO • TRIO PAGÚ • BENJAMIM

MENINOS DO RIO • MICHAEL LAUREN TRIO • FUMO NINJA • BED LEGS

ORQ. FOLK SONDESEU E DANIEL PEREIRA CRISTO • ORQ. FILARMÓNICA DE BRAGA E SOFIA ESCOBAR

...E MUITO MAIS!

UMA CIDADE EM COMPROMISSO.

Sabe mais em 
www.noitebrancabraga.com

ORGANIZAÇÃO



PATROCINADOR OFICIAL



MEDIA PARTNERS



RÁDIO COMERCIAL



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

CONCURSO ‘JOVENS CRIADORES’ COM INSCRIÇÕES ATÉ 10 DE AGOSTO

O Município de Braga volta a incentivar o espírito criativo e inovador dos jovens talentos na área da moda, nomeadamente no vestuário, ao realizar mais uma edição do concurso ‘Jovens Criadores’.

Tendo como tema de fundo os 10 anos passados da Capital Europeia da Juventude em Braga, esta é uma iniciativa que desafia os jovens do distrito de Braga a darem largas à sua imaginação na criação de peças de vestuário inspiradas nas outrora Capitais Europeias da Juventude.

As inscrições decorrem até 10 de Agosto e é uma oportunidade para que os jovens criadores expressem, através das suas propostas, a história, o legado e, simultaneamente, projectem as tendências e as suas visões da moda através da riqueza cultural que todas estas Cidades possuem.

O concurso destina-se a jovens naturais ou residentes no distrito de Braga, ou estudantes em instituições de ensino do distrito, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, com ou sem formação na área da criação de moda.

A gala final, com desfile e apresentação ao Júri, decorrerá no dia 5 de Outubro no edifício gnration.

A inscrição está disponível em: <https://juventude.cm-braga.pt/criatividade/jovens-criadores/>.



EM AGOSTO AS “TARDES DE DOMINGO” SÃO DE ALEGRIA, MÚSICA POPULAR E TRADIÇÃO NO PARQUE DA PONTE

Em agosto, todos os domingos são dias de festa, alegria, música popular e de tradição, com mais uma edição das Tardes de Domingo.

O Parque da Ponte, com as suas refrescantes sombras são o palco ideal para a atuação dos Grupos Folclóricos do Concelho de Braga.

Depois do último fim-de-semana de julho, inteiramente dedicado ao folclore do mundo e do país, a viagem pela tradição, pelas cores e pelos ritmos mais populares vai continuar com novas paragens!

Dias 7, 14, 21 e 28 de trazem as atuações dos Grupos de Ferreiros; Sequeira; Lamações; Infantil-Juvenil do Carreiro; Semear Alegria; Adaúfe; Santo Adrião; Vilaça; Gondizalves; Nogueira e Tibães! As atuações arrancam entre as 16h00 e as 16h30.

Consulte o programa completo em www.cm-braga.pt



Scrub Island

ILHAS VIRGENS BRITÂNICAS

Viajamos consigo!

Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

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)

NOVA ARCADA BRAGA BLUES

5TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '22



mobydick records
e Micha Rudowski
APRESENTAM

Com o Apoio de:



BRAGA
Município

A PRIMEIRA EDIÇÃO DE VERÃO FOI UM SUCESSO

O ano de 2022 traz várias novidades para aquele que é o mais extenso festival de Blues nacional, e um dos mais importantes no panorama deste género musical. O objectivo do festival é mesmo tornar-se uma marca essencial da Cultura de Braga e colocar a cidade no mapa mundo do Blues.

Com esse intuito O Nova Arcada Braga Blues passou a ter uma Jam Session semanal dirigida pelo mais importante músico de Blues do país (Budda Guedes) onde todos os músicos se podem juntar e praticar ao vivo a improvisação sobre o Blues.

O intuito desta iniciativa é criar uma cena de blues crescente e dar a oportunidade aos músicos, que tocam outros géneros, de terem contacto directo com o Blues. O festival pretende estabelecer Braga como a capital do Blues em Portugal, preparando claramente o 10º aniversário do festival que coincide com o Braga 27, Capital Europeia da Cultura.

CHINO SWINGSLIDE & THE SHARPS . Foto: Gonçalo Delgado



Uma outra novidade este ano foi a edição de verão que ocorreu na Praça do Município com a presença de dois grandes nomes do Blues Internacional. No passado dia 16 de Julho CHINO SWINGSLIDE & THE SHARPS abriram o festival com um concerto bombástico onde o Argentino Chino Swingslide nos remeteu para os Estados Unidos das décadas de 40 e 50 com uma técnica de guitarra slide única e uma voz incrível!!

De seguida o Argentino tomou conta da Jam Session especial de verão no Boca Maldita (Prado), partilhando a sua mestria com os músicos da cidade e com todos os que apareceram. Houve lugar até para uma sessão de improviso entre Chino e um tocador de concertina, cruzando os cantares ao desafio com o Blues.

No dia seguinte à Praça Municipal recebeu Del Toro Blues Band, quarteto liderado por um dos maiores nomes do Blues espanhol: Danny Del Toro, na voz e harmónica.

Trata-se de uma das mais internacionais formações de Blues Swing de Espanha, que encerrou a edição de verão do Nova Arcada Braga Blues com um concerto estrondoso.

DE 30 OUTUBRO A 12 NOVEMBRO

A edição de Outono está já agendada de 30 de Outubro a 12 de Novembro destacando-se a presença de Portuguese Blues Reunion no Altice Forum Braga, a 9 de Novembro, com Budda Guedes e Ana Bacalhau, num concerto onde a cantora irá mostrar a sua visão do Blues com uma banda de suporte.

No dia 10 de Novembro os lendários The Animals (UK), autores do tema "The House of the Rising Sun", sobem ao palco do Altice Forum para um concerto imperdível de British Blues em primeira mão.

E por fim Doug Macleod (USA) volta ao Nova Arcada Braga Blues a pedido de muitos, no dia 12 de Novembro, no Theatro Circo, para um concerto como só ele sabe fazer e depois de arrecadar mais um Blues Award como melhor músico de Blues acústico.

A abrir o festival teremos o já clássico Vamos Falar de Blues, dia 30 de Outubro, no Cineplace do Nova Arcada, desta vez com Paulo Gonzo, onde o músico português vem falar sobre a importância que o género tem na sua vida e música e, juntamente com Budda Guedes tocar alguns Blues.

15 DIAS DE BLUES POR TODA A CIDADE

O Nova Arcada Braga Blues volta a visitar as escolas secundárias da cidade com o concerto explicado "O Blues Vai à Escola" com o intuito de formar públicos e expor o género às novas gerações.

O festival continua por toda a cidade com concertos nos cafés e bares como o Pelle, Setra, Boca Maldita, Café Chave D'ouro, Café Viana, Alma do Raio, Salão Mozart, Daqui, Cineplace Nova Arcada, Nova Arcada Centro Comercial, entre outros.

15 dias Blues no Outono, por toda a cidade na 5ª edição do Nova Arcada Braga Blues. Os Bilhetes para os concertos no Altice e do Theatro Circo já estão à venda na BOL e na TICKETLINE.



CHINO SWINGSLIDE & THE SHARPS . Foto: Gonçalo Delgado

NOVA ARCADA BRAGA BLUES

5TH INTERNATIONAL BLUES FESTIVAL '22



mobydick records
e Micha Rudowski
APRESENTAM

Com o Apoio de:



BRAGA
Município



CINEPLACE

NOVA
ARCADA

30 Out

CINEPLACE . 17h00 .

"VAMOS FALAR DE BLUES"
ENTREVISTA / CONCERTO com

PAULO GONZO (PT)


altice
FORUM
braga

9 Nov

GRANDE AUDITÓRIO . 21h30 .

"PORTUGUESE BLUES REUNION"
**BUDDA GUEDES &
ANA BACALHAU** (PT)


altice
FORUM
braga

10 Nov

GRANDE AUDITÓRIO . 21h00 .

THE ANIMALS (UK)


Theatro
CIRCO

12 Nov

SALA PRINCIPAL . 21h30 .

WAX & BOOGIE (ES)
DOUG MACLEOD (USA)

mais informações em
www.bragablues.com

ABERTAS INSCRIÇÕES PARA IX CONCURSO DE BANDAS FILARMÓNICAS DE BRAGA

Já estão abertas as inscrições para o IX Concurso de Bandas Filarmónicas de Braga. O evento que se assume como uma marca distintiva da dinâmica cultural Bracarense, pela visibilidade que dá à música e às bandas filarmónicas junto das comissões de festas de todo o país, irá decorrer nos dias 26 e 27 de novembro, no auditório do Espaço Vita.

Nesta edição, o concurso passa a ter duas secções, com os seguintes limites de músicos inscritos por banda, sendo a 1.ª secção de um máximo de 85 músicos e a 2.ª secção de um máximo de 65 músicos.

Organizado pelo Município de Braga, com a colaboração da Associação de Festas de São João; a Afinaudio e a Sons do Clássico, o concurso terá um limite de bandas participantes de 6 para a 1.ª secção e de 8 para a 2.ª secção.

As inscrições decorrem até 10 de setembro. O processo de admissão ao concurso inicia-se com o preenchimento da ficha de pré-inscrição, disponível no site do Município ou através do link: <https://bit.ly/3zA37GN>. A ficha deverá ser enviada através do endereço de correio eletrónico candidaturas.cultura@cm-braga.pt, devidamente preenchida em todos os campos e assinada. As normas concursais estão disponíveis no portal do Município ou através do link: <https://bit.ly/3BINsfQ>.

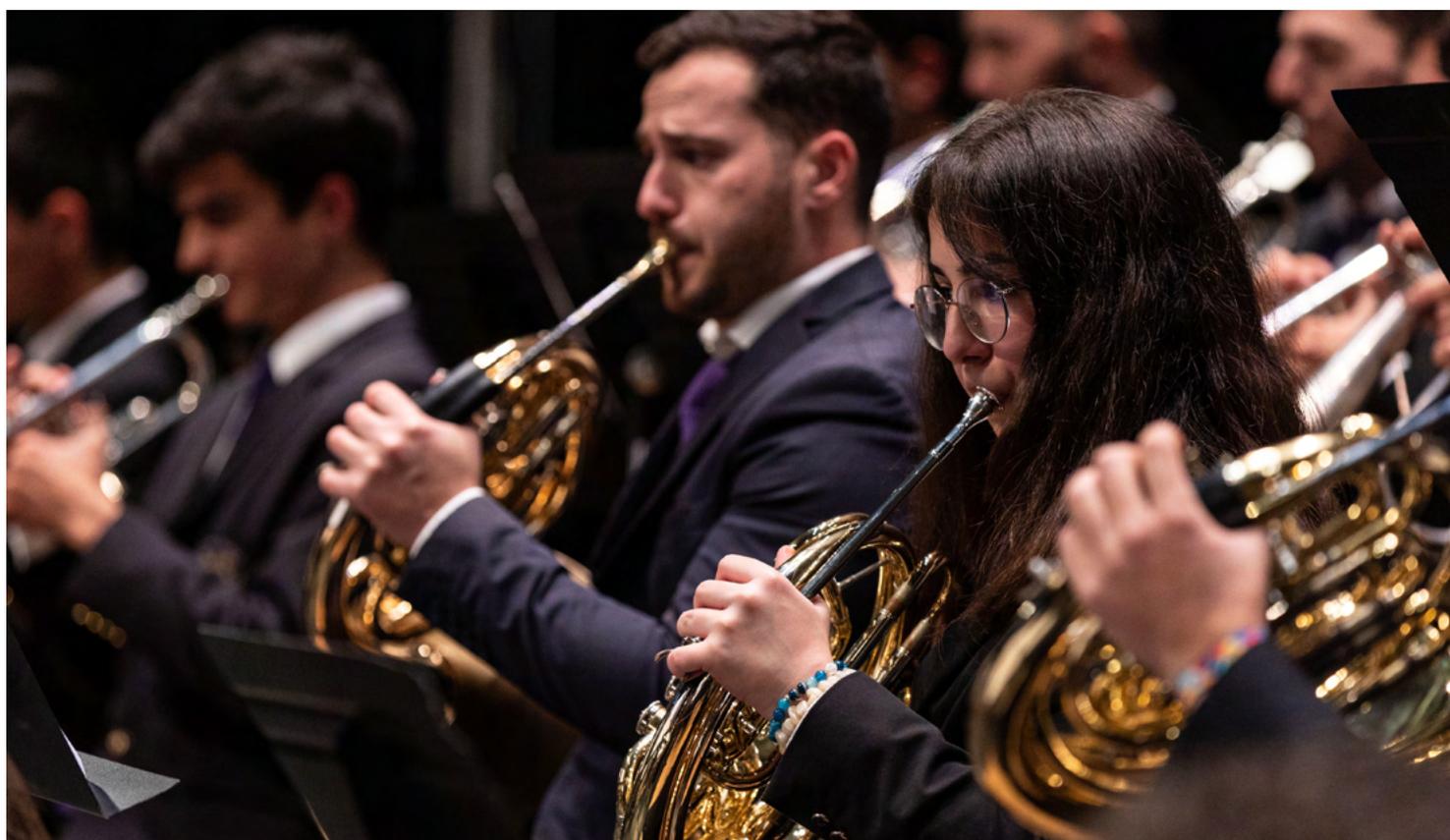
Além de uma peça de aquecimento e de uma peça livre, todas as bandas terão que interpretar uma peça obrigatória. No que diz respeito à primeira secção a peça obrigatória é “Manhattan Symphony”,

do compositor serge Lancen (1922-2005). Para a segunda secção, a peça obrigatória é “Braga por um Canudo” composta pelo compositor Samuel Pascoal.

O Concurso de Bandas Filarmónicas de Braga tem como objetivo apoiar as bandas filarmónicas nacionais e estrangeiras, com exceção de bandas ou orquestras de sopros profissionais, académicas, militares ou militarizadas, sendo atribuídos prémios aos três primeiros classificados das duas secções: o Prémio “Batuta de Prata”, ao maestro com pontuação mais elevada e a entrega do registo em CD da participação a todas as bandas.

O lançamento deste concurso permitirá ao Município de Braga relançar as bandas filarmónicas, consolidar a sua atividade, potenciar os conteúdos artísticos, contribuir para a dinamização das bandas filarmónicas no campo do mercado editorial, combater o risco de perda e o desalento como consequência do principal quadro de fragilidade que reside, bem como promover a fruição pública como elemento enriquecedor do ponto de vista cultural, musical e identitário.

Refira-se que este concurso tem vindo a registar um crescimento sustentado, constituindo-se já como uma imagem de marca do concelho. Além de contribuir para a formação de públicos e dar visibilidade à música filarmónica, o evento tem o condão de divulgar o trabalho fundamental que as bandas realizam enquanto centros de ensino da música, reforçando a importância que estas instituições têm no desenvolvimento cultural das regiões onde estão inseridas.





Transformamos a Pedra para podermos acrescentar valor à sua cozinha

Email: geral@alpstone.pt
Tel: 253 692 644 · Fax: 253 692 646



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

www.alpstone.pt



O 'MUNDO VAI DANÇAR' EM GUIMARÃES

A Casa da Memória recebeu a Conferência de Imprensa de apresentação do programa do Fest'In Folk Corredoura – O Mundo Dança em Guimarães, que regressa em 2022 após uma interrupção de dois anos provocada pela pandemia de Covid-19. Henrique Macedo, presidente do Grupo Folclórico da Corredoura, abriu a conferência dizendo que era com muita satisfação que, após dois anos de interrupção, voltava o festival a animar Guimarães, este ano contando com a presença de grupos do Brasil, Equador, Eslovénia, França, Guiné-Bissau, Geórgia e Portugal. “Temos um programa diferente e vasto, de que destaco a exposição que se realizará de 9 a 11 de agosto, no GuimarãesShopping, que mostrará os trajes dos grupos que estarão presentes no festival, a composição de uma orquestra, dirigida pela maestrina Marisa Oliveira, do Conservatório de Guimarães, reunindo músicos dos 7 países, a visita aos lares, realizada nos dias 9 e 11, com a presença dos elementos dos grupos presentes, e os workshops que acontecerão no centro da cidade”, disse. Henrique Macedo destacou também as galas, nos dias 12, 13 e 14 de agosto, e a celebração ecuménica, na Basílica de S. Torcato, no dia 14 de agosto.

O presidente do Grupo Folclórico da Corredoura disse ainda estar em curso uma candidatura do Fest'In Folk Corredoura ao CIOFF – Concelho Internacional de Organizações de Festivais de Folclore, parceiro oficial da UNESCO, que visa promover a salvaguarda e difusão da cultura tradicional e do folclore, o que, a ser aceite, como espera, “será um momento especial e único para o Fest'In Folk, elevando-o a um novo patamar e consolidando-o como uma marca da cultura em Guimarães”.

Alberto Martins, presidente da Junta de Freguesia de S. Torcato, endereçou, ao Grupo Folclórico da Corredoura, os parabéns pelo arrojado de ter reativado o festival após a interrupção: “não é fácil reerguer um evento deste calibre”, disse. Para Alberto Martins, o Fest'In Folk é mais do que um simples festival de folclore, “é o celebrar do mundo e da cultura, e motivo de enorme orgulho”.

Paulo Lopes Silva, vereador da Cultura, destacou a dinâmica cultural que a vila de S. Torcato imprime no calendário anual do concelho de Guimarães, de que o Fest'In Folk é exemplo. “O Município já não tem dúvidas em relação à qualidade deste festival, motivo pelo qual ele foi incluído nos projetos culturais de interesse concelhio, estando dessa forma salvaguardado o seu apoio financeiro e logístico. Trata-se de uma mais-valia cultural e turística que ajuda a consolidar Guimarães e a promover a internacionalização do seu território. O vereador da Cultura disse ainda que o Fest'In Folk, mais do que um festival de folclore, “é um espaço de encontro, que promove a reciprocidade, apresentando culturas de outros mundos e apresentando a cultura vimaranense,

tudo isso sem que seja esquecida a atualização de tradições que contribua para a captação das novas gerações”. Para Paulo Lopes Silva, a classificação do festival como um festival CIOFF permitirá novas oportunidades de projeção nacional e internacional, bem como sinergias entre os vários festivais da rede, promovendo a circulação de grupos mais facilmente. “O Grupo Folclórico da Corredoura projeta internacionalmente Guimarães, pelo que é devido um agradecimento”, concluiu.

PROGRAMA

9 AGOSTO | TERÇA-FEIRA

16h00 | GuimarãesShopping
Inauguração da Exposição “O Mundo a Trajar em Guimarães”
16h30 | GuimarãesShopping
Workshop de Dança: Brasil
21h30 | Centro Histórico de Guimarães
Workshop de Dança: Guiné-Bissau | Geórgia

11 AGOSTO | QUINTA-FEIRA

16h30 | GuimarãesShopping
Workshop de Dança: Equador
21h30 | Centro Histórico de Guimarães
Workshop de Dança: França | Eslovénia

12 AGOSTO | SEXTA-FEIRA

16h00 | Centro Histórico de Guimarães
Desfile/Parada: com a presença dos grupos de todos os países participantes
21h30 | Campo de São Mamede
Gala de Abertura, Passarelle e Orquestra Multicultural: todos os países

13 AGOSTO | SÁBADO

21h30 | Campo de S. Mamede
Gala de Folclore Nacional: Grupo de Danças e Cantares de Barcelos – Barcelos; Rancho Folclórico “Os Camponeses” de Riachos – Torres Novas; Rancho Regional de Fânzeres – Gondomar; Rancho Folclórico da Casa do Povo de Maiorca – Figueira da Foz e Grupo Folclórico da Corredoura – Guimarães.

14 AGOSTO | DOMINGO

10h30 | Basílica de S. Torcato
Celebração Ecuménica: com a presença dos grupos de todos os países
21h30 | Campo de S. Mamede
Gala de Encerramento com a presença de todos os países



FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

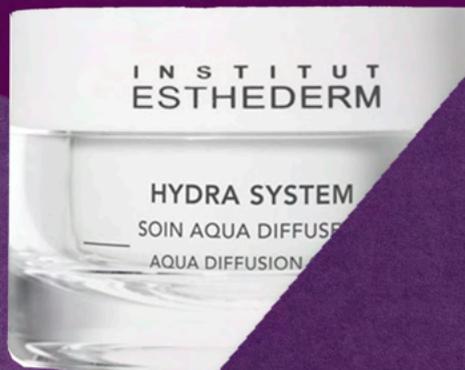
JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS



1 A 31 DE AGOSTO

MARCA DO MÊS ESTHEDERM



EM TODOS
OS PRODUTOS*

ESTHEDERM

20%
desconto



especialistas a cuidar de si!

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

UNIDADE DE CIRURGIA GERAL DO HOSPITAL LUSÍADAS BRAGA

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



Qual a abrangência da Especialidade de Cirurgia Geral?

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

Quais as áreas de referência da Cirurgia Geral no HLB?

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

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

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

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

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

A CIRURGIA GERAL EM CONTEXTO AMBULATORIO

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

A CA é um modelo organizacional, multidisciplinar e centrado no doente, em que este é submetido a uma intervenção cirúrgica programada, no bloco operatório, com admissão e alta no mesmo dia da cirurgia. Em bom rigor, nesta abordagem, as regras são muito claras e bem definidas, pois visam sobretudo a segurança, o conforto e a satisfação dos doentes e familiares. Atualmente, há uma série de critérios de seleção para a CA, os quais devem ser verificados e que vão desde a natureza do procedimento cirúrgico, às características clínicas do doente e ao contexto social em que vive.

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

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

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

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

No HLB, os doentes observados na consulta de cirurgia geral com indicação cirúrgica, é-lhe proposta a cirurgia, explicada a intervenção e as respetivas complicações possíveis. Posteriormente, inicia-se a preparação pré-operatória com consultas de anestesia e enfermagem, onde-lhe são prestadas todas as informações necessárias para a cirurgia e esclarecidas todas as dúvidas. Esta preparação é fundamental para diminuir a ansiedade do doente no dia da cirurgia, porque sabe exatamente todo o seu percurso durante as horas que permanece no hospital, até porque, um doente bem informado e esclarecido colaborará melhor no pós-operatório, terá menor necessidade de analgesia e terá alta mais precoce.

A equipa multidisciplinar da Unidade de Cirurgia de Ambulatório do Hospital Lusíadas Braga tem sempre como missão transmitir ao doente e seu cuidador, de forma verbal e escrita, antes e depois da cirurgia, toda a informação a uma boa preparação e recuperação clínica. Junto com todas as informações e ensinamentos, é facultado ao doente um contacto telefónico para que o doente



Dra. Sónia Vilaça
Diretora Clínica do HLB
Coordenadora da Unidade de Cirurgia
Geral – Hospital Lusíadas Braga

possa ligar em caso de dúvida ou complicação. Todos os doentes recebem no dia seguinte um telefonema da equipa de enfermagem, que pretende avaliar globalmente o seu estado geral e esclarecer alguma dúvida que ainda persista. Sempre que algum sinal de alerta é detetado, o cirurgião responsável é contactado e decide em conformidade.

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

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

www.lusíadas.pt

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

O MELHOR DE PORTUGAL PASSA PELA FEIRA DE ARTESANATO E GASTRONOMIA DE FAMILIÇÃO

Do Norte ao Sul, todo o país vai estar representado na 37.ª Feira de Artesanato e Gastronomia de Vila Nova de Famalicão que decorre de 2 a 11 de setembro, na renovada Praça Mouzinho de Albuquerque.

O certame vai contar com perto de 70 expositores que, mais uma vez, trazem até ao concelho famalicense peças e produtos únicos do artesanato nacional e iguarias de fazer crescer água na boca.

Sabores e saberes imperdíveis, em dez dias de encontros e reencontros com as tradições, usos e costumes mais ancestrais de Portugal.

O presidente da autarquia, Mário Passos, fala num reencontro com o que de melhor se faz e produz em Portugal. “A Feira de Artesanato e Gastronomia de Famalicão é um dos maiores certames do género em Portugal, uma verdadeira montra da riqueza do nosso país”, refere.

O trabalho ao vivo dos artesãos volta a ser um dos pontos fortes do evento, mas animação é coisa que também não vai faltar.

Em dez dias contam-se cerca de duas dezenas de momentos musicais. O grande destaque do programa de animação da edição deste ano da feira vai para os concertos da fadista Sara Correia, no dia 8 de setembro, e de Augusto Canário, no dia 6.



Enquanto palco de excelência para os talentos locais e nacionais, a 37.ª Feira de Artesanato e Gastronomia de Vila Nova de Famalicão propõe espetáculos musicais diários para todos os gostos.

Programação disponível para consulta em www.famalicao.pt.

“SARAMAGO SEM ANOS” EM EXPOSIÇÃO ATÉ 31 DE AGOSTO NO CENTRO CULTURAL DE PAREDES DE COURA

Saramago Sem Anos” é a exposição de Agostinho Santos que, de 6 a 31 de Agosto, leva ao Centro Cultural de Paredes de Coura mais de 30 obras de pintura e uma instalação de grandes dimensões, criada a partir de embalagens de medicamentos, para abordar a temática Saramaguiana com inspiração nos livros “Ensaio sobre a Cegueira”, “Memorial do Convento” e “Intermitências da Morte”.

Com curadoria de Valter Hugo Mãe, a exposição revisita trabalhos de Agostinho Santos mais antigos (2005/2006) e apresenta outros mais recentes, entre acrílicos s/tela, papel e cartão, grafite s/papel e a instalação que, na perspetiva do artista, “nos desafia a todos a refletir sobre a saúde do Mundo, das ideias, da arte e do futuro. Saramago está hoje mais atual do que nunca, num Mundo transformado pela pandemia, pela guerra, pela intolerância, pela crise, pela procura de respostas para as muitas perguntas que se impõem”, refere.

Para Valter Hugo Mãe, “o que Agostinho Santos traz a Paredes de Coura é mais do que uma evocação de Saramago. É uma recriação, uma inevitável maneira de o chamar a outra vida, sem idade, sem anos, sem limites. (...) Para Agostinho Santos todas as verdades são de cidadania, são tarefas que podem motivar a arte, mas a arte é já um manifesto de si própria, exercida enquanto lugar único, onde o que existe é absolutamente natural, deixando afinal que o monstro, o grotesco, o torpe, sejam alusões à



sociedade mas nunca entaves à arte, nunca impedirão a arte de alcançar sua normalidade, exatamente essa de usar tudo sem temor, sem pudor, sem frustrar a liberdade e a imaginação. Saramago seria assim também.”, destaca.

Quanto vale 1 Amigo?

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

10%

DESCONTO

na Depilação a Laser
nas nossas Clínicas.



CLIDOMUS
MEDICINA ESTÉTICA E MICROCIURGIA CAPILAR



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

Guimarães
Rua Miradouro
de Baixo, 7
4835 - 079 Guimarães

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



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

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



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)



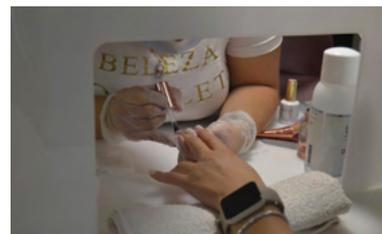
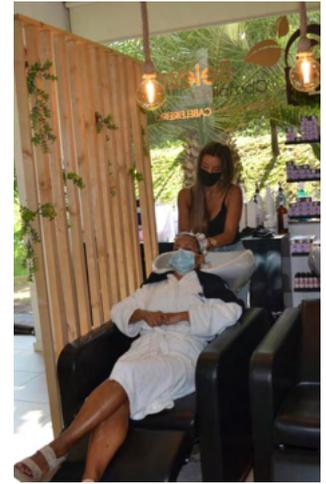
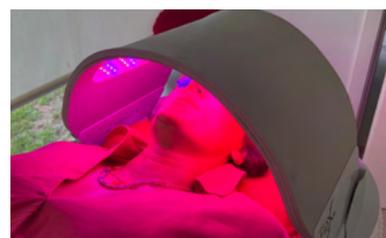
ANTES



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

 [belezacompleta2021](https://www.facebook.com/belezacompleta2021)



EMOÇÃO MARCA PRÉ-ESTREIA DE FILME-DOCUMENTÁRIO “O QUE VÊM OS ANJOS”

A História de uma das mais importantes escritoras e poetisa do país, Maria Ondina Braga, está agora disponível no filme-documentário “O que vêem os anjos” com autoria de José Miguel Braga e com realização de Tiago Fernandes.

A história reúne depoimentos, informações, imagens e atmosferas da cidade onde nasceu e morreu e, ao mesmo tempo, seguiram-se os seus passos e preocupações. E convoca memórias, registos, imagens e passagens, pondo em relevo as origens, os sentidos da viagem e a vocação profundamente humana de uma escritora que se revelou mostrando as paisagens de um mundo diverso e os dramas da condição humana.

A primeira exibição do filme aconteceu no dia 14 de julho, na Feira do Livro de Braga, e foi acompanhada por todo o elenco, admiradores e leitores da escritora bracarense.

O Filme-Documentário “O que vêem os anjos” enquadra-se na comemoração do centenário do nascimento de Maria Ondina Braga. Entre as entidades e particulares que estiveram ligados às produção, destacam-se o Escultor Jorge Ulisses, Engenheiro Luís Soares Barbosa, Professor Luís Soares Barbosa, Arlindo Barbosa, Fernanda Silva, Município de Esposende e Delegação marítima de Esposende, Professor Cândido de Oliveira Martins, Professora Isabel Cristina Mateus, Sílvia Faria, Carmo Cunha, João Andrade, Aida Alves, Ricardo Pereira Silva, Helena Trindade, Fernando Coelho, Miguel Martins, Paula Bragança. A extensa equipa contou com o apoio do Agrupamento de Escolas Alberto Sampaio, Junta de Freguesia de S. Vitor - Braga, Ninho De Sabores Restaurante, Xiringuito, Museu Nogueira da Silva/ Espaço Maria Ondina Braga/Jardim do Chá, Sameiro Monteiro Cabeleireiro e Estética, Sentido Absolu-



to, Pink'One, Gosto Superior - Restaurante Vegetariano, UF Guisande e Oliveira S. Pedro.

A produção é de Tiago Fernandes, que teve colaboração da Malad'arte, PIF'H - Produções Ilimitadas Fora d'Horas, One Pixel at a Time e Human Hurdings. Catarina Barbosa, Mafalda Santos, José Miguel Braga, Tiago Fernandes, Marina Francisco, Pedro Rodrigues, Rafael Costa, Frederica Carvalho e Camilo Silva fizeram parte do elenco; a Figuração contou com Jaqueline Rodrigues, Marcelo Marques, Diamantino Esperança, Cristina Alfredo João, Bea Cachada, Tânia Vilas Boas, Filipa Rodrigues Silva, Beatriz Ascenso Soares, Laurinda Lopes, Camila Dutra, Ana Isabel Ferreira Gomes, Mateus Dória, Carlos Pazos, Diogo Barbosa, João Andrade, Sameiro Monteiro e Alexandre Fernandes.





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

 Disponemos de estacionamento gratuito



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

VIRIATO OLIVEIRA

FUNDADOR DA TREEADVISOR



“É mais rentável financeiramente uma floresta mista que apenas de eucalipto”

É um dos únicos arboricultores em Portugal, fez formação superior em Inglaterra, na University of Central Lancashire, e é um crítico da falta de planeamento da floresta portuguesa e das árvores em espaço público. Viriato Oliveira é fundador da TreeAdvisor, empresa que presta serviços de arboricultura e tem como objetivo a perfeita integração da árvore no espaço, seja público ou privado. O especialista defende que o conhecimento sobre o solo, a biologia da espécie, o porte, o clima, permite fazer uma plantação mais adequada e, dessa forma, evitar problemas futuros e, no caso de ser procurar a rentabilidade financeira da floresta, ter terrenos mais produtivos e resistentes a incêndios. “Uma árvore deve ser pensada a 50, 60, 100 anos”, diz, lembrando que as produtoras de celulose “raramente sofrem um incêndio, porque investem muito dinheiro em planeamento e maquinaria”. Por isso, é importante “ter medidas preventivas e não reativas, porque já percebemos que essas não funcionam – não é por ter mais aviões no ar que os incêndios vão ser menos e com menos intensidade, e os incendiários vão continuar a existir”.

Para Viriato Oliveira, não podemos trabalhar apenas “em reação a eventos como Pedrógão Grande” e, se nada mudar, no que à gestão florestal diz respeito, “podemos assistir a outro evento com a mesma magnitude em breve”. O arboricultor destaca o tipo de propriedade em Portugal (predominantemente privada), diferente de Inglaterra, e, por isso, “mais difícil de ser intervencionada” e um caos na plantação, porque “cada proprietário planta o que

quer”. Viriato defende que espécies de folha caduca, como o carvalho, castanheiro ou nogueira são mais adequadas à morfologia do Minho.

Nas redes sociais, o profissional vai dando conta dos benefícios da plantação de espécies variadas, preferencialmente autóctones, em detrimento “do eucalipto, uma espécie que vem da Austrália, mais resistente ao fogo, que tem a própria folhagem – as folhas estão viradas para baixo – para resistir a temperaturas altas. Além disso, quase precisa de um incêndio para se reproduzir, porque a libertação das cápsulas do eucalipto acontece através da ação do fogo”.

Viriato Oliveira lamenta, por fim, um certo ‘minimalismo’ vegetal, tanto nos jardins, como na floresta. “Temos cada vez menos espécies nos nossos jardins, tudo muito limpo e sem vegetação. A camada de folhas das árvores que cai ao chão não é lixo, mas sim matéria orgânica importante na preservação da biodiversidade, alimento para a árvore e retêm carbono, devolvendo-o ao solo. Se destruímos esse ecossistema, retiramos valor à floresta. Da mesma forma, se eliminarmos todas as ervas do jardim, acabamos com a biodiversidade na fauna e na flora que impede a reprodução de insetos e animais fundamentais para os ecossistemas”, alerta. Por tudo isto, é fundamental “planear os espaços verdes e as árvores, sob pena de se “gastar mais dinheiro a corrigir o que está mal no futuro que na criação desses mesmos espaços no presente”.

O que é a arboricultura e porquê que decidiste seguir este caminho?

Arboricultura é a ciência que estuda as árvores. Acaba por ser o domínio de um conjunto de várias ciências, tais como; solos, biologia celular, bioquímica, hidrologia, botânica, dendrologia, entre outras e que se conjugam de forma a permitir entender estes seres vivos que são as árvores e que permite um tratamento baseado em factos científicos e não em mitos eternizados ao longo do tempo, muitas vezes errados e altamente prejudiciais aos seres vivos que a arboricultura estuda, as árvores. O meu gosto por árvores e pela natureza em geral começa muito cedo com o meu avô, uma pessoa com um conhecimento geral imenso e com gosto em explicar as curiosidades de um miúdo curioso. Daí para a frente foi por achar que valia a pena tentar trabalhar em algo que gosto, e mais tarde, por achar que as árvores são seres menosprezados em Portugal e que merecem ser tratados devidamente.

Porquê que foste para Inglaterra tirar formação superior nessa área?

A necessidade de ir estudar em Inglaterra surge numa fase em que pus em causa a continuidade na atividade da arboricultura tal como estava, até tomar esta decisão. A arboricultura tem uma componente física muito grande e cá em Portugal é dada demasiada importância aos “malabarismos” físicos que um escalador de árvores tem de fazer, talvez pela forma radical como muitos serviços são executados. Todos nós os fazemos, mas isso também limita a longevidade nesta profissão, se nos limitarmos apenas a ser bons escaladores a vida ativa nesta profissão seria diminuta comparada com alguém mais completo. Foi a busca por esse complemento mais intelectual que me impulsionou a procurar formação superior certificada no estrangeiro, porque cá, infelizmente, não existe. Como é minha intenção não mudar de área profissional, penso que estar em permanente atualização e formação é o caminho para se ser um bom profissional, daí ter embarcado nesta aventura que foi graduar-me numa Universidade em Inglaterra na área que sempre gostei.



“A plantação de uma árvore deve ser planeada para 50 anos e não para quatro”

Achas que os municípios têm consciência da necessidade de ter alguém com a tua formação no planeamento do espaço público, como existe em Inglaterra, por exemplo?

Infelizmente a resposta é não! A meu ver estamos muito pouco conscientes do que se faz noutros países como Inglaterra, França, Áustria ou Alemanha. Temos de ter consciência que a vida útil de uma árvore numa cidade excede os 50 anos. Em Portugal os planeamentos são feitos para 4 anos e muitas vezes ao sabor de projetos, sem o alcance necessário para o estabelecimento de uma árvore saudável. Sem falar nos organismos que tutelam esta área, que estão muitas vezes desprovidos de funcionários capacitados para o fazer ou então estão limitados na sua ação. Noutros países existem gabinetes próprios para gerir o arvoredo urbano, conflitos que existam e aconselhar ainda em fase de projeto a escolha de espécies adequadas para cada local, em função de uma série de parâmetros científicos e estudados previamente.

De que forma achas que a floresta poderia ser reorganizada e essa reorganização poderia evitar incêndios com as proporções que conhecemos este e noutros vícios?

A floresta portuguesa de uma forma geral carece de uma coisa que se chama biodiversidade. Não sou fundamentalista contra o eucalipto, mas acho que a variabilidade de espécies vegetais traria benefícios muito para além dos óbvios, que seria a de termos uma floresta mais bonita e agradável de se ver e utilizar. A criação de florestas não monoculturais, traria benefícios de várias ordens, começando pelo aumento de dinâmicas entre espécies que trás muitas vantagens ao nível de fixação de humidade no solo, criação de mantas mortas com proliferação de animais decompositores de matéria orgânica, entre outros benefícios. Tudo isto ajuda a reduzir a proliferação de plantas muito adaptadas a ecologias em que o fogo é predominante e tornaria o fogo violentíssimo a que temos assistido um pouco mais contido e de domínio mais acessível.

O eucalipto é um problema que deveremos combater ou repensar (nomeadamente, a definição de áreas de produção florestal em Portugal)?

O problema não é apenas o eucalipto, mas sim a mentalidade de que apenas a produção de eucalipto é que torna a produção florestal viável e lucrativa. O que acaba por ser contraditório: a exploração de florestas mistas acaba por ser mais produtiva e au-

mentam a sua rentabilidade à medida que vão amadurecendo. A obtenção de vários produtos da floresta e em momentos alternados ao longo do tempo fazem com que a rentabilidade não dependa de uma única colheita de madeira de 20 em 20 anos. O que pode sair furado em caso de incêndio, porque o lucro esperado da venda da madeira é reduzido rapidamente para metade, mas os gastos até lá foram os mesmos. Por isso o segredo estará na mudança de mentalidade do produtor e não na irradicação do eucalipto. Citando um provérbio antigo, pôr os ovos todos no mesmo cesto nunca é boa ideia.

Fala-se muito na falta de limpeza dos terrenos como meio de propagação rápida de incêndios. Concordas?

Existe de facto um certo abandono das áreas florestais portuguesas, principalmente a norte e por parte do pequeno proprietário. Mas é preciso entender uma coisa, o fogo é um fenómeno natural. O que não é natural é a forma violenta e incontrolável com que lava nas nossas matas. Isto é um indicador de que existe um desequilíbrio grave nas nossas florestas. Grave, por existir um excesso de proliferação da monocultura de eucalipto e pinheiro, mas também, por associado a isto estar o abandono das propriedades, ou a falta de verbas disponíveis no orçamento de cada proprietário para poder manter os seus terrenos limpos de forma profissional, como os que as grandes produtoras de celulose aplicam nas suas plantações. E as plantações das grandes produtoras não ardem, ou ardem pouco, e são de certa forma rentáveis. Gostava de ver o abandono da monocultura como forma única de produção de eucalipto em Portugal.





“A tão valiosa biodiversidade necessita de variedade vegetal para poder existir”

Como se poderá dizer a um pequeno proprietário que não pode plantar mais eucalipto e tem de plantar carvalhos ou sobreiros? Como funciona a consultoria que fazes na definição das plantações, que devem ser pensadas a longo prazo?

Não se pode dizer simplesmente que não pode plantar! Tem de se fazer entender as vantagens, nomeadamente, monetárias para a plantação e exploração de outro tipo de produto nas nossas florestas. É muito redutor achar que só a madeira de eucalipto é rentável. As florestas francesas então dariam prejuízo, tal como as alemãs, entre tantas outras por essa europa fora. A consultoria é no fundo a elaboração de planos adequados a cada situação a 5, 10, 15 anos. São analisadas as características do terreno, e do que já existe, e propostas uma serie de formas de gerir o espaço com o objetivo de torná-lo mais eficiente, rentável e sustentável.

O que faz a TreeAdvisor?

A TreeAdvisor combina uma serie de serviços que giram à volta da arboricultura e da aplicação da mesma nas nossas cidades, florestas e bosques particulares ou públicos. Tem por objetivo cuidar da árvore, integrá-la da melhor forma na vida quotidiana, torná-las mais segura para a convivência humana e, em última análise, fazer com que o benefício potencial máximo de uma árvore seja atingido. Como costume dizer, tratamos das árvores desde o

momento em que é pensada até ao seu abate.

Qual a área geográfica onde atua?

Já exerci em toda a área de Portugal continental. Não tive ainda o prazer de trabalhar no Portugal insular, mas quem sabe um dia. A questão geográfica não é limitante, embora a atividade se concentre inequivocamente mais a norte de Portugal, por questões da nossa localização física. Hoje, há a tendência e o gosto de ter os matos limpinhos, os relvados limpinhos, poucas espécies... O que pensas sobre este “minimalismo vegetal”?

Acho péssimo para todos nós. É como ir ao museu de história natural a Londres apenas para ver os souvenirs da loja das lembranças. O mundo é feito de variedade, e a tão valiosa biodiversidade necessita dessa variedade vegetal para poder existir. Infelizmente essa proliferação desse tipo de espaços cria quase que um divórcio do ser humano com a natureza. Um espaço onde uma folha no chão passa a ser chamada de “lixo”. Não se pode esperar grandes benefícios de espaços deste tipo. Podemos sim esperar custos de manutenção elevados, consumos astronómicos de água, e ‘zero’ prazer em visitá-los.

Como se poderá pensar um projeto de jardim para ir de encontro a uma certa restauração da flora e da fauna?

Perceber o clima onde está inserido esse jardim e quais as condições do solo, para perceber as disponibilidades hídricas, para mim

será o mais importante. Depois disso julgo que entender a função do espaço e a forma como será utilizado será também fundamental para partir para a escolha de espécies adequadas e com características que vão de encontro ao pretendido. Na natureza existe quase tudo para todos os gostos e funções. Por isso, deve por existir um bom planeamento e estudo antes sequer de partir para instalação de qualquer espaço verde. Pode efetivamente ser mais caro à partida toda esta preparação prévia, mas a médio prazo os benefícios serão elevados. Baixa manutenção do espaço, consumos hídricos reduzidos e a sensação de bem-estar num ambiente não artificial tornam estas alternativas muito apelativas não apenas por questões de poupança de recursos, mas por motivos de aumento de prazer a quando do seu usufruto.



Para saber mais sobre a TreeAdvisor, consulte:

www.facebook.com/TreeAdvisor

www.treeadvisor.pt

964 151 906 (Viriato Oliveira)

26


Braval
ecoparque

ANOS a tratar dos seus resíduos

Das lixeiras a céu aberto
à central de valorização orgânica.
da eliminação à valorização.

www.braval.pt | N° Verde: 800 220 639

amares

 VIEIRA
DO MINHO

 MUNICÍPIO de
TERRAS DE BOURO

 RÓVOA
DO BELANOSO

 agere

 Vila Verde
Município

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@dsprivate.com
www.dsprivate.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.



‘NA ROTA DAS COLHEITAS’ VOLTA A EVIDENCIAR RURALIDADE DE VILA VERDE

São mais de 50 eventos que durante quatro meses vão acontecer em 26 freguesias. A iniciativa ‘Na Rota das Colheitas’ está de regresso, “comprovando o grande dinamismo do concelho e a força das tradições na valorização do território”, como sublinhou a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, na apresentação do programa. “É um roteiro turístico-cultural que resulta de uma enorme conjugação de esforços e de vontades, com o objetivo de manter vivas as tradições do mundo rural, atrair milhares de visitantes e contribuir para a valorização da cultura, dinamização da economia e promoção das nossas freguesias e de todo o concelho”, venceu Júlia Fernandes.

Numa conferência realizada na Quinta de Mouriz, na vila do Pico de Regalados, a presidente do Município explicou que “o crescimento e desenvolvimento do programa cada vez mais rico” da Rota das Colheitas está sustentado na “preservação e recriação genuína das tradições” e no envolvimento de “um vasto leque de atores locais e regionais”.

Acompanhada pelos vereadores Manuel Lopes Michele Alves e Patrício Araújo, a autarca agradeceu a participação e a mobilização das diversas instituições envolvidas, desde as Juntas e Uniões de Freguesias, às associações culturais, agentes turísticos, comércio local e diversos movimentos populares.

A iniciativa Na Rota das Colheitas foi criada há 13 anos pelo Município de Vila Verde. Por força da pandemia, foi interrompida nos últimos dois anos. Mas “as marcas da identidade das comunidades das freguesias e do concelho mantêm a sua força e mais-valia diferenciadora”.

“Este é mais um convite a visitar Vila Verde e descobrir os seus mil e um encantos”, desafia Júlia Fernandes, reafirmando a “aposta clara na valorização das tradições rurais e dos hábitos do povo vilaverdense, per-

petuando-os através dos tempos e assegurando a preservação de uma herança cultural de riqueza ímpar”.

PROGRAMA AMPLO E DIVERSIFICADO

Apresentada como “uma emocionante viagem à descoberta da genuína tradição do mundo rural”, a “ampla e diversificada” programação da Rota das Colheitas arranca no primeiro fim-de-semana de agosto, estendendo-se até ao final de novembro. Os eventos programados incluem atividades agrícolas como a malhada de centeio, a espadelada de linho, a desfolhada de milho, a vindima e pisada de uvas e a apanha da azeitona – uma novidade do programa agendada para Sande.

Os trajes da época, as alfaiais agrícolas, as merendas fartas e a alegria da música popular dão cor às iniciativas, a que acrescem os arraiais à moda do Minho, as festas e as romarias, as iniciativas de índole gastronómica, os espetáculos musicais e a beleza das paisagens verdejantes, associada à riqueza da cultura popular e à excelência do património natural e edificado.

O programa atinge o apogeu na “Festa das Colheitas – XXX Feira Mostra de Produtos Regionais”, que decorre durante cinco dias consecutivos, de 5 a 9 de outubro, com o melhor que Vila Verde e a região têm para oferecer, dando destaque à tradição agrícola, à música popular, à gastronomia regional, ao artesanato local, entre muitos outros motivos de interesse.

São mais de 40 iniciativas que acontecem nas diferentes freguesias do concelho, a que acrescem mais de uma dezena de eventos e outras manifestações das tradições locais que integram a programação da Festa das Colheitas, como a Festa do ‘Caurdo’, encontros de música popular e concursos agrícolas e gastronómicos.





na rota das
colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde
agosto a novembro
2022

5 e 6 agosto | Freiriz 2022 : Animação Tradicional e Gastronómica

Local | Junto à Igreja Paroquial

Org. | Junta de Freguesia de Freiriz e Grupo de Jovens de Freiriz

6 e 7 agosto | Fim-de -Semana Gastronómico - Saborear Lanhas

Local | Lugar da Capela de S. Geraldo

Org. | Junta de Freguesia de Lanhas

Colab. | Comissão de Festas de S. Geraldo

12 e 13 agosto | Noites Temáticas: Pico de Regalados

Local | Vila de Pico de Regalados

Org. | U.F. Pico de Regalados, Gondães e Mós

Colab. | Coletividades

12, 13 e 14 agosto | XI Arraial do Melão de Casca de Carvalho

Local | Soutelo

Org. | Junta de Freguesia de Soutelo

13 . agosto | 19h00 | Caminhada Noturna por Terras de D. João de Aboim

Concentração | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega

Org. | Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega, ATAHCA

Colab. | JF Aboim da Nóbrega e Gondomar

14 . agosto | Arraial do Emigrante - Malhada de Feijão

Local | Lugar da Ponte Nova, Loureira

Org. | Junta de Freguesia da Loureira

promotor



apoio



organização

Uniões / Juntas
de Freguesia

Associações
Culturais

Casas de
Turismo

Restaurantes



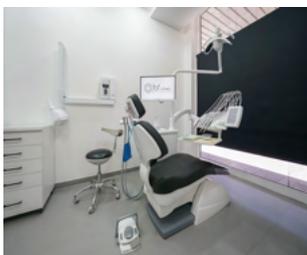


COMPETÊNCIA, PROFISSIONALISMO E QUALIDADE DE SERVIÇO!

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.

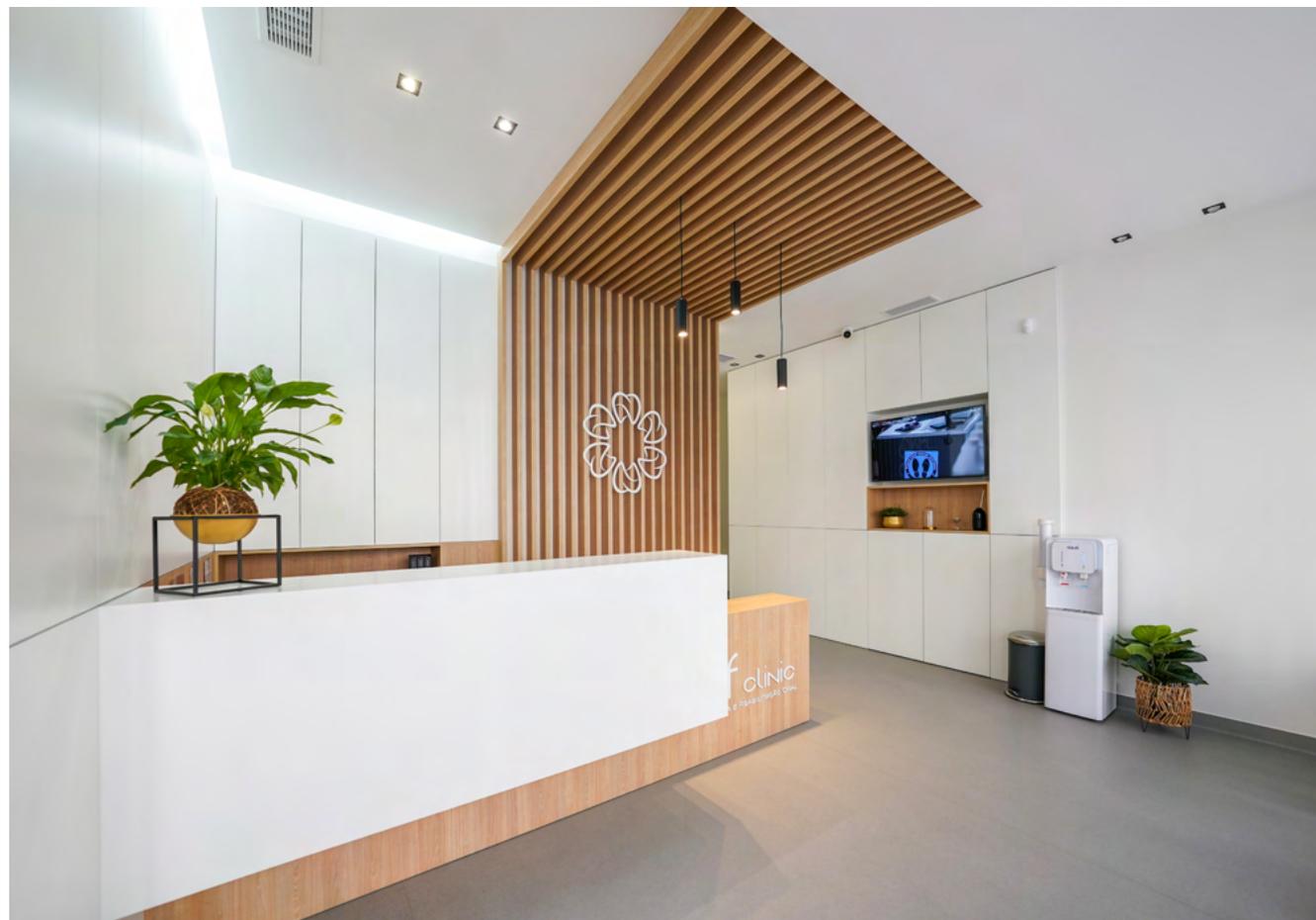
A evolução da clínica, nomeadamente, em termos tecnológicos, como é exemplo o RX 2D e 3D além do estúdio fotográfico, e também de condições para o cliente, que tem à sua disposição uma sala de recobro, com espaços mais acolhedores, permite, hoje, prestar um serviço premium aos pacientes.

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 (invisible), 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



MANTA APRESENTOU CARTAZ

Para a edição de 2022, o Manta apresenta um alinhamento inteiramente nacional marcado pela originalidade de quatro projetos que atravessam estéticas e gerações diversas. No dia 9 setembro (sexta-feira), as primeiras notas ressoam no relvado com Mariana Bragada sob nome artístico Meta_ (21h30) que, depois de ter participado nas residências do Westway LAB, regressa a Guimarães para apresentar material de composição original com o qual tem conquistado um significativo número de seguidores, explorando a essência das raízes (de Trás-os-Montes, de onde é natural, e da América do Sul, a partir de viagens) para criar caminhos sem fronteiras entre histórias e fantasias com a partilha de uma conexão com a memória ancestral e a música eletrónica. Fazendo uso da sua voz, loopstation, drum machine e adufe, Meta_ traz consigo Sara Grenha e Sara Brandão para este concerto para unir vozes sobre as memórias que dançam entre o passado e o futuro.

Depois entrará em cena Rodrigo Leão (22h30), artista que dispensa apresentações e que nos trará o seu "Cinema Project" com a participação de um coro juvenil, acompanhado pela sua banda habitual. Rodrigo Leão Cinema Project reúne repertório dos três discos editados em 2020 e 2021 ("O Método", "Avis 2020" e "A Estranha Beleza da Vida"), assim como uma seleção de temas clássicos do compositor, prevendo-se um concerto extremamente eclético, com uma grande abrangência de estilos musicais, que vão do neoclássico à valsa. Com uma forte componente visual, o espectáculo conta ainda com a projeção vídeo de imagens de Gonçalo Santos, que integram desenhos da autoria do próprio Rodrigo Leão, que assume aqui as rédeas de um sintetizador e piano e coros.

No dia 10 de setembro (sábado), o relvado e as mantas voltam a estender-se para duas das mais bem-sucedidas propostas na arte de escrever canções. Noiserv (21h30) abrirá a viagem sonora da segunda noite, com um imaginário gerado por uma criatividade sem limites. Criado pelo músico David Santos, Noiserv é considerado um dos mais criativos e estimulantes projetos musicais surgidos em Portugal na última década. O seu percurso tem sido marcado pela criação de canções capazes de atingir cada indivíduo na sua intimidade, lembrando-lhe vivências, momentos e memórias intrincadas entre a realidade e o sonho.

David Santos é seguido pela dupla Sean Riley e The Legendary Tiger-man (22h30) que, a partir de uma viagem com rota inicial inspirada na beat generation cujo destino seria Tanger, acabaria por rumar ao sul de

Espanha e escrever um disco juntos, esse mesmo que vêm apresentar no jardim do Centro Cultural Vila Flor. Partindo de onde tinham ficado em 2018 com "California" – álbum gravado em motéis durante uma road trip no estado norte americano – voltam agora aos discos com "Andaluzia".

O Manta apresenta também um concerto no dia 10 de setembro à tarde (15h30), intitulado "Tranglomango", mantendo a tradição recente de dedicar uma parte do seu programa a um público mais jovem. Com uma formação instrumental clássica do rock à qual se junta um acordeão, este grupo deixa-se influenciar pela música tradicional portuguesa como mote para a prática de um som que funde estilos contrastantes. "Virgínia" (2018), o seu último álbum, espelha a viagem que fizeram desde o seu primeiro trabalho em 2015, revestidos pelo imaginário popular e a tradição como ponto de partida.

E "voltamos assim com energia renovada aos concertos no jardim do Vila Flor, para um novo ciclo que, através da música, nos vai afinar os sentidos e o espírito comunitário", denota Rui Torrinha, Diretor Artístico do CCFV e Artes Performativas d'A Oficina. Todos os concertos são de entrada gratuita até ao limite da lotação disponível.

Uma semana volvida e passamos a outro ato de celebração com a dança contemporânea a tomar lugar central no maior palco do CCFV para assinalar o seu 17º aniversário com a estreia nacional de "Larsen C", de Christos Papadopoulos. Assim, a 17 de setembro, às 21h30, recebemos aquele que é considerado uma das vozes mais inovadoras da dança contemporânea, integrando uma nova geração de criadores notáveis que surgiu, na última década, na cidade de Atenas. Através das suas peças hipnóticas, Papadopoulos tem o poder de questionar a nossa percepção da realidade. Christos Papadopoulos, responsável pelo conceito e coreografia de "Larsen C", estudou dança e coreografia na SNDO (School for New Dance Development) em Amsterdão (2003), bem como teatro no National Theatre of Greece, Drama School (GNT Drama School) (1999) e ciências políticas na Panteion University (2000). Os seus trabalhos têm sido aclamados ao longo dos últimos anos, tendo inclusive sido distinguido nas escolhas da Aerowaves - Dance Across Europe (rede europeia da qual A Oficina faz parte), prossequindo um trajeto de sucesso pela Europa. Nesse mesmo sentido, "Larsen C" constitui o regresso de Christos Papadopoulos ao CCFV, depois de aqui ter apresentado o espectáculo "Opus", em outubro de 2019.



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



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

HOSPITAL DE BRAGA RENOVA ACREDITAÇÃO GLOBAL E CERTIFICAÇÃO DE QUALIDADE

O Hospital de Braga recebeu a confirmação da renovação da Acreditação Global por parte do Caspe Healthcare Knowledge System (CHKS). A entidade acreditadora considera que a Instituição de Saúde garante processos e padrões de qualidade condizentes com as melhores práticas reconhecidas internacionalmente, tendo também renovado a Certificação de Qualidade ISO 9001 dos Serviços de Anatomia Patológica, Esterilização, Farmácia, Imagiologia, Imunohemoterapia, Patologia Clínica e Limpeza.

Durante os processos de ReAcreditação e Certificação, os quais decorreram em novembro de 2021, foram avaliados mais de três mil e cem critérios e cerca de uma centena de boas práticas internacionais, relacionados com a segurança e qualidade dos cuidados de saúde prestados.

Para avaliar a conformidade dos procedimentos, o Hospital de Braga desenvolve várias auditorias internas relacionadas com processos/circuitos, de forma a avaliar as práticas regulares do tratamento ao utente.

Para o Presidente do Conselho de Administração do Hospital de Braga, João Porfírio Oliveira, este processo de ReAcreditação e Certificação “plasma o profissionalismo e empenho de todos os Profissionais do Hospital de Braga e reforça o compromisso coletivo de persecução de uma crescente diferenciação, qualidade e segurança dos cuidados prestados, valores bem patentes na cultura da organização”.

Este processo de avaliação envolveu 53 áreas/serviços clínicos e não clí-



nicos, representando já o sétimo ciclo de ReAcreditação do Hospital de Braga.

De relembrar que o processo iniciou em 2004 no Hospital de S. Marcos com a obtenção da primeira Acreditação, atribuída pelo King's Fund (atualmente denominado CHKS), uma das mais notórias organizações no âmbito da qualidade em Saúde.

SELO “ESCOLA SAUDÁVELMENTE” ATRIBUÍDO A 12 AGRUPAMENTOS ESCOLARES DE GUIMARÃES

O Selo “Escola SaudávelMente” foi atribuído a 12 dos 14 Agrupamentos Escolares em funcionamento no concelho de Guimarães. Os estabelecimentos de ensino distinguidos foram Abação, Afonso Henriques, Arquêologo Mário Cardoso, Fernando Távora, Francisco de Holanda, Gil Vicente, Pevidém, Professor João de Meira, Santos Simões, Taipas, Vale de São Torcato e Virgínia Moura. Para além dos agrupamentos escolares, foi ainda distinguida a Escola Secundária Martins Sarmento.

Esta atribuição destaca o concelho de Guimarães como um dos que mais aposta na promoção de boas práticas no âmbito da educação. Das 474 candidaturas apresentadas, foram 350 as que receberam galardões. A cerimónia pública de entrega decorreu no passado dia 27 de julho, de forma presencial em Lisboa, na sede da Ordem dos Psicólogos Portugueses. O Selo “Escola SaudávelMente” é atribuído às instituições escolares que efetuem a sua candidatura e que consigam atingir os padrões e exigências da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP). Esta iniciativa constitui-se como um contributo para o aumento das oportunidades de acesso a uma educação de qualidade, equitativa e inclusiva, para todos, através do incentivo e divulgação de políticas e boas práticas no que



respeita à promoção da saúde psicológica, do bem-estar e do sucesso educativo nas escolas portuguesas.



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

geralgastrobra@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



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. The background is a gradient of blue, with a dark blue diagonal band. 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

EX-ALUNO DA UMINHO CRIA PORTAL PARA FÃS DE VIDEOJOGOS

Chama-se GameMarket.pt e quer ser o portal português de referência para comprar, vender e trocar videojogos, consolas e acessórios de gaming. O projeto é de Nuno Matos, formado em Informática pela Universidade do Minho, e nos primeiros três meses supera os 35.000 artigos anunciados, incluindo raridades. “Os sites generalistas de classificados e marketplaces não respondiam às necessidades dos gamers, por isso criámos esta plataforma exclusivamente pensada para quem joga e quem tem interesse na área”, explica Nuno Matos. No portal encontram-se artigos novos e usados, desde consolas, videojogos, componentes de PC, acessórios, livros, colecionáveis, merchandising e mobiliário gaming. Por exemplo, há uma consola Atari 2600 a 30 euros, uma Sega Mega Drive a 35 euros, mas também se encontram as últimas novidades da PlayStation, Nintendo e Xbox, entre tantas. Além disso, uma pessoa pode manifestar interesse por algo raro que já não encontra (opção “compro”) e mesmo divulgar iniciativas. O registo de anúncios é grátis para utilizadores particulares. Para lojas e empresas, há opções complementares como a divulgação de eventos, de serviços e de publicidade. Os próprios youtubers e streamers têm uma secção de entretenimento, para difundir testes a jogos e equipamentos. “O GameMarket.pt cresce a bom ritmo e queremos aproximar todos os gamers e empresas do setor, por isso preparamos até um passatempo ao estilo de jogo online colaborativo que, ao se atingir objetivos, segue-se para o nível seguinte e aumentam os prémios a sortear”, diz Nuno Matos.

Nuno Matos tem 42 anos e é natural de Meixedo, Viana do Castelo. Em 1998 mudou-se para Braga, onde fez a licenciatura em Engenharia de Sistemas e Informática, o mestrado em Tecnologias da Informação e formações em Ges-



tão de Novos Negócios e Empreendedorismo, sempre pela UMinho. Fundou os sites Weighing Review (líder mundial no sector da pesagem), Automation Inside (referência internacional na automação), BikeMarket.pt, BikeToday.news (ambos sobre ciclismo), AutoAds.pt (anúncios de veículos) e GameMarket.pt. Venceu o Prémio ANIMEE 1998, a menção honrosa do Prémio Valorsul 2009 e foi finalista do concurso de ideias SpinUM 2014.

GLOCKENWISE E CATARINA MOURÃO NO 7.º EPISÓDIO DO CLOSE-UP

A Casa das Artes de Famalicão promove, entre 15 e 22 de outubro, o sétimo episódio do “Close-Up - Observatório do Cinema”, com a abertura preenchida pelos Glockenwise e por uma retrospectiva integral da obra de Catarina Mourão. As primeiras pistas revelam também que esta edição terá como mote orientador a Família, as famílias do cinema, dentro e fora do ecrã, na produção do presente e na história do cinema.

A próxima edição decorrerá em vários espaços do Teatro Municipal e estendida também ao renovado Teatro Narciso Ferreira, em Riba de Ave.

Num recorrente apelo à criação, no cruzamento de linguagens, através do formato de filmes-concerto ao vivo e em estreia absoluta, a noite de abertura do Close-Up ficará entregue aos Glockenwise e à apresentação de uma nova banda sonora que acompanhará a projeção de “Melodia do Mundo”, um filme de Walther Ruttmann, uma sinfonia nascida da justaposição de imagens reveladoras do estado do mundo no final da década de 20 do século passado.

Com uma obra profícua e estendida por mais de 20 anos de curtas e de longas-metragens, Catarina Mourão é um dos nomes cimeiros no documentário português. A sua obra, tão filtradora de viagens por Portugal - pela História que precedeu o 25 de Abril e pela nossa contemporaneidade -, como de histórias de intimidade e de família, será exibida e comentada na íntegra neste episódio, no âmbito da secção Fantasia Lusitana.

A programação integral será anunciada nos primeiros dias de setembro em www.closeup.pt e em www.casadasartes.org e incluirá mais de 30 sessões, com um novo fascículo das Histórias do Cinema, filmes-concerto e propostas



para famílias.

Haverá ainda a continuação da relação estabelecida com a comunidade escolar, distribuída por sessões e oficinas a realizar também nas escolas, e um programa de sessões comentadas com a presença de realizadores, programadores, académicos, críticos e artistas.



VILLAS CAMARIDO

FOZ DO RIO MINHO

MORADIA TÉRREAS T3

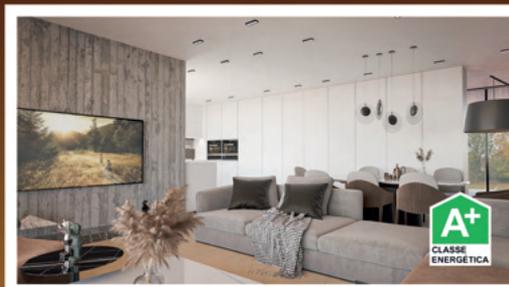
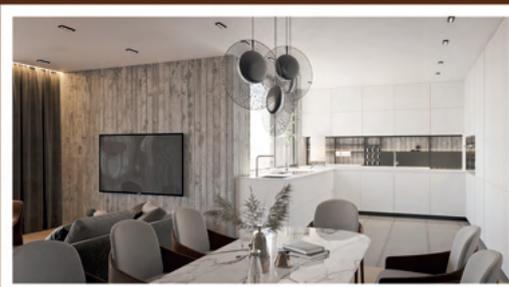
CAMARIDO - CAMINHA

126381003-32/40

DESDE € 305.000



Localizadas a apenas 400 metros da praia da foz do Minho e 1km da Praia de Moledo!



VEJA +



Moradias térreas de tipologia T3, com áreas brutas desde 175 m² e implantadas em lotes com áreas desde 408 m². As moradias são compostas por cozinha mobilada e equipada, lavandaria, casa de banho de serviço, sala comum, suite, 2 quartos, casa de banho de apoio aos quartos e garagem.

Para mais informação? Contacte-me!

Óscar Pereira
925 220 174



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 **COCCINELLE**
jewellers since 1920

EXTENSÕES EXPOSITIVAS DIVULGAM ESPÓLIO DO NAUFRÁGIO QUINHENTISTA DE BELINHO

No ano em que se assinalam os 450 anos de Esposende e o término do ciclo comemorativo dos 500 anos da primeira viagem de circum-navegação, a exposição “Patrimónios Emersos e Submersos – Do Local ao Global” incorpora quatro extensões expositivas, que estarão disponíveis até ao final do mês de setembro.

A constituição de extensões expositivas individuais, mas complementares entre si, estão distribuídas em locais estratégicos, fomentando a promoção e divulgação da exposição, nomeadamente através de artefactos arqueológicos do Naufrágio Quinhentista de Belinho.

Desta forma, há artefactos para (re)descobrir no átrio da Câmara Municipal de Esposende, na sede da Junta de Freguesia de Belinho, no Forte de S. João Baptista e no Centro Informação Turística de Esposende. Aliás, é este último local que acolhe a maioria das vitrines, onde pode ser admirada a maior diversidade de peças.

Para além dos artefactos integrados nestas extensões, a exposição “Mar de Histórias”, patente no Centro Interpretativo de S. Lourenço, em Vila Chã, acolhe igualmente artefactos deste naufrágio da Época Moderna.

Dos objetos agora expostos, destaca-se o “prato de oferendas” ou “de esmolas” alusivo a S. Jorge, exposto no edifício da Câmara Municipal. Para permitir o seu estudo, leitura e desfrute foi necessário assegurar a sua conservação, a qual nem sempre se limita a garantir um ambiente estável. Neste caso, impôs-se um tratamento mais invasivo, que passou por uma limpeza superficial, que obrigou à remoção de uma camada de corrosão ativa, à aplicação de inibidores de corrosão e, no final, uma camada de proteção. Com esta intervenção este objeto tornou-se mais legível e revelou pormenores de qualidade da técnica de execução, que poderão agora ser estudados pelos historiadores de arte.

Em sete meses de abertura ao público, a exposição “Patrimónios Emersos e Submersos” registou mais de 6.000 visitantes, dos quais mais de 4.700 são portugueses, oriundos de todo o País, destacando-se os mais de 1.700 de Esposende. Relativamente a visitantes estrangeiros, estes ultrapassam o milhar e destacam-se os de Espanha, de Inglaterra, de França e da Alemanha. Foram igualmente regista-



dos visitantes de países europeus como Áustria, Bélgica, Dinamarca, Eslovénia, Irlanda, Itália, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Polónia, República Checa, Roménia, Suécia, Suíça e Ucrânia. Do continente africano registaram-se visitantes da África do Sul e do Congo, bem como oriundos do continente asiático provenientes de Israel e do continente americano visitantes da Argentina, do Brasil, do Canadá, da Colômbia, dos Estados Unidos da América e Paraguai. Para além deste registo, foram mais de 230 os visitantes que usufruíram de visitas orientadas, maioritariamente oriundos da comunidade educativa de Esposende, mas também investigadores e especialistas nacionais e estrangeiros.

A exposição e as respetivas extensões são financiadas pelo programa MAR2020, no âmbito da “Preservação, conservação e valorização dos elementos patrimoniais e dos recursos naturais e paisagísticos”. Realça-se ainda que esta ação contribui para as metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 da ONU, nomeadamente “Educação de qualidade” e “Cidades e comunidades sustentáveis”. Quer a exposição patente no Forte de S. João Baptista, quer as respetivas extensões expositivas estarão patentes ao público, com entrada gratuita.

Para informações ou marcação de visitas orientadas - exclusivas para grupos - poderá contactar o Serviço de Património Cultural através do e-mail arqueologia@cm-esposende.pt ou do telefone 253 960 179.



Nova Sala de Fisioterapia Lusíadas

Novo **Lusíadas em Casa**.

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

Lusíadas
em
casa

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



lusiadas.pt
253 079 579

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

Lusíadas
Hospital Braga

COMISSÃO NACIONAL DA UNESCO LANÇA CONCURSO INTERNACIONAL DE STORYBOARD

A série animada intitulada Património's World Heritage Adventures foi lançada em 2002 e apresenta um personagem de desenho animado chamado Património, que ajuda as crianças a conhecer os locais do Património Mundial e os desafios que enfrentam, além de propor uma solução para ajudar a conservar estes locais. Estas curta-metragens de animação pretendem mobilizar os jovens (entre os 12 e os 18 anos) para uma participação ativa na preservação do Património Mundial. Os jovens são convidados a expressar as suas ideias através de desenhos em forma de storyboard e submetê-los à UNESCO. Pretende-se que os jovens desenvolvam habilidades de pensamento crítico sobre a conservação do património no seu próprio país.

Este ano, a UNESCO decidiu abrir o concurso a nível internacional, subordinado ao tema “O Património Mundial e as Alterações Climáticas”. Os melhores storyboards serão selecionados por um júri internacional e os resultados serão divulgados por todo o mundo.

As diretrizes para a participação podem ser consultadas em <https://whc.unesco.org/en/patrimonio-2022/>



Os trabalhos devem ser enviados para cnu@mne.pt até ao dia 23 de setembro de 2022, ou até ao dia 30 de setembro para a UNESCO (i.yousfi@unesco.org), com cnu@mne.pt em conhecimento.

JÁ SÃO CONHECIDOS OS VENCEDORES DO “FORA DA CAIXA – CONCURSO DE BANDA DESENHA DE BRAGA”.

Bruna Daniela foi a grande vencedora do concurso com o trabalho “Como Antes”. Em segundo lugar foi premiado no trabalho artístico de Guilherme Monteiro “Geminar”. E em terceiro lugar ficou Carolina Santos com “Escolhe o Planeta”.

Refira-se que a iniciativa, realizada em parceria com a Associação Empresarial de Braga, premeia o primeiro, segundo e terceiro lugar com vouchers nominais, nos valores de 300,00€, 200,00€ e 100,00€, respetivamente, a serem descontados nas livrarias e papelarias aderentes, estimulando assim o comércio local. O concurso que já vai na sua segunda edição teve como temática a sustentabilidade. Os objetivos do “Fora da Caixa – Concurso de Banda Desenhada de Braga”, passam pelo incentivo à prática das Artes Visuais e pela estimulação da imaginação nos processos criativos. Procura também estimular hábitos de escrita, leitura e desenho e possibilitar a descoberta dos talentos emergentes existentes em Braga, possibilitando-lhes um espaço para revelar as suas produções ao promover a fruição pública dos resultados e processos de criação e reflexão relativos ao tema selecionado.





O 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



Protegemos a floresta
 não utilizamos madeira nem derivados

A matéria-prima usada nos nossos produtos é composta por um poliácido láctico, produzido através da fermentação de vegetais ricos em amido (batata, beterraba, milho, mandioca, cana-de-açúcar).

Indústria Aditiva
 uma nova revolução industrial

A tecnologia de impressão 3D é limpa e amiga do ambiente. Os termoplásticos são biodegradáveis. A impressão por camadas apresenta com maior ou menor intensidade, uma linha entre as mesmas.

bio

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

60°C

Não exponha os nossos produtos a temperaturas superiores a 60°C. Utilize apenas lavagem manual com água morna. Evite produtos de limpeza abrasivos.



CAIXAS PARA MEDICAÇÃO

É importante tomar a sua
medicação de forma correta!



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



design by lc-design.pt

CAMINHO DA GEIRA APROXIMA-SE DOS TRÊS MIL PEREGRINOS E DISTINGUE PERSONALIDADES

O Caminho da Geira e dos Arrieiros “pode alcançar este ano” os três mil peregrinos, no somatório dos cinco anos que tem de existência, o que significa uma média anual de 600 pessoas a percorrerem este itinerário jacobeu que liga Braga a Santiago de Compostela. “Este caminho foi feito por mais de 2.775 peregrinos desde maio de 2017 e pode alcançar agora os três mil até dezembro”, afirmou o presidente da associação fundadora do projeto (AJCMR) e da Plataforma Berán no Caminho, Abdón Fernández, durante o 1º Encontro Internacional de Peregrinos do Caminho da Geira e dos Arrieiros, que decorreu no concelho de Leiró, na Galiza.

Este ano já foi percorrido por 531 peregrinos - no ano passado foram 904 -, considerando apenas os dados do livro de registo existente em Codese-da. “Basta repetir-se o número de 2021 para se atingirem os três milhares, e sem considerar os peregrinos que não se registam”, refere Abdón Fernández, adiantando, no entanto, que “mais do que estes dados, importante é a consciência que se consolida sobre as potencialidades deste caminho”.

Este foi, aliás, um dos temas centrais do encontro sócio-cultural que decorreu, nos dias 16 e 17 de julho, no largo do monólito do KM100 do Caminho da Geira e dos Arrieiros, nomeadamente na cerimónia de “agradecimento” com que a organização distinguiu três portugueses e um galego “pela sua contribuição e entrega incondicional ao crescimento do projeto do caminho”.

Os distinguidos foram o irmão maior da Arquiconfraria Universal do Apóstolo Santiago, Manuel Rocha; o delegado a Associação Espaço Jacobeus em Braga, António Devesa; o jornalista Carlos Ferreira, e o secretário geral da associação AJCMR, Dario Angel Rodriguez.

Na cerimónia, Abdón Fernández destacou o facto de Manuel Rocha e António Devesa “estarem presentes neste caminho desde a primeira hora”. “A humildade de estarem sempre com as pessoas e trabalhando o caminho é muito importante”, frisou o presidente da Plataforma Berán no Caminho, também escultor e autor da peça em pedra entregue aos agraciados e que simboliza o Caminho de Santiago.

O delegado da Associação Espaço Jacobeus em Braga referiu ter-se apercebido, “desde início, que este seria um caminho difícil, com muitas pedras fictícias, mas quem faz o caminho é o peregrino, não é a imposição de alguém, podem até fazer autoestradas de setas, mas é o peregrino que faz o caminho”.

O presidente do Conselho Regulador da Denominação de Origem Protegida do Ribeiro e da Associação Rota do Vinho do Ribeiro, Juan Manuel Gándara, considera que “os caminhos de Santiago são fundamentais, porque são pontos de chegada de visitantes à região, hoje como ao longo da história”.



“Estes caminhos eram as grandes autoestradas do desenvolvimento em que circulavam os arrieiros com o vinho do Ribeiro para Santiago de Compostela. Hoje em dia continuam a ser fundamentais, porque se supõe que os peregrinos que passem pelo território fiquem com um maior conhecimento das nossas qualidades”, adiantou Juan Manuel Gándara, considerando que o Ribeiro “está a viver uma nova primavera” e, neste contexto, tem como objetivos “aumentar a sua base territorial e potenciar-se como destino enoturístico de qualidade durante o ano inteiro”.

O 1º Encontro Internacional de Peregrinos do Caminho da Geira e dos Arrieiros incluiu ainda a bênção do novo sino da Capela de São Roque, oferecido por um casal recém-chegado a Berán (Fernando e Lúcia) e uma missa no último dia do evento, além de jogos tradicionais e música ao vivo.

O Caminho da Geira e dos Arrieiros foi apresentado em Ribadavia (Galiza) e Braga, reconhecido pela Igreja em 2019, reconhecido pela associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico em 2020 e é um itinerário oficial da Peregrinação Europeia de Jovens do Ano Santo Jacobeu 2021/22.

Este percurso de 240 quilómetros destaca-se por incluir patrimónios únicos no mundo: a Geira Romana, a via do género mais bem conservada do mundo, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Além disso, o seu traçado é um dos escassos cinco que ligam diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.



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



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

JMED®

STRIA REPAIR

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

Francielly Costa
Master J Academy®

📷 📌 @masterfranciellycosta



JMED[®]

STRIA REPAIR

O que é o Stria Repair ?

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

Quem é a Francielly Costa ?

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

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

Resultados

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

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



MARIA MULATA

UMA BONECA E UM LIVRO PARA ENSINAR O AMOR, A LIBERDADE E A DIFERENÇA



As bonecas surgiram em 2014, num momento em que Kátia parou o trabalho para cuidar do filho, e não parou mais de as fazer. Dentro de cada uma, há uma mensagem que tem a ver com as suas raízes e com a forma como vê o mundo, que também está vertida numa história para os mais pequenos (Maria Mulata – A boneca de Pano). O livro acaba de ser indicado para o Plano Nacional de Leitura, uma sugestão de Aida Alves, Diretora da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, e que é motivo de grande orgulho para a escritora e criadora. Crianças de várias escolas, como Mosteiro e Cávado, Maximinos, Lamações, entre outras, já leram e interpretaram o livro e, nas palavras da autora, aguardam a segunda parte da história. “Teve início em África e terá continuidade em Portugal, para onde a Maria Mulata se mudou”, confidencia Kátia Santos.

Licenciada em Educação de Infância e com um percurso de Norte a Sul do país em várias escolas, Kátia Santos optou por investir na evolução profissional. “Fiz pós-graduação na área da sociologia da infância e ensino especial e hoje sou formadora. Como professora licenciada, acredito que o conceito de multiculturalidade aplicado à educação envolve práticas pedagógicas que despertem os alunos para a diversidade dos grupos culturais. É importante que se aprenda a respeitar as diferenças e que se defrontem com assuntos como identidade cultural e género. Não serve apenas falar ou ouvir palestras que vamos conseguir fazer a diferença. É através das bonecas que tento consciencializar o público em geral que somos todos diferentes e com tom de pele diferente”, defende.

Assim surge a Maria Mulata, um projeto criado em 2014, que resulta das contingências e constrangimentos da vida. “O meu filho sempre foi um bebé apegado a mim, de colo, e que raramente dormia. Tive de fazer uma pausa na docência para cuidar dele”, explica. “O facto de ele não dormir fez com

que eu ficasse bastante desperta, enérgica, e comecei a fazer rimas na minha cabeça. Comecei a apontar essas rimas”, conta.

Quando o marido viu o que estava escrito nas páginas dos cadernos de apontamentos, fez-se o ‘click’. “Ele incentivou-me a fazer alguma coisa com os manuscritos, para ir em frente e transformar o que escrevia em histórias e personagens”, refere.

Personagens ganharam ‘vida’ antes do livro

Um dia, ao chegar a casa, o marido de Kátia, Janos, ofereceu-lhe uma máquina de costura... e assim começou esta história que lhe conto hoje. “Aprendi tudo sozinha, nunca tinha tido uma experiência em costura, fui autodidata. Não tinha oportunidade de ir a cursos porque o meu marido estava fora muitas vezes... Mostrei as primeiras bonecas aos meus amigos, que gostaram muito do resultado. Foi assim que criei a marca Maria Mulata”, afirma. A criadora explica que “as bonecas são feitas manualmente, totalmente feitas por mim. São bonecas trabalhosas, que demoram algum tempo – mais ainda se for uma encomenda. Tento fazer bonecas o mais parecido com o corpo humano possível. O enchimento é anti alérgico e os tecidos, que vêm diretamente de África, têm várias cores, que eu uso para ir de encontro ao gosto da pessoa. Também os desenhos e a pintura, dos olhos e da boca, por exemplo, é feita manualmente”. E não é só a boneca que é feita manualmente: as roupas e acessórios também e Kátia até nos contou que há especialistas a trabalhar com as bonecas em terapias em doentes com Alzheimer.

Uma pesquisa de mercado revelou, em 2014, que não havia bonecas de pano à venda em Portugal, sendo, por isso, um nicho a explorar. “Não tenho um espaço físico onde comercializo as bonecas, podem ser encomendadas através das minhas redes sociais ou página da Maria Mulata”, afirma.

ALMA
d'EÇA



Do mar para
a mesa!

  almadecabraga

Rua Eça de Queiroz n.º28, Braga 253 251 081 963 029 268



As mensagens da Maria Mulata e a cor da pele

Espanta-se quando ouve uma educadora ou professora a chamar cor de pele ao bege? É mais comum que possa pensar e um descuido – vamos chamar-lhe assim... – que deve ser evitado. “Infelizmente, ainda há ex-colegas – eu já não exerço – que o fazem. Isso aconteceu com os meus filhos. Todos nós temos cores de pele diferentes e foi isso que lhes expliquei. Falei com a professora e eles até desenvolveram esse tema na escola”, conta Kátia Santos. Para a autora, Braga, onde mora, é uma cidade inclusiva. “Braga, minha cidade. A cidade mais linda que Portugal tem, sim sou suspeita porque vivo nela. Não tenho dúvidas que Braga é uma cidade inclusiva. Esta cidade reúne todas as condições físicas e sociais para todos. Sendo uma cidade inclusiva há sempre um trabalho contínuo. Os representantes da minha/nossa cidade fazem de tudo para que esta cidade progrida cada vez mais e melhor, para o bem-estar físico e emocional de quem cá vive. As diversas culturas e tradições contribuem para o enriquecimento de todos os bracarenses. Só temos a ganhar. Não estamos parados no tempo. Temos cultura, temos espaços de lazer, atividades culturais como a música, dança, exposições...”, assegura.

A história da Maria Mulata

Kátia Santos vai às profundezas das suas memórias de infância, das necessidades e dos afetos. “É uma história que nos leva ao continente africano, escrita em rimas e poesia. O livro Maria Mulata, a boneca de pano, é uma história baseada em experiências vividas. Retrata o meu nascimento em Angola na cidade de Luanda. A personagem Maria Mulata – eu quando nasci – não tinha o enxoval, como todas as mães fazem. A minha mãe, Diwua, era muito nova e não sabia que todos os bebés precisam de cuidados, como por exemplo roupa. O primeiro agasalho que tive foi um cobertor cortado em quatro dado pelo meu avô paterno. O meu pai ia visitar-me todos os dias, mas houve um dia em que ele simplesmente decidiu levar-me para uma província sem conhecimento e aprovação da minha mãe. Em pânico e sem saber o que fazer, a minha mãe procurou por mim. Esta história é sobre encontros e desencontros com várias personagens vividas em África. Entre elas a minha mãe e amiga Diwua, que ansiava voltar a encontrar, porque, nos braços de Diwua, Maria Mulata sente-se segura, protegida e amada”, relata a autora. A consciência ecológica também pesou no momento em que criou os primeiros modelos, assim como assegurar a diversidade: “Querida bonecas livres

de plástico, sem produtos nocivos, que permitissem às crianças ter bonecas com outras tonalidades de pele – algo que o mercado dos brinquedos está a trabalhar melhor agora. E uma história que fugisse um pouco do estereótipo das princesas das histórias infantis, loiras de olhos azuis, para celebrar a diversidade”, refere.

A Maria Mulata percorre o país

A parceria com Dina Sachse permitiu que as histórias ganhassem um caráter vibrante, com ilustrações verdadeiramente impressionantes que elevaram o livro a um patamar de excelência agora reconhecida. “No dia em que decidi publicar o livro, entrei em contato com inúmeras editoras. Obtive algumas respostas... infelizmente não era a resposta que procurava. Acreditei e acredito neste livro, sabia que podia conseguir. Acabei por fazer uma edição de autor. Acho que devo incluir no meu nome Determinação e Resiliência [risos]. A Editora Paleta de Letras do grande escritor e ilustrador Pedro Seromenho abriu-me as portas. Deram-me vários portfólios de ilustradores. Estudei cada um deles, o que me chamou atenção foi o traço da Dina Sachse. Tinha tudo o que procurava. Como artista que é, não fiz imposições. Deixei-a interpretar o meu livro da forma que ela achava melhor. Assim que tive os primeiros esboços enviados pelo Sérgio Ribeiro, também ilustrador, não houve dúvida: foi amor à primeira vista”, grateja.

O livro foi lançado no evento Braga em Risco, em novembro de 2021, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva. “Costumamos dizer que o Pedro Seromenho tem um dedo mágico. Isto porque ele viu que temos a mesma forma de ser e estar e apresentou-nos à grande contadora de histórias Estefânia Surreira. Uma menina, mulher, que tem o dom e voz de contar e encantar crianças e adultos. Ela consegue transportar-nos a uma viagem insólita. Cada vez que conta a história, algo mágico acontece. Sentimos um misto de emoções. Neste momento somos a equipa Maria Mulata. Cada uma dá o melhor que tem”. Kátia, Dina e Estefânia visitam as escolas e fazem três em um: atelier de criação de bonecas e ilustração e, claro, a hora do conto. Do livro parece que ‘saltaram’ as bonecas que Kátia exibe com orgulho.

A Maria Mulata tem futuro

De que outras formas acha que a marca Maria Mulata se poderá expressar no futuro? “Tenho alma, corpo e mente no presente e futuro. A marca Maria Mulata ainda tem muito para se expressar, dar e contar. A marca Maria Mulata agora tem um lugar no mundo, uma impressão digital. Num futuro, gostava de abrir uma loja física na cidade, onde pudesse incluir arte, artesanato, roupa com panos africanos, literatura, workshops online e presencial para crianças, adultos, e pessoas com necessidades educativas especiais. Criar emprego para pessoas que queiram trabalhar em prol do bem-estar de todos; encontrar parceiros para dar continuidade a história Maria Mulata e ter uma linha de artigos para casa, nomeadamente dedicada à produção de porcelana. Acredito que o que está por vir será ainda melhor do que espero, ou citando o escritor, poeta e dramaturgo Oscar Wilde, “espero o inesperado...”, finaliza.



Saiba mais sobre este projeto aqui:

 [maria_mulata.pt](https://www.instagram.com/maria_mulata.pt)

 [mariamulata.pt](https://www.facebook.com/mariamulata.pt)

www.mariamulata.pt/mrm
geral@mariamulata.pt



migaitas
SALÃO CHAMPAGNE



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425



SALÃO AUTO VOLTA A BRAGA COM NOVO NOME - SALÃO DA MOBILIDADE

Altice Forum Braga recebe, de 16 a 18 de setembro, o Salão da Mobilidade, que substituiu o Salão Auto e conjuga a vertente automóvel, duas rodas (moto e bike) e soluções de mobilidade elétrica.

Para Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, a evolução do Salão Auto para esta realidade ligada à mobilidade “é um passo natural, reflexo da sociedade em que estamos inseridos”. “É cada vez mais importante pensar na mobilidade como um todo, não esquecendo que nos movemos em carros e motos, mas também em soluções mais verdes como as bicicletas e, recentemente, as trotinetes”, acrescenta.

A par da alteração do nome do Salão Auto para Salão da Mobilidade, também o programa do salão irá contar com novos espaços, passando a incluir conferências, momentos formativos e de debate abertos ao público, “numa clara aposta da InvestBraga e dos seus parceiros em proporcionarem momentos de aprendizagem, tal como já acontece noutras feiras”, sublinha ainda o responsável da InvestBraga.

“A Mobilidade nas Cidades e Regiões”, “Novas Experiências e Visões de Mobilidade” e “Apoios e Oportunidades na área da Mobilidade” são algumas das conferências que integram o vasto programa do Salão da Mobilidade e que permitirão o debate em torno de temáticas como a mobilidade elétrica e as smart cities. e que trarão até ao Altice Forum Braga nomes como José Palma Oliveira, Professor Psicologia da Universidade de Lisboa, e Alexandra Carvalho, diretora do Fundo Ambiental.

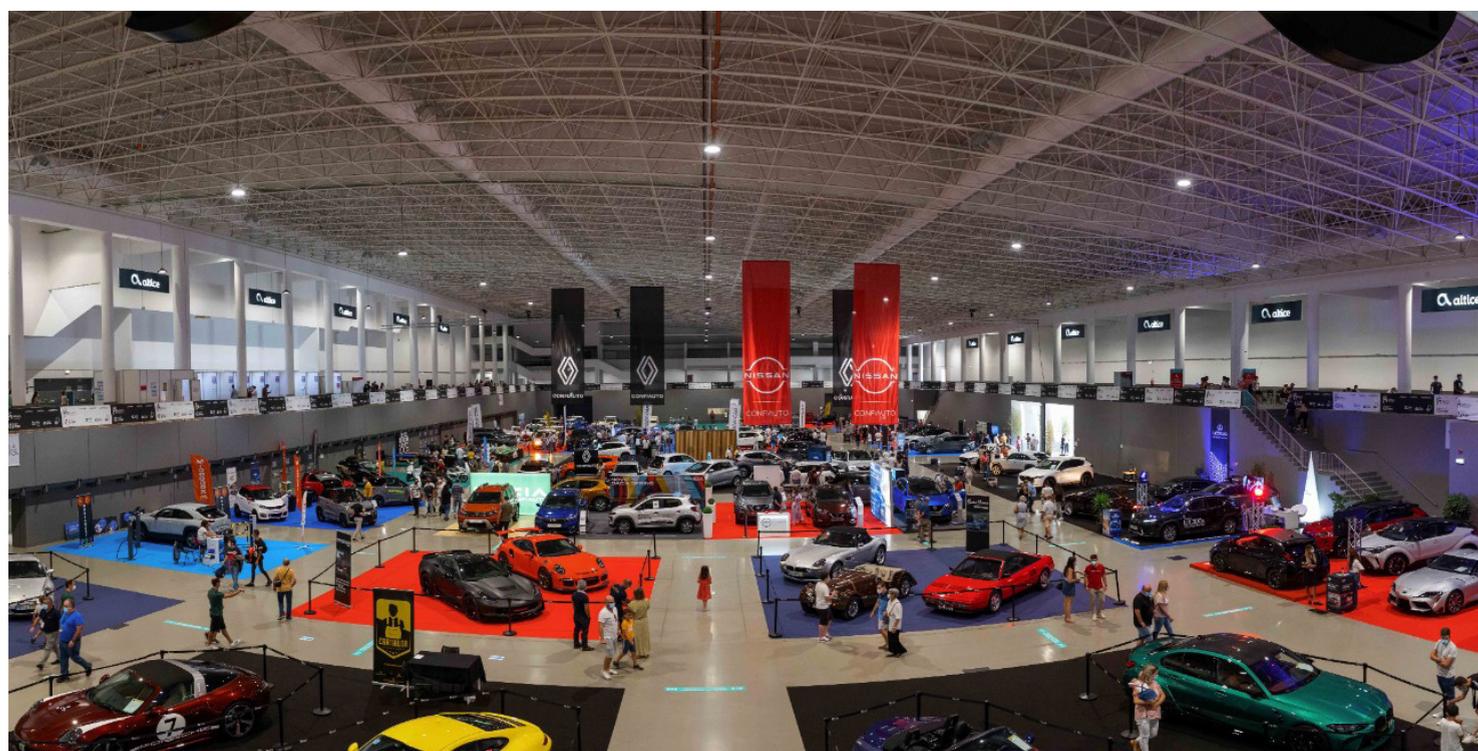
Também o recinto expositivo, que irá concentrar-se, tal como noutros anos, no Pavilhão do Altice Forum Braga, contará com um espaço onde os expositores e parceiros poderão dinamizar presen-



tações, lançamento de novidades e talks, desafiando os amantes da mobilidade auto, motorizada e elétrica a participarem.

O Salão da Mobilidade terá ainda uma área de fan zone, com espaços para miúdos e graúdos poderem experimentar a adrenalina de conduzir não só algumas das já habituais diversões, como também protótipos de veículos movidos a energia solar. O recinto terá ainda zonas de test drive e co-driving de algumas das novidades presentes na feira.

A programação do Altice Forum Braga está disponível em www.forumbraga.com e na aplicação do Altice Forum Braga, disponível para sistemas android e iOS.





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)





skin and soul solutions

ESTÉTICA AVANÇADA!

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

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

EXIMIA HR77: rápido, indolor e não-invasivo

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

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

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

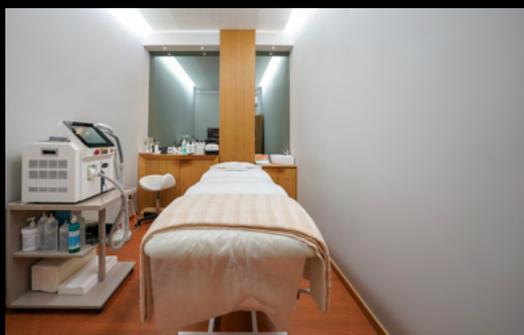
3Action Unikue

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



SERVIÇOS

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



LASER:

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



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



SensaiiClinic



skin and soul solutions

ESCOLA DE NATAÇÃO HERÓIS DO MAR FESTA DE ENCERRAMENTO – 28.7.2022

Foi em festa que, no dia 28 de julho, a Escola Heróis do Mar realizou, nas Piscinas Municipais de Vila Verde, a Cerimónia de Encerramento dos Cursos de Verão de Natação, onde estiveram presentes mais de uma centena de familiares dos alunos para assistirem às suas provas finais. Presidiu à cerimónia o Vereador da CM Vila Verde, Patrício Araújo que, além de saudar os presentes, se regozijou pelo facto de haver “cada vez mais jovens Vilaverdenses a frequentarem estes cursos, salientando que o projeto da Heróis do Mar, mais do que ensinar a nadar, visa a preparação dos jovens para o futuro, assente em valores e atitudes pró-ativas na defesa do ambiente e estilos de vida saudáveis”. A Festa abriu com um desfile de todas as classes, ao som da música de Fred Mercury, “The Show Must Go On”. Seguidamente os grupos (Pinguins, Focas, Golfinhos e Tubarões) foram realizando as provas, de acordo com as suas idades. Entre a iniciação até ao aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, foram muitos os jovens que aprenderam a nadar e a adquirir mecanismos que os aju-

dam a resolver eventuais problemas dentro da água. Mais uma época que terminou com pleno êxito, em que alunos, pais e professores saíram extremamente felizes pelos resultados alcançados. O diretor dos cursos, Professor Manuel Dantas, teceu um agradecimento especial à Câmara Municipal de Vila Verde que acolhe este projeto há cerca de duas décadas.

A propósito da segurança em meio aquático, que segundo a Presidente da Associação para a promoção da Segurança Infantil (APSI), Sandra do Nascimento, é a segunda causa de morte em menores em Portugal, Manuel Dantas afirmou que há muitos anos vem defendendo “publicamente que se deveria aprender a nadar ao mesmo tempo que se aprende a andar, a ler ou a escrever. A natação deveria fazer parte da cultura dos portugueses. Só assim se poderia evitar mortes estúpidas, sobretudo de crianças e jovens, que para além do drama vivido pelas famílias causam um enorme prejuízo ao país”. E concluiu que “Na Heróis do Mar não ensinamos só a nadar...ajudamos a salvar vidas”!





ÓTICA O PALÁCIO



QUALIDADE E EXCELÊNCIA



facebook.com/oticaopalacio
www.oticaopalacio.pt
geral@oticaopalacio.pt

Largo da Senhora-a-Branca, 109
4710-443 Braga

253 130 431
913 588 175

EPATV: FINALISTAS DE RESTAURAÇÃO EXIBEM SABER E SABORES ECOLÓGICOS

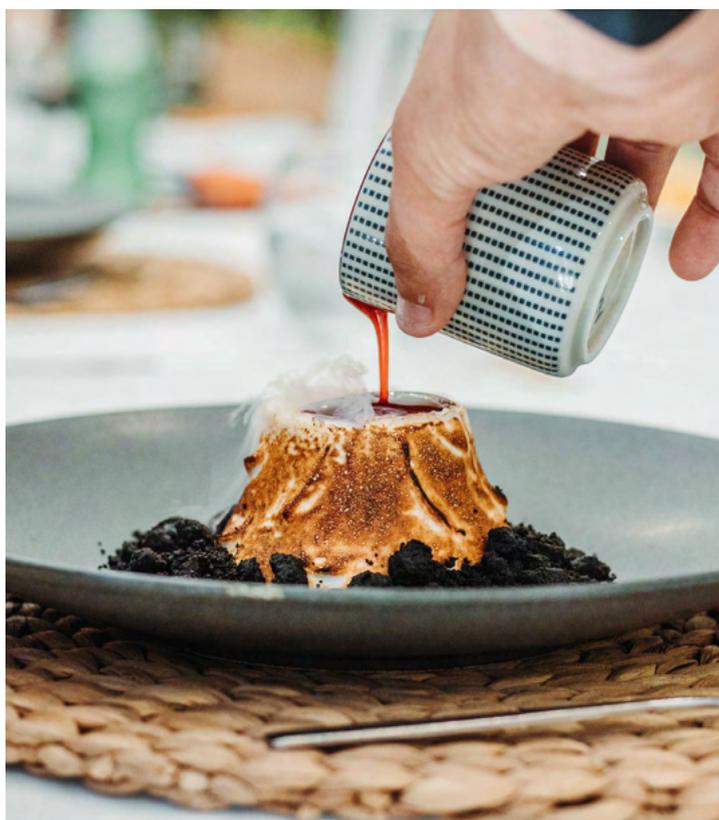
O requinte das cores e a delícia dos sabores, aliados a uma restauração ecológica e sustentável, traduziram a arte, conhecimentos e o engenho dos finalistas da EPATV – Escola Profissional Amar Terra Verde – que realizaram, nos dias 21 e 22 de julho, as Provas de Aptidão Profissional (PAP) de Restaurante/Bar e de Cozinha/Pastelaria. O evento celebrou-se com um almoço luxuoso preparado por jovens finalistas competentes e inovadores que colocam o ambiente e o planeta como foco das suas receitas.

Esta foi a última e eloquente jornada da maratona de PAPs que encerra este ano letivo, deixando os professores gratos pelo empenho e criatividade demonstrados pelos seus 28 finalistas, uma vez que todos os finalistas têm emprego garantido ou prosseguem os estudos superiores. Os jovens finalistas corresponderam às expectativas dos professores Olga Martins, António Igreja, Rodolfo Melendrez Rodriguez, Américo Silva, Nuno Silva e Miguel Lopes.

A jornada dividiu-se em duas partes, apreciadas por um júri constituído por Sandra Monteiro (Diretora Pedagógica da EPATV), representantes da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana (Felício Dantas e José Miguel Pinto), da Associação de Hotelaria de Portugal (Camilo Sousa) Turismo Porto e Norte de Portugal (Agostinho Peixoto), Hotel Meliã (Delfim Filho), Hotel Porta Nova Collection House (José Santos), Feel Travel Minho (Rafael Oliveira), além das docentes Da-



niela Matos, Carla Veloso e Silvia Sá. Na primeira parte – dedicada ao Curso Técnico de Restaurante/Bar, as provas apresentadas pelos 15 finalistas de Restaurante/Bar, as receitas têm a marca de água de produtos biológicos, sustentáveis, reaproveitáveis e reutilizáveis, com aromas e sabores das plantas aromáticas colhidas do Jardim de Aromáticas da Escola – desenvolvido no âmbito do programa Eco-Escolas. A PAP é constituída por um relatório escrito e pela confeção e apresentação de uma receita própria e original.





ABBA

BANDA DE TRIBUTO AOS ABBA

GOLD

04 **MULTIUSOS DE**
DEZ. **GUIMARÃES**
21H00

BILHETES À VENDA: [BLUETICKET.MEO.PT](https://blueticket.meo.pt) | LOCAIS HABITUAIS INFO & RESERVAS: 1820 (24H)

PROMOTOR



RÁDIO OFICIAL



MEDIA PARTNER



PARCEIRO DIGITAL



APOIO



AFONSO FERREIRA, BOLSEIRO DA FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

Afonso Ferreira, de 14 anos, aluno da Ent'Artes – Escola de Dança de Braga, é o novo bolsheiro da Fundação Calouste Gulbenkian.

Tendo recebido vários convites para escolas como o Conservatório Nacional de Lisboa, Ballet Academy University of Music and Performing Arts Munich, Tanz Akademie Zürich, decidiu escolher a conceituada Staatliche Ballettschule Berlin, na Alemanha, onde continuará os seus estudos, com a intenção de se tornar bailarino profissional.

Depois da análise ao currículo do Afonso, medalhado como solista em todos os concursos nacionais e internacionais em que participou, recebendo mais de 30 bolsas de estudo para as mais prestigiadas escolas de dança, a Fundação Calouste Gulbenkian decidiu apoiar o jovem bailarino, fazendo face às despesas da sua estadia em Berlim, nos próximos quatro anos. “É uma grande alegria para a escola e para os pais, ver que um sonho acalentado desde muito novo, se vai tornando uma realidade”, referem em comunicado.

O Afonso tem como grande inspiração Marcelino Sambé, português



e bailarino principal da Royal Ballet desde 2019, também ele um ex-bolsheiro da Fundação Calouste Gulbenkian. Terminou o seu percurso na escola Ent'Artes, com a qual subiu ao palco no Auditório Vita, no bailado “O Corsário”. [fotos: Facebook do bailarino]





GIPSY KINGS

By André Reyes



03 **MULTIUSOS DE**
DEZ. **GUIMARÃES**
22H00

BILHETES À VENDA: [BLUETICKET.MEO.PT](https://blueticket.meo.pt) | LOCAIS HABITUAIS INFO & RESERVAS: 1820 (24H)

PROMOTOR



RÁDIO OFICIAL



MEDIA PARTNER



PARCEIRO DIGITAL



APOIO



LIMITES...

S

Saber pôr limites é uma aprendizagem que todos temos que fazer ao longo da vida. Em menor ou maior grau, quase todos sentimos alguma dificuldade neste processo e os motivos podem ser vários...

Vejo um limite como a delimitação de uma zona pessoal de integridade ou segurança. Uma barreira que não deve ser transposta pois se assim é a nossa vida, saúde, bem-estar (ou qualquer outra coisa fundamental para a nossa existência) pode ser lesada de alguma forma, física ou psicológica.

Para mim algo que caracteriza um limite é o facto de ser uma decisão pessoal, cada pessoa tem uma forma diferente de sentir e gerir a vida. Cada um de nós tem a necessidade e o poder de traçar limites para aquele que é o seu raio de ação pessoal e no qual não quer interferências. Saber disto parece-me importante pois não considerar esta informação é fonte de grandes conflitos, uma vez que avaliamos os limites dos outros pelos nossos. Talvez aqui possamos recordar a regra de platina (e não a de ouro) que diz: Faça aos outros aquilo que eles gostariam que lhes fosse feito.

Depois de sabermos que as nossas diferenças originam diferentes limites é importante também saber que estes podem ter intensidades diferentes. A maioria de nós tem limites relativamente bem definidos no que diz respeito às grandes coisas. Com maior ou menor grau de flexibilidade e tolerância, quase todos sabemos que a partir de determinado ponto há coisas que não aceitamos.

De forma mais ou menos eficaz conseguimos identificar os limites dessas grandes coisas que não aceitamos, aquelas que têm um impacto altamente invasivo e que não consideramos ecológico e saudável para nós.

No entanto, a experiência diz-me que não é aqui que temos dificuldade, nem são estas “grandes” coisas que impactam diariamente as nossas vidas. O que exige uma maior aprendizagem da nossa parte é saber pôr limites naquelas situações mais pequenas e nós próprios respeitarmos esses limites.

É nos pequenos limites que muitas vezes falhamos e o acumular dessas pequenas coisas por vezes torna-se uma avalanche nas nossas vidas. Vejamos o caso de uma relação pessoal ou de trabalho, são as situações onde a imposição de limites é mais importante e benéfica. Com as pessoas com quem vivemos ou trabalhamos, diariamente há pequenas coisas que nos desagradam e que impactam a nossa vida. No entanto, muitas parecem irrelevantes e, por esse motivo, não sentimos necessidade de colocar limites.

Na maioria das vezes temos dificuldade em pôr estes limites mais pequenos porque nós próprios sentimos que são questões menores e não lhes damos importância. Mas estas pequenas questões acumuladas ao longo podem assumir grandes proporções e gerar muitos conflitos.

Pode ser uma palavra que quando é dita nos incomoda ou uma decisão na qual não fomos envolvidos, a escolha de determinado horário para fazer algo, a forma como fazem algo ou um pequeno hábito diário que invade os nossos limites de forma subtil...



Estes limites menores que aceitamos não respeitar, normalmente geram uma “irritação” em nós, que depois é abafada pelo nosso diálogo interno que reforça a insignificância daquilo que estamos a sentir e os motivos pelos quais sentimos. Nessa situação é comum pensarmos: afinal de contas não é assim algo tão importante ou o problema sou certamente outra pessoa não se incomodaria...

Aqui começa a ser criado um conflito interno que gerará um conflito nessa relação, pois todas as emoções que calamos mais tarde podem sair de modo descontrolado sob a forma de ataque ao outro.

A raiva é uma emoção que está muito presente quando falamos de limites, sendo o limite uma barreira de proteção quando é transposto sentimos isso como se fosse uma ameaça. Por esse motivo, muitas vezes de forma inconsciente, somos tão agressivos em determinadas situações, como nos sentimos invadidos e atacados adotamos a mesma estratégia para nos defendermos.

Para não deixarmos que as nossas “pequenas” irritações do quotidiano escalar e chegar a este ponto, sugiro que melhorarmos a nossa comunicação e expresarmos as nossas emoções da seguinte forma:

1. Perceber o que deveras nos incomodou e explicar ao outro como nos sentimos;
2. Dizer quais eram as nossas expectativas relativamente àquela situação;
3. Informar qual será o meu comportamento no futuro em situações semelhantes.

Como é óbvio tudo isto deverá ser feito num clima de diálogo, com a maior empatia para que os resultados sejam bons para ambos e fortaleçam a relação.

São estas pequenas situações que parecem residuais ou até muitas vezes supérfluas que fazem a diferença nas nossas vidas. Quando temos capacidade de as enfrentar para resolver, estamos a construir uma vida com limites saudáveis e com muito mais entendimento.

Uma vez ouvi que são precisos limites para podermos ir mais longe, concordo inteiramente! Tal como a água, nós precisamos de limites para dar forma à nossa vida, para nos conduzir e permitir ter energia. E também como a água, quando já temos a segurança e confiança necessárias, sabemos desviar-nos e contornar os nossos obstáculos para alcançar os nossos objetivos. Respeitemos os nossos limites pois são eles que nos permitem ir mais longe!



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

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





PODEMOS APRENDER A SER FELIZES?

“A alegria é a coisa mais séria da vida.”

Almada Negreiros



Podemos aprender a ser felizes? Sim, podemos! Tal Ben-Shahar, o professor responsável por um dos cursos mais populares da Universidade de Harvard sobre Felicidade e Psicologia Positiva, afirma que a felicidade é uma competência que pode ser aprendida e que está ao alcance de todos. O professor fala da potência do encontro, pois é na relação com o outro que está a fonte primordial de felicidade e de saúde. O professor desafia-nos a olhar os relacionamentos como o grande palco de crescimento do ser humano, estando na relação com o outro a grande oportunidade de encontro. Encontro com as sombras, com a verdade, encontro com as vulnerabilidades, com a força, com a nossa história, com os medos e também com a luz.

Cultivar os relacionamentos passa, assim, pela escolha que fazemos a cada instante de nos darmos e escutarmos com gentileza, quer pessoal, quer profissionalmente. O efeito multiplicador está comprovado. Um pai ou um líder capaz de estimular um ambiente em que cada um se sinta seguro, capaz de fazer perguntas e aportar valor sem medo, assumindo a sua voz, tornará a sua família ou empresa mais saudável, sustentável e feliz.

O mundo mostra-nos que a felicidade não se conjuga com o verbo ter, mas sim com o ser. Na satisfação dos desejos imediatos e fugazes, bem como na prorrogação infinita do prazer, cumprimos uma existência que se desvanece com o próprio tempo que passa. Só quando o amor invade o que temos e o que fazemos, atribuindo significado às coisas mais simples e complexas da vida, ao que é fácil e aos grandes desafios, poderemos viver “ao nível do inesquecível”.

É isto, quando a felicidade nos define basta estar presente e dizer sim à vida para sermos capazes de sentir o amor nas suas infinitas manifestações ordinárias e diárias, e, assim, sermos capazes de ouvir o vento, como diz Fernando Pessoa. “Às vezes ouço passar o vento; e só de ouvir o vento passar, vale a pena ter nascido”.

É certo que a vida tem altos e baixos, dias bons e

menos bons, mas todos eles fazem parte, e é precisamente na forma como os olhamos que definimos o caminho e a felicidade que sentimos. Se encararmos a vida como um lugar de espanto onde tudo pode acontecer, seguramente seremos mais felizes e guardaremos na memória do coração aquilo que nos é essencial. Um café com um velho amigo, uma noite a solo ao luar, um “bom dia” para o nosso reflexo no espelho quando lavamos os dentes, uma despedida, os cheiros e sabores da infância, uma ida ao supermercado, aprender algo novo, fazer um caminho diferente para casa, tudo isto pode ser felicidade para quem escolhe (e consegue) estar inteiro na vida que passa.

Sentir que pertencemos na interação e na inclusão com os demais é também fundamental para vivermos sentindo-nos na nossa própria pele. Pertencemos a uma sociedade, a um país, a uma família, a um grupo de amigos, a uma organização, e é nesta pertença que nos realizamos e somamos uns aos outros.

É extraordinário o quanto o outro nos pode acrescentar, e vice-versa. Quando damos e recebemos, nesta dança de quem acredita na potência do encontro, para além de contribuir para que os outros sejam mais felizes, estamos acima de tudo a nutrir a nossa própria felicidade, sem esperar nada em troca.

É neste equilíbrio entre dar e receber que criamos raízes nas relações com significado, onde o fluxo do amor expande a sensação de felicidade.

Quando percebemos que a felicidade é uma escolha que só depende de nós, a pergunta “Sou Feliz?” dá lugar a outra que nos permite assumir total responsabilidade sobre a nossa vida: “Como posso ser mais feliz?”

O convite é viver de forma mais leve, sem condicionamentos e aflições, confiando no invisível, no que não sabemos e não conhecemos ainda, reconhecendo o corpo e a natureza como os grandes mestres da vida. Decidir ser feliz é permitir-se viver, ir, voltar, acertar e errar, mudar, encerrar ciclos e abraçar (re)inícios. É dizer sim ao novo com a serenidade de quem não sabe o que virá, mas acredita que algo ainda melhor será. Porque sempre é.



Saiba mais em:

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



HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



OFERTA 1 SESSÃO DE ART OF SWIMMING

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

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



VER OFERTA



A importância da sobrançelha para a harmonização do rosto

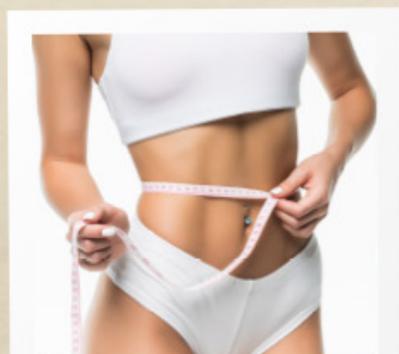
Para destacar a beleza do olhar é preciso que as sobrançelhas estejam bem posicionadas e com o formato adequado para cada rosto.

Sobrançelhas simétricas e bem definidas auxiliam na expressividade na harmonia do rosto.

Além disso, o olhar torna-se mais marcante, dessa forma, o foco é sempre destacar a beleza natural.



Campanha verão



Pack Redutor

- ✓ **4 sessões** radiofrequência
- ✓ **4 sessões** Mesoterapia
- ✓ **1 sessão** Intralipoteraia



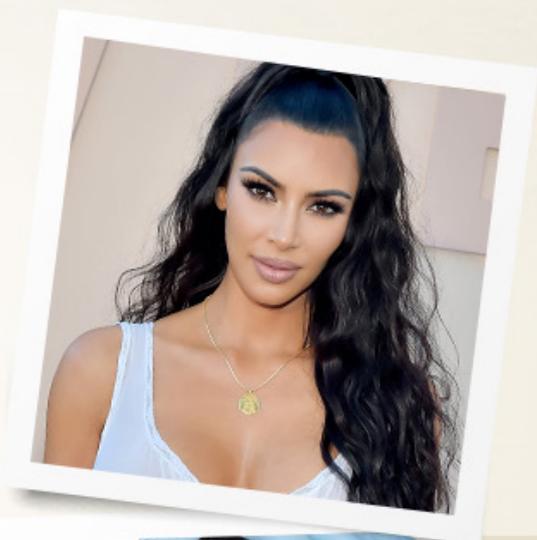
Pack bariga fit

- ✓ Com **bioestimuladores**



Tratamento de suor excessivo

- ✓ Tratamento de suor excessivo **nas axilas com botox**
- ✓ **+ Oferta de** 2 fios extensores faciais



Harmonização facial efeito Kardashian

- ✓ Com definição de mento e malar



Pack Harmonização Facial

- ✓ Botox + Preenchimento
- ✓ Tratamento Home care para 3 meses



Pack Rosto iluminado

- ✓ Coquetel de mesoterapia multivitaminico

20% de desconto



Campanha preenchimento labial

- ✓ 1 ml de ácido hialurónico

20% de desconto

*na aplicação de 2 ampolas



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





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

NOVAS “ARMAS” PARA ENFRENTAR OS TRILHOS

A Trail-Running.pt sugere alguns dos mais recentes equipamentos

Por: Trail-Running.pt

Foto: DR



HOKA Tecton X

Estas são umas sapatilhas desenvolvidas para velocidade e conforto. Possuem a nova entressola ProFlyX que é leve e responsiva. O ProFlyX é auxiliado na propulsão por placas paralelas de fibra de carbono contidas na entressola. Juntos, estes recursos proporcionam uma corrida responsiva, com amortecimento e velocidade nos trilhos. A parte superior é uma malha jacquard projetada que proporciona uma excelente fixação em terrenos irregulares.

Drop: 5 mm | Peso: 240 gramas
PVP: 210,00 €



DYNAFIT Ultra 50

Este modelo da Dynafit foi especialmente concebido para correr longas distâncias em terreno alpino. Além do ajuste confortável, a sola Pomoca e o excelente amortecimento, contribuem para o excelente desempenho das Ultra 50. O amortecimento também protege as articulações, tendões e músculos, o que é uma característica muito importante quando se corre em declives.

Drop: 8 mm | Peso: 240 gramas
PVP: 140,00 €



ULTIMATE DIRECTION Race Vesta 6.0

Leve, mas rico em recursos, o Race Vesta (versão feminina do Race Vest) usa a mais recente tecnologia de ajuste totalmente personalizável com o ultradurável Comfort Cinch™ 3.0 e painéis de malha protetora que evitam atrito por muitos quilômetros. Bolso frontal resistente à água para telefone. Vem com 4 ganchos e presilhas para prender bastões, que podem ser fixados na frente ou atrás. Grande compartimento traseiro para acomodar um reservatório de até 2 litros.

Volume: 6,1 litros | Peso: 174 gramas
PVP: 126,99 €



SILVA Strive Light 10

A Strive Light 10 fica justa, adaptando-se aos seus movimentos. Graças ao material em malha 3D, o suor escapa para o exterior. Tem um compartimento principal de 10 litros que é acessível através de várias aberturas, para que possa alcançar facilmente os itens essenciais. Inclui bolsos pequenos junto com os bolsos elásticos nas laterais para guardar itens menores com segurança. Além disso, possui um acessório para bastões e um sistema de cordão na parte de trás para equipamentos mais volumosos. Os elementos refletivos são outro ótimo recurso.

Volume: 10 litros | Peso: 270 gramas
PVP: 100,00 €



SAUCONY Endorphin Edge

Sapatilhas de competição para corrida em trilhos, responsivas e estáveis. Construídas com recurso a uma fórmula comprovada para velocidade, as Endorphin Edge fazem jus à mesma. Com uma placa de fibra de carbono especializada para uma sensação incrível do solo, oferecem propulsão, proteção e uma incrível eficiência. A eficiência foi incrementada com recurso ao revestimento de carbono Carbitex inserido.

Drop: 6 mm | Peso: 250 gramas
PVP: 230,00 €



COMPRESSPORT Training SS Tshirt W Camo Premium - Silver Pine

Com um corte específico para mulheres, decote em V e mangas fechadas, esta t-shirt de microfibra combina o máximo conforto com desempenho para o treino diário e relaxamento pós-treino. Ultrassuave, ergonómica e funcional. As diferentes espessuras de trama fornecem termorregulação exclusiva para eliminar rapidamente a humidade e mantê-la fresca e seca. O corte desportivo e regular foi projetado para proporcionar excelente conforto e total liberdade de movimento.

Peso: 90 gramas
PVP: 50,00 €



KINETIK Mavrik Razzle Dazzle Red

A Mavrik é produzido com AEREX130, um material revolucionário, ultra leve e que a marca afirma garantir a secagem mais rápida que pode existir. O conforto é maximizado com o novo corte “CLIMBFIT”, ligeiramente mais comprido nas costas, para proteger a parte inferior das costas quando tiver de se curvar durante uma subida.

Peso: 90 gramas
PVP: 54,99 €



INCYLENCE Running Dashes Red Canary

Estas meias são feitas de microfibra ultraleve Microlon® e garantem as melhores características necessárias para o máximo desempenho de corrida. Além da gestão eficiente da humidade, a respirabilidade e a regulação do calor são excelentes. As partes reforçadas sob o pé, no calcanhar e nos dedos garantem conforto e durabilidade. O punho de corte alto e dupla camada absorve o suor antes de fluir para a sapatilha e oferece um ajuste justo e agradável sem escorregar.

Composição: 56% Poliamida Microlon®; 39% Poliamida; 5% Elastano.
PVP: 18,00 €



SCOTT Supertrac 3

Este é o modelo mais vendido da Scott. São sapatilhas técnicas, de montanha, com All Terrain Traction, e úteis para todos os pisos, desde a lama mais espessa até aos cumes mais rochosos. Graças à sua parte superior em nylon ripstop, garante uma durabilidade superior. A espuma AeroFoam + proporciona amortecimento e estabilidade, características fundamentais para o bom desempenho em terrenos técnicos de montanha.

Drop: 8 mm | Peso: 320 gramas
PVP: 139,99 €

LETRA
Harvest
fest



16.17.18
SETEMBRO
ENTRADA LIVRE



FESTA DA CERVEJA
+ DE 80 CERVEJAS ARTESANAIS
MÚSICA AO VIVO
STREETFOOD • SUNSET • DJ'S

LETRARIA VILA VERDE
JUNTO AOS BOMBEIROS

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



na rota das
colheitas





Tenho 23 anos e comecei este verão um part-time de 4 meses. Terei que começar a preencher IRS? E se sim, será que o IRS Jovem se aplica à minha situação? E como é que isso vai influenciar o IRS dos meus pais, uma vez que ainda vivo com eles?

UM PART TIME – O COMEÇO DE UMA VIDA FISCAL?

Caro Leitor,

É perfeitamente normal que lhe surjam essas dúvidas, pois a informação disponível acaba por ser demasiado técnica.

É importante referir que o IRS é um imposto sob o rendimento de pessoas singulares que incide sob o que o contribuinte ganha durante o ano fiscal, sendo o seu cálculo influenciado pelas despesas feitas no decorrer do mesmo ano, assim como pelo valor do próprio rendimento, e ainda pelo facto de ser ou não casado e/ou ter dependentes a cargo.

No caso de trabalhadores dependentes, apenas é exigido quando exista um vínculo laboral legal (o comum Contrato de Trabalho) – este tipo de rendimentos insere-se na chamada categoria A.

Assim, a partir do momento em que iniciar este seu primeiro emprego terá, à partida, de começar a descontar para o IRS (significa isso que, todos os meses, uma parte do seu salário será retirado pela entidade patronal com esse objetivo).

O IRS tem de facto uma modalidade denominada IRS Jovem que foi introduzida com o Orçamento de Estado de 2020 com o objetivo de reduzir a carga fiscal no início da vida laboral (não necessariamente no caso do primeiro emprego). Ora, um dos requisitos para ter acesso a esta modalidade seria ser considerado independente. Ou seja, se não preencher nenhuma das categorias de dependentes para efeitos de IRS: filhos, adotados e enteados menores não emancipados ou sob tutela, ou ainda os

mesmos, desde que menores de 25 anos e desde que não recebam mais de 14 salários mínimos no ano civil (10 371, 62 euros) ou ainda aqueles que forem inaptos para angariar os meios de subsistência.

Aqui, de acordo com a informação prestada, poderia ainda ser considerado dependente, uma vez que tem apenas 23 anos e apenas irá auferir salário durante 4 meses.

Dessa forma, e de acordo com o regime do IRS atual, não seria necessário entregar uma declaração de IRS própria, nem mesmo na modalidade de IRS Jovem.

No que respeita a situação do seu agregado familiar, poderá continuar a fazer a declaração fiscal como anteriormente, uma vez que continua a ser dependente fiscal. Inclusive, isso trará benefícios, quer relativos à dedução de despesas, quer a um possível reembolso.

Contudo, importa salvaguardar que na da declaração de IRS referente ao ano civil em causa, o seu rendimento terá que ser considerado na declaração de IRS dos seus pais (importa aqui ter atenção, verificando se a soma desses rendimentos não irá importar a subida de escalão).

Em suma, sendo benéfico, poderá continuar a preencher a declaração de IRS em conjunto com os seus pais, desde que não afaia mais que 10 371 euros durante o ano civil em causa.

Assim, é imperioso incluir estes rendimentos do part-time na declaração de IRS do próximo ano, sob pena de poder perder deduções à coleta, ou ainda a isenção de IMI, e ser alvo da aplicação de uma coima que poderá variar entre os €150 e os €3750.

C



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



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



MARIA CORREIA

CABELEIREIROS



Com mais de 30 anos de experiência nacional e internacional, Maria Correia continua a garantir um serviço de excelência, baseado na formação contínua e profissionalismo! Recorrendo aos melhores produtos cosméticos (vegan) que permitem os melhores resultados, o espaço Maria Correia está de braços abertos para a receber!



Rua Eça de Queirós
4700-312 Braga
maria.correia.cabeleireiros@hotmail.com
919 064 515

MARIA CORREIA

CABELEIREIROS

SERVIÇOS DE CABELEIREIRO

- Corte senhora e homem
- Coloração
- Coloração sem amoníaco
- Nuances
- Madeixas
- Permanente
- Alisamento
- Botox
- Hidratação profunda
- Decapagem
- Corte de Criança
- Penteados
- Penteados de Noiva
- Brushing
- Ampolas
- Máscara Kérastase
- Shampoo Kérastase
- Máscara L'Oréal
- Shampoo L'Oréal
- Shampoo Silver
- Serum Kérastase
- MakeUp

SERVIÇOS DE ESTÉTICA

- Unhas
- Gel
- Depilação
- Pedicure e Manicure
- Extensão de Pestanas





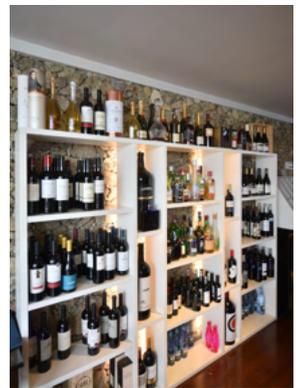
DESCONTRAI, PARTILHAR, VIVER!



É tempo de experimentar e saborear. É tempo de usufruir dos prazeres da vida e deixar para trás os momentos difíceis que nos fizeram aprender e crescer como pessoas. A nossa proposta, já sabe, é apresentar o melhor da gastronomia tradicional à mesa, no conforto do nosso restaurante, onde gostamos de receber como se estivéssemos em casa, cumprindo todas as normas das autoridades de saúde.

É tempo de descontrair, de partilhar... é tempo de viver!

Esperamos por si.



Rua do Rio, 79 · 4700-736 Palmeira · Braga
253 692 513 | 916 637 947
aflordosal@gmail.com



13
años

THEATRO CIRCO

MÁQUINA DE GELADOS | FATOUMATA DIAWARA

21:30 | SEXTA | 19 DE AGOSTO | SALA PRINCIPAL
15€ | CARTÃO QUADRILÁTERO: 7,5 €

Natural do Mali, a cantora, compositora, guitarrista e atriz Fatoumata Diawara passa por Portugal para apresentar o seu segundo álbum a solo, "Fenfo". Tendo tocado com alguns dos maiores nomes da música contemporânea, como Bobby Womack, Herbie Hancock, Roberto Fonseca, Amadou & Mariam, Oumou Sangaré, Toumani Diabaté, Flea e muitos outros, Diawara atuou recentemente no Carnegie Hall ao lado de David Crosby, Chris Thile, Snarky Puppy, numa performance adjetivada pela Rolling Stone como "hipnótica e cativante".



THEATRO CIRCO

HAMSTER CLOWN

21:30 | SEXTA e SÁBADO | 9 E 10 DE SETEMBRO | SALA PRINCIPAL
15€ | CARTÃO QUADRILÁTERO: 7,5 €

Era uma vez, num espaço e num tempo incerto, algures na evolução do rato para o homem, um ser fechado no seu próprio labirinto. O encenador Ricardo Neves-Neves e o performer e clown Rui Paixão juntam-se pela primeira vez e criam um espetáculo sem texto, carregado de efeitos sonoros e visuais.

Em palco, levam-nos para um universo retro futurista, em tons de verde-jardim, onde não faltam estátuas renascentistas, mas também polvos gigantes, enxames de abelhas, corujas assustadoras e aspiradores endiabrados. Entre o riso e o terror, entre o nonsense e o sentido da vida, entre o teatro, a dança e a performance, Hamster Clown fala de sonhos e de pesadelos, de confinamentos e de libertações. E pouco interessa se somos homens ou ratos – ali acabamos todos esfolados.

Encenação: Ricardo Neves-Neves | Interpretação: Rui Paixão | Cenografia: José Manuel Castanheira | Caracterização e Adereços: Cristóvão Neto | Escultores: António Gonçalves, Álvaro Jesus, Helena Fernandes, Bruno Bordalo, Hernâni Miranda e Cristóvão Neto | Figurinos: Rafaela Mapril | Confeção: Lúcia Garrido, Eduardo Vaz e Helena Jardim | Desenho de luz: José Álvaro Correia | Sonoplastia: Sérgio Delgado | Design de vídeo: Oskar&Gaspar | Coprodução: São Luiz Teatro Municipal, Cineteatro Louletano, Theatro Circo de Braga, Centro de Arte de Ovar, Centro Cultural Malaposta, 23 Milhas - Ílhavo, Culturproject, Teatro do Elétrico



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: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil.

Amor: Momentos de harmonia familiar e sentimental. Aproveite para retribuir todo o carinho e atenção que tem recebido das pessoas que ama.

Saúde: Gozará de grande vitalidade neste período.

Dinheiro: Época favorável para negociações.

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!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça. Amor: Caso esteja livre, poderá surgir brevemente a pessoa que idealizou.

Saúde: Procure ser mais moderado. Aproveite esta fase para ir ao cinema ou mesmo acabar aquele livro que já anda a ler há uma eternidade.

Dinheiro: Finanças prósperas. Aproveite para comprar um presente para si.

Números da Sorte: 1, 3, 7, 18, 22, 30

Pensamento positivo: Procuro escolher aquilo que é melhor para mim.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÉMEOS

Carta Dominante: Rei de Espadas, que significa Poder, Autoridade. Amor: Estará muito sentimental. Abra o coração, não receie falar dos seus sentimentos com o seu companheiro.

Saúde: Espere-o uma fase sem sobressaltos.

Dinheiro: Não seja demasiado ambicioso. Não seja demasiado impulsivo ao demonstrar a sua insatisfação. Mostre aos outros que também é capaz de ser uma pessoa flexível.

Números da Sorte: 2, 9, 17, 28, 29, 47

Pensamento positivo: Sou leal para comigo mesmo e para com as pessoas que amo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 10 de Copas, que significa Felicidade.

Amor: Favoreça o diálogo com a pessoa amada para ultrapassar situações de insatisfação.

Saúde: Esteja alerta a situações que possam originar acidentes. Evite o nervosismo e a precipitação. Mude a sua imagem, e aproveite também para refletir um pouco sobre si mesmo e a sua personalidade.

Dinheiro: Fase favorável à obtenção de resultados relativos a projetos de longa data.

Números da Sorte: 6, 14, 36, 41, 45, 48

Pensamento positivo: Retribuo com generosidade tudo aquilo que recebo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: O Mundo, que significa Fertilidade.

Amor: Não tenha atitudes contraditórias. O campo sentimental sofrerá oscilações. Neste período a sua vida sexual estará em grande forma. Irá viver todos os momentos especiais com muita intensidade.

Saúde: Embora possam surgir pequenos problemas de saúde, não inspirem grandes cuidados.

Dinheiro: Os seus objetivos poderão ser alcançados nesta fase.

Números da Sorte: 1, 5, 7, 11, 33, 39

Pensamento positivo: Eu procuro ser justo e correto para com todos os que me rodeiam.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: A Força, que significa Força, Domínio.

Amor: Partilhe os seus sentimentos com a pessoa amada, caso contrário, poderá entrar num período de conflito e rutura.

Saúde: Período tranquilo, sem sobressaltos.

Dinheiro: Irá estar ligado agora ao estudo de coisas bastante importantes, para as quais vai precisar da ajuda de alguém mais velho, com mais experiência.

Números da Sorte: 4, 9, 18, 22, 32, 38

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

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: 2 de Ouros, que significa Dificuldade/ Indolência. Amor: Esqueça um pouco o trabalho e dê mais atenção à sua família.

Saúde: Poderá andar muito tenso. Tente descansar mais, pois é disso que mais necessita neste momento para se sentir em forma.

Dinheiro: Período positivo e atrativo. Haverá uma subida do seu rendimento mensal.

Números da Sorte: 1, 8, 17, 21, 39, 48

Pensamento positivo: A felicidade espera por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Amor: Estará mais suscetível e emocional. Poderá passar nesta fase por mudanças repentinas de humor e comportamento, está hipersensível, nostálgico, inquieto sem razão lógica aparente.

Saúde: Espere uma fase tranquila. Gozará de boa saúde.

Dinheiro: Não ceda a fantasias ambiciosas. Mas como nem tudo é mau, este é o momento indicado para estabelecer um contacto importante.

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!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: Valete de Ouros, que significa Reflexão, Novidades.

Amor: Os momentos de partilha e romance estarão favorecidos.

Saúde: Consulte o dentista. Dinheiro: Alguma distração e desprendimento poderão conduzi-lo a gastos excessivos. Não se deixe levar pelo impulso, oiça o que a outra pessoa tem a dizer, tudo pode não passar de um grande mal entendido.

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: 10 de Paus, que significa Sucessos Temporários, Ilusão.

Amor: Poderá andar instável de paixão em paixão, sem se decidir por ninguém.

Saúde: Sentir-se-á em forma. Dinheiro: Irá ter a oportunidade de se envolver em vários projetos, onde poderá alcançar os objetivos que tanto deseja. A sua atenção está focalizada nos interesses do grupo em que está inserido.

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!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: 7 de Ouros, que significa Trabalho.

Amor: Clima de diálogo e romance favoráveis nesta fase.

Saúde: Preocupe-se mais com o seu físico. Pratique exercício físico.

Dinheiro: Reina a estabilidade neste campo. Deve dedicar-se mais ao trabalho para poder ter recompensas a nível financeiro.

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: 10 de Espadas, que significa Dor, Depressão, Escuridão.

Amor: Faça uma introspeção e procure saber o que é melhor para si neste momento.

Saúde: Probabilidade de se sentir esgotado física e mentalmente.

Abrande o seu ritmo diário.

Dinheiro: Período de estabilidade. Vai estar dedicado de alma e coração à sua vida profissional, o seu perfeccionismo está em alta.

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!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



Centro
Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

www.mariahelena.pt www.facebook.com/MariaHelenaTV



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



Visite a nossa pagina em
www.manjardomar.pt



HÁ 26 ANOS A TRAZER O MELHOR DO MAR PARA A SUA MESA!



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.





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!



Sabe 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 - CABECEIRAS DE BASTO - CAMINHA - CELORICO DE BASTO - PONTE DE LIMA - VIEIRA DO MINHO

grupomove.pt

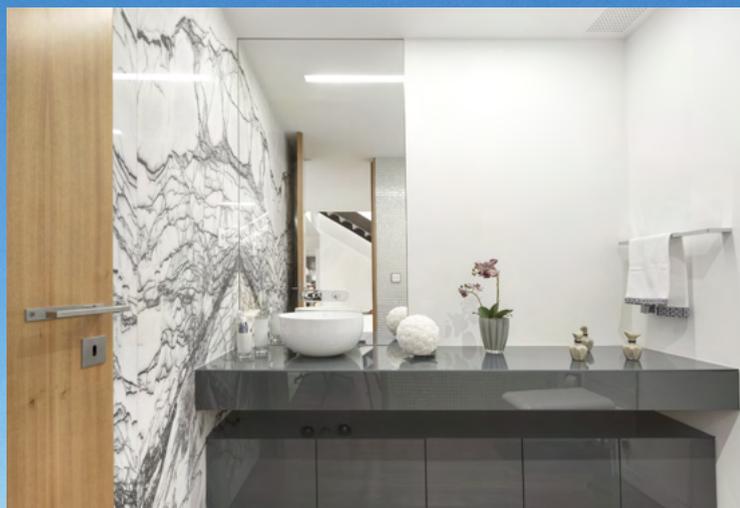
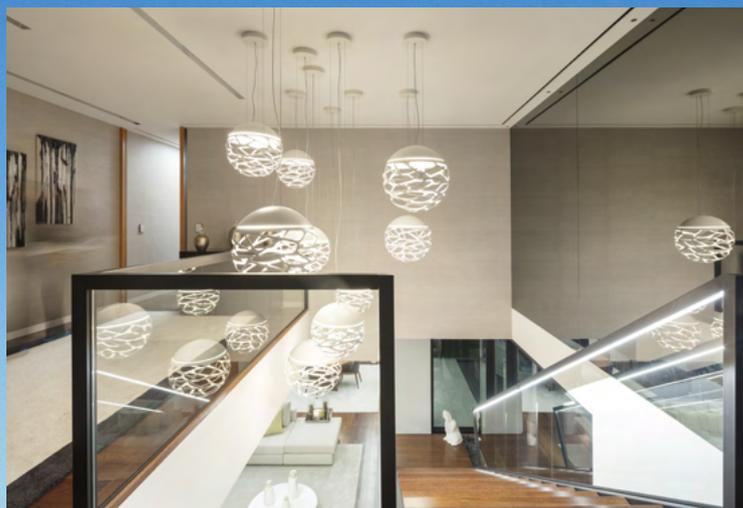
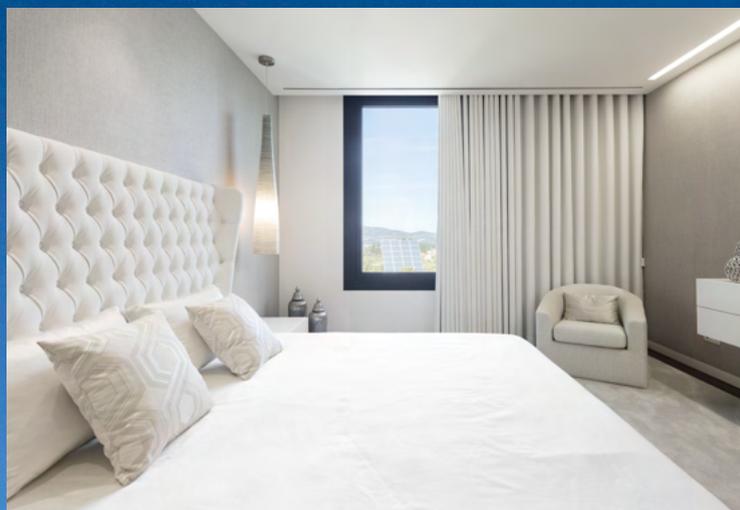
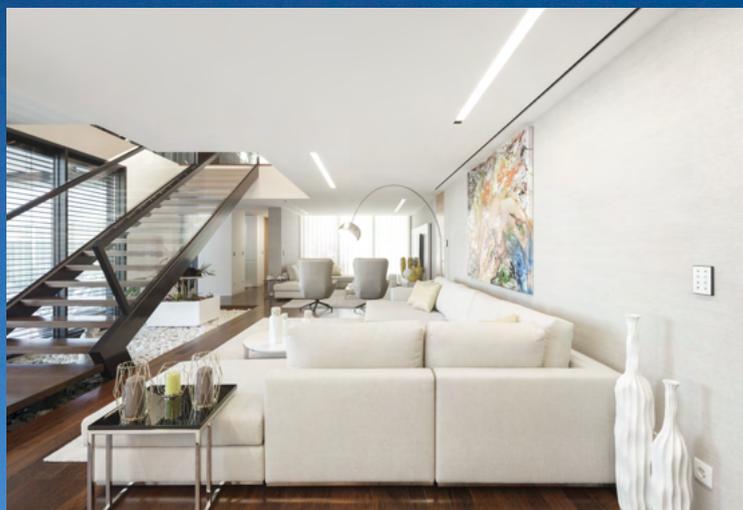


www.grupomove.pt/recrutamento
recrutamento@grupomove.pt

ENVIE-NOS A SUA
CANDIDATURA



MORADIA
MARCO DE CANAVESES



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

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

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.



SHOWROOM POR MARCAÇÃO

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



INTERIORISMO
ELIAS PACHECO



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