

sim[®] 15 anos

REVISTA DO MINHO



274

revistasim
SETEMBRO

ANO:13 | DIRETOR: CARLOS PEREIRA | DISTRIBUIÇÃO: GRATUITA | QUINZENAL



PREVAGE
BY PAULA VAZ

20 ANOS
EXCELÊNCIA EM MEDICINA DENTÁRIA

Pág. 2-3 e 14-15



20 ANOS DE SORRISOS!

A Casa dos Coimbras, em Braga, recebeu o evento do 20º aniversário da Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz. Numa tarde cheia de sorrisos e boa disposição, a Prof. Doutora Paula Vaz, juntamente com a sua equipa médica, composta pelas Prof. Doutora Inês Corte Real, Dra. Maria João Peixoto, Dra. Ana Sofia Dias, e também a Assistente Sandra Fazendeiro, receberam dezenas de convidados que quiseram celebrar o sucesso da Clínica e brindar a um futuro cheio de projetos. Antes de começar, Paula Vaz deslocou-se à Capela De Nossa Senhora da Conceição, para oferecer um ramo de flores, demonstrativo da sua fé e agradecimento “por toda a sorte que temido, desde o início”, como referiu.

Desses projetos, há destaque para a nova sede da Clínica, que está para breve, e ao reforço da presença digital, com a apresentação do novo influencer da marca, o futebolista do Rio Ave Joca Fernandes. Durante a noite, Paula Vaz agradeceu e distinguiu os parceiros que, ao longo dos anos, estiveram sempre presentes e foram alavancas no crescimento da Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz, nomeadamente, a Sociedade de Advogados Lestra Gonçalves

e Associados, a GT Clinic, a EMETRÉS, a Xis-Dente, a NOREG Consultores de Economia e Gestão, a Digicanola e a Bto Marketing e Comunicação.

Um dos pontos importantes da atividade da Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz tem a ver com a Investigação e Desenvolvimento e, nesse sentido, foi apresentado um conjunto de parcerias, tendo em vista a evolução científica e tecnológica da Clínica. Estamos a falar de entidades como a Universidade do Minho, a Universidade do Porto, a Universidade de Santiago de Compostela (Espanha), Universidade Federal de Santa Catarina e UNISUL - Universidade do Sul de Santa Catarina (ambas do Brasil); e dos especialistas Prof. Doutor Mário Vaz, Prof. Doutor Paulo Júlio Almeida, Professora Doutora Mercedes Gallas, Prof. Doutora Cláudia Volpatto, Prof. Doutor Àguedo Aragones, Prof. Doutor Bruno Melo, Doutor Levy Rau, Mestre Gracinda Macedo e Dra. Aline Marodin.

A noite terminou com um momento de dança da equipa da Clínica e com o habitual corte do bolo!





VALORIZAR A EDUCAÇÃO

É

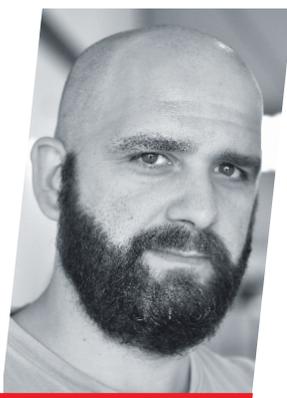
a base de qualquer sociedade que queira ser evoluída, com valores e preocupação pelo bem do próximo. A educação tem levado pontapés sucessivos ao longo dos anos e não é, neste momento, uma carreira atrativa. Em primeiro lugar, porque o início é sempre feito de casa às costas – quando o professor tem sorte de ser colocado. E assim anda, anos a fio, adiando a sua vida, os seus filhos, a sua casa...

A crescer a esta condição infeliz – que, por vezes, leva professores do Minho para o Algarve e professores do Algarve para o Minho, há falta de respeito pelos profissionais, principalmente, por parte dos pais. Há muitos idiotas, atualmente, que se querem sobrepor a anos de experiência. Há pais, mães e encarregados de educação que estão sempre com uma postura de desconfiança ao que o professor decide. Hoje, toda a gente lê livros sobre educação, métodos e teorias; toda a gente conhece grande educadores que têm grandes filosofias... o problema não é ler, mas sim querer impingir. As mais de oito horas em que as crianças e jovens ficam na escola são passados com as pessoas que se estão a por em causa, porque alguém leu num qualquer grupo de WhatsApp que de outra forma é que é bom. Há e sempre houve professores maus, desleixados e com pouca vontade de dar aulas, ou ainda com problemas de saúde impeditivos que não permitem um perfeito exercício da função, mas isso são as exceções. Raras, diga-se.

E ainda há a burocracia. A interminável burocracia do sistema de ensino, que se agrava a cada ano que passa. São plataformas e plataformas, documentos e mais documentos, avaliações e mais avaliações... e, no fim disto tudo, o que é que realmente importa? Que haja muitos dados e tabelas para analisar? Ou que o professor esteja motivado – e que motive os alunos – para dar aulas?

O professor universitário António Sampaio da Nóvoa, foi o convidado da 'Ágora de Cá #3 – Que Futuro para a Educação?', que decorreu na zet gallery, em Braga. Nessa conferência, Sampaio da Nóvoa defendeu que as reformas no ensino devem ser baseadas na experiência dos professores. Para o académico, a tutela não pode disparar leis e normas sem perguntar aos docentes qual a sua opinião sobre isso. Hoje, já não podemos pensar nos currículos como algo enclausurado dentro de leis rígidas, mas deve existir liberdade para os professores orientarem o seu plano curricular. Concorde com esta abordagem. Os professores devem ser, tanto quanto possível, retirados da montanha de 'papelada' em que se encontram. A sua função não é essa nem deve ser nisso que deve estar a sua energia. Nem devem estar 'enclausurados' em planos curriculares pensados por pessoas que não conhecem o professor, os alunos, a escola ou a região onde se inserem – e muitas vezes, nem sequer uma escola pisaram.

O futuro de um país está na educação. Está na hora de a valorizarmos e darmos poder aos professores.



Manuel Costa

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

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

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

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 Multiusos (Guimarães), Teatro Circo (Braga)

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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



Sushi & Grill

TAKE AWAY · RESTAURANTE

Taste our delicious flavors

C O M I D A T R A D I C I O N A L



FAÇA O SEU ANIVERSÁRIO CONNOSCO



Avenida Alfredo Barros
Nº 6 Fraião · Braga
Tel. 253 132 884
Telm. 915 856 692

VERDE COOL: REGRESSA UM DOS MOMENTOS MAIS ESPERADOS PELOS AMANTES DO VINHO VERDE

De 9 de setembro a 9 de outubro, o Verde Cool volta a ser a melhor maneira de terminar o dia. Durante 31 dias saboreie o menu de um petisco e um copo de vinho verde por 3,50€, em 42 estabelecimentos de Braga, Póvoa de Lanhoso, Vila Verde e Vieira do Minho.

Esta é uma ação coletiva de promoção dos estabelecimentos, da gastronomia e vinhos da região de Braga, que acontece anualmente, que muito concorre para a dinamização do negócio e aumento das vendas, servindo também para estimular novos hábitos de consumo de vinho verde. Além de proporcionar bons momentos, o Verde Cool ainda oferece prémios por partilhar a sua experiência. Partilhe uma fotografia ou vídeo de um dos menus na sua página de Facebook ou Instagram, sempre com a hashtag #verdecool e habilite-se a ganhar: 1º Prémio: uma noite para duas pessoas num dos hotéis Vila Galé Portugal e uma garrafa Adega Cooperativa Ponte da Barca Reserva de Sócios Alvarinho em estojo individual; 2º Prémio:

um jantar para duas pessoas num dos hotéis Vila Galé Portugal e três garrafas de vinho Adega Ponte da Barca Loureiro Premium; 3º Prémio: Passeio guiado pelo Joy4fun, para duas pessoas, de E-bike pelos principais pontos turísticos do centro de Braga e uma experiência gastronómica e três garrafas de vinho Adega Ponte da Barca Espumante Loureiro. Quem participar, pode também escolher o melhor menu do roteiro Verde Cool e estabelecimento com mais votos será distinguido com o diploma de “Melhor Menu – escolha dos consumidores”.

O evento tem como parceiros institucionais o Município de Braga, a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes e a Entidade Regional de Turismo Porto e Norte de Portugal. Conta ainda com o apoio do Vila Galé, Adega Ponte da Barca e Arcos de Valdevez e a Joy4Fun. É financiado pelo Turismo de Portugal. Consulte o roteiro e respetivos menus em Taste Braga: <https://tastebraga.com/campanhas/verde-cool-2022/>.



ESPAÇOS ADERENTES:

- Acaso
- Alma do Raio
- aTípica – Oficina de Sabores
- ATREVO Showroom and Brunch
- Bar do Lago
- Bistrô Chefão Steak House
- BLB – Bifanaria
- BragaGrill Steak House
- Vianna
- Café-Concerto Rum by Mavy
- Casa da Praça Velha
- Casa dos Coimbras
- Casa Fundevila
- Clube Burger
- Corriqueijo
- Edna’s Boteco
- El Olivo
- Espaço dos Salgados
- Friends Food & Drinks
- Frigideiras da Praça
- Idealysta
- Job Copos e Petiscos
- Kianda Restaurante
- Leitaria da Quinta do Paço
- Letraria Brewpub
- Letraria Craft Beer Library
- Méze – Brunch, Cocktails, Coffee
- Mora Burger
- Nikko
- Ninho de Sabores Restaurante
- O Forno do Leitão do Zé
- Pança Pança – Petisqueira & Bar
- Partilha
- Pastelaria Bom Jesus
- Planet Hot Dog
- Bem-Me-Quer
- Ruela – Eat . Drink . Terrace
- Taberna da Pizza
- Taberna do Lebre
- Terminal Café
- Tílias Terrasse
- Vila Galé



ANTONIUS

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



BERTRAND
LIVREIROS

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

Massimo Dutti



Pantera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

CSG

HMLR
SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP., RL

LIBERTY
FITNESS CENTER

outsystems



Regus

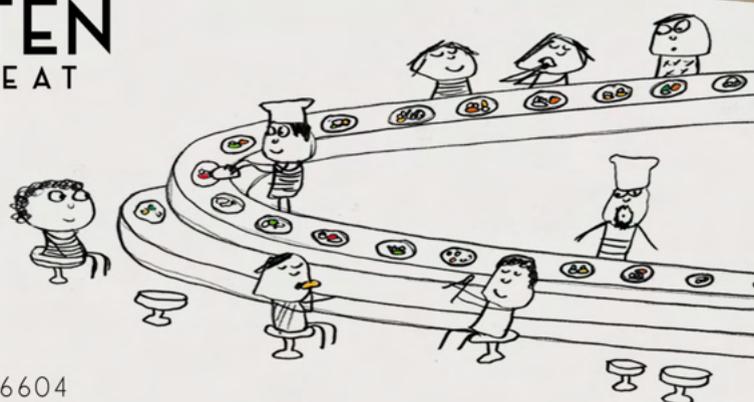
WARRIORSCHAPTER

PARKING

OPEN KAITEN
ALL YOU CAN EAT

ALMOÇO
18 €

JANTAR
22 €



50 ANOS

**CAETANO AUTO
NO MINHO**

1972-2022



GLASSBACK



Há 5 décadas consigo,
obrigado por fazer parte
da nossa história.

www.caetanoauto.pt



BRAGA
Rua Artur Garibaldi 1
4715-214 Braga

GUIMARÃES
Rua de São Miguel, N206 Loja 1
4835-106 Guimarães



CENTRO LEXUS BRAGA
Av. da Imaculada Conceição, N°31 a 37
4700-034, Braga

✉ vendas-braga@caetanoauto.pt | ☎ 969 840 793

✉ lexus.braga@lexus.pt | ☎ 911 059 623

PROGRAMA 'VIVA O BAIRRO' FINANCIARÁ PROJECTOS DE INTERVENÇÃO LOCAL ATÉ 20 MIL EUROS

O Programa 'Viva o Bairro' é uma iniciativa local de habitação, criado pela BragaHabit em parceria com o Município de Braga e dinamizado pelo Human Power Hub, em colaboração com as Associações de Moradores do Concelho de Braga. O programa intervém junto das comunidades locais para identificar necessidades em territórios prioritários, respondendo em conformidade e com rapidez, e disponibiliza 20 mil euros a cada projeto de melhoria ou requalificação proposta pelas Associações de Moradores ou outras entidades com intervenção local.

O 'Viva o Bairro' tem como objetivo promover o desenvolvimento local, fomentando a cidadania ativa, a capacidade de auto-organização e a procura coletiva de soluções, através da participação da população na melhoria das suas condições de vida. São elegíveis projetos/ações que se enquadrem nas seguintes áreas de intervenção: Intervenções Pontuais; Serviços à Comunidade e Pequenos Investimentos e Ações Integradas.

Podem candidatar-se ao programa as Associações de Moradores reconhecidas pela BragaHabit e as organizações com natureza formal e não formal sem fins lucrativos que aí desenvolvam ou se proponham a desenvolver intervenções. A apresentação das Candidaturas decorre entre 1 e 31 de Outubro e todas as candidaturas devem ser apresentadas por uma parceria territorial composta por, pelo menos, duas entidades, sendo que uma delas deverá estar legalmente constituída.

Os critérios de avaliação são: Participação (com ponderação de 0 a 30); Pertinência e Complementaridade (com ponderação de 0 a 20); Coesão



Social e Territorial (com ponderação de 0 a 20); Sustentabilidade (com ponderação de 0 a 20); e Inovação (com ponderação de 0 a 10).

Cada projeto aprovado será financiado a 100% e até ao montante máximo de 20 mil euros.

As candidaturas devem ser apresentadas exclusivamente através do Balcão Digital do site da BragaHabit em: <https://balcaodigital.bragahabit.pt>.

OUVIDORIA ATRAIU CINCO MIL PESSOAS NA SUA PRIMEIRA EDIÇÃO

Cerca de cinco mil pessoas passaram, este fim-de-semana, pelo Ouvidoria - Encontro de Contadores de Histórias de Braga, que decorreu no Mosteiro de Tibães.

Na sua primeira edição, o evento superou todas as expectativas, atraindo muitas centenas de famílias oriundas de vários pontos do país. A forte adesão obrigou mesmo a organização a reinventar o programa, dobrando as atividades e reformulando espetáculos de forma a dar resposta a um público que não parava de crescer. O monumental Mosteiro, fundado em finais do século XI, foi o cenário perfeito para esta primeira edição do evento pelos seus amplos espaços naturais e inspiradores recantos, que permitiram ao público desfrutar de dois dias de cultura em sintonia com a natureza. Organizado pela Câmara Municipal de Braga, com produção da Leituras Encantadas e com curadoria de Pedro Seromenho, o 'Ouvidoria' contou com cerca de cinquenta atividades culturais e artísticas para as todas as idades. Oficinas artísticas, sessões de contos, interpretações, espetáculos, contos de terror, magia, peças de teatro, exposições, e jogos preencheram os diversos espaços do Mosteiro de Tibães.



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



CLÍNICA DE MEDICINA
DENTÁRIA PAULA VAZ

EXCELÊNCIA EM MEDICINA DENTÁRIA



Prof. Doutora Paula Vaz
Médica Dentista

Exigência, profissionalismo, conhecimento científico, inovação técnica, amor pela profissão e sorrisos, muito sorrisos: estes são os ingredientes com que se 'cozinha' o sucesso de 20 anos de existência e que culminam, este ano, no lançamento do projeto de inauguração de um novo espaço que corresponda às exigências e ambições do corpo clínico. Também foi apresentada a nova imagem da Clínica, ancorada na marca PREVAGE by PAULA VAZ, que demonstra a ambição de toda a equipa para o futuro.

Paralelamente ao trabalho diário da clínica, a equipa da Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz continua a perseguir a excelência, apostando em parcerias com universidade nacionais e internacionais e com especialistas de renome internacional para captar conhecimento. Também os projetos de evolução tecnológica estão no horizonte de Paula Vaz, que pretende continuar a apostar na imagem como principal meio de diagnóstico. O objetivo é apenas um e está definido desde o dia da abertura: disponibilizar o melhor tratamento possível ao paciente. Conheça melhor a Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz, através da sua fundadora.

Como surgiu a Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz?

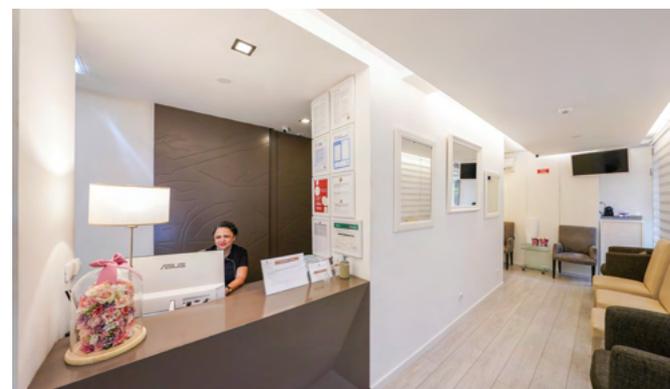
A Clínica começou no Largo de São Francisco, mas rapidamente percebemos que tínhamos de procurar um espaço mais amplo. Mantemo-nos há 18 anos nesta localização. E posso dizer que, passados dois anos, tivemos que fazer uma nova ampliação. Ao longo do tempo, fomos renovando a imagem e criando melhores condições na Clínica, até porque decidi evoluir em termos académicos e fiz o Doutoramento, assim como a Dra. Inês Corte Real, que, entretanto, iniciou o dela. Em 2019, fizemos novamente obras, porque

adquirimos um equipamento de CBCT (Cone Beam - CT), também conhecido por Tomografia Computorizada de Feixe Cónico, porque achávamos que era mesmo necessário. Ao longo da minha atividade profissional, sempre trabalhei com imagem e a área cirúrgica.

Porquê?

Eu sentia necessidade de estar 100% segura em relação ao procedimento que tinha programado - até para extrair um dente do siso, porque, se houver a lesão de um nervo, o paciente fica com a sensação de anestesia para toda a vida. Penso que é uma

das imagens de marca da Clínica, trabalhar sempre com grande segurança. Há, ainda, outro benefício para o paciente, porque a máquina que adquirimos trabalha com imagem digital, ou seja, tem um nível de radiação muito mais baixo.



Quais são os projetos futuros da Clínica de Medicina Dentária Paula Vaz?

Ao longo do tempo, fomos adquirindo vários equipamentos fundamentais ao nosso trabalho e, neste momento, já não temos espaço para mais tecnologia. Na parte da imagem da Clínica, decidimos renovar a nossa imagem, criando um conceito que vai de encontro ao que pretendemos para o futuro, passando a designar-se a nossa marca por PREVAGE by Paula Vaz. Por isso, estamos a procurar um novo espaço para podermos ter as condições que achamos necessárias para desenvolvermos um trabalho diferenciado: por exemplo, com a criação de um gabinete exclusivo para crianças e grávidas, até porque temos profissionais com muita qualificação e formação superior nessa área; queremos ter um gabinete para fotografia e aumentar o bloco operatório. Pretendemos, ainda, implementar um sistema de Fluxo Digital e Impressão 3D, que permita acelerar os processos informáticos e, dessa forma, mais rapidez nos procedimentos. Queremos apostar muito na área da reabilitação oral e estética.



SERVIÇOS

- PERIODONTOLOGIA
- DENTISTERIA OPERATÓRIA/ TRATAMENTO DE CÁRIE
- ENDODONTIA / DESVITALIZAÇÃO
- PRÓTESE FIXA
- PRÓTESES REMOVÍVEIS
- CIRURGIA ORAL
- IMPLANTES
- MEDICINA ESTÉTICA
- ORTODONTIA/ APARELHOS FIXOS E REMOVÍVEIS
- ODONTOPEDIATRIA
- CONSULTA DA GRÁVIDA E DO BÉBÉ
- EXAMES DE DIAGNÓSTICO E TERAPÊUTICA

Que papel tem a investigação académica no trabalho diário da clínica?

Tanto eu como a Doutora Inês somos docentes universitárias, doutoradas em Anatomia Dentária e Genética Orofacial, que trabalhamos também na área de reabilitação oral e mais recentemente em Digital e CAD-CAM, tanto na pré-graduação como na pós-graduação. Temos parcerias com a Universidade do Minho ou Florianópolis, no Brasil, para dar dois exemplos. A investigação torna-se necessária para apresentar aquilo que existe de melhor e mais avançado em termos de desenvolvimento de produto. E qual o benefício que o paciente tem? Quando colocamos alguma coisa nos nossos doentes, temos a certeza que é sempre o melhor - não o que é o mais caro ou mais barato, mas porque acreditamos que é o melhor que existe para aquela situação específica, assim como alternativas adequadas às possibilidades de cada um.

Um dos fatores que salta à vista a quem entra aqui é a boa disposição e boa energia.

Tenho a grande felicidade de amar aquilo que faço, aliás, um sentimento que toda a nossa equipa demonstra. Quando acordo de manhã

e sei que vou trabalhar, sinto-me feliz. No entanto, tenho de dizer que sou extremamente perfeccionista e exijo isso à minha equipa, não é fácil trabalhar comigo [risos]. Quem beneficia com esta postura são os nossos pacientes, que têm de ter o melhor tratamento possível.

E a música não pode faltar, não é?

Sim, sem dúvida, há sempre música e ajuda muito. Há momentos específicos da música, seja a escolha da playlist, seja o volume, que constituem a chave para o sucesso, em períodos de elevada exigência para mim e equipa, numa cirurgia, por exemplo. Para além de que toda a clínica tem ruídos, das máquinas, das turbinas, das brocas, e a música ajuda o doente a abstrair-se e relaxar. Há uma relação de proximidade, confiança e amizade que se cria entre nós, médicos, e o doente. No final de uma cirurgia, tenho sempre o cuidado de cumprimentar o doente e dizer "obrigado", por ter confiado em mim. Eu gosto muito de agradecer... sou crente e agradeço sempre a Deus a sorte que tenho tido por poder trabalhar no que faço, de poder crescer profissional e academicamente e também pelos projetos que estamos a preparar!

EQUIPA



Prof. Doutora Inês Corte Real
Médica Dentista



Dra. Maria João Peixoto
Médica Dentista



Dra. Ana Sofia Dias
Médica Dentista



Sandra Fazendeiro
Assistente



 **prevagebypaulavaz**

253 218 532
geral@paulavaz.pt

Rua do Carmo 11, 1º andar, sala 3
4700-309 Braga

HORÁRIO: Segunda a Sexta / 9h30 - 19h

www.autofix.pt



AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

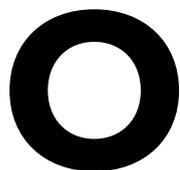
4 ANOS
GARANTIA
TOTAL

www.autofix.pt



STAND AUTOFIX - AV. INDEPENDÊNCIA, 48 · 4705-162 BRAGA
tlf. 253 684 936 · tlf. 962 757 179 · info@autofix.pt

BRAGA INTEGRA REDE DAS CIDADES DE APRENDIZAGEM DA UNESCO



Município de Braga viu aprovada a candidatura à UNESCO Global Network of Learning Cities. A Autarquia Bragarense formalizou a candidatura à Rede em Abril do presente ano e na fundamentação da candidatura foram expostos alguns dos projectos que o Município tem no terreno que estão intrinsecamente associados à Aprendizagem ao Longo da Vida.

Sendo Braga uma Cidade cada vez mais voltada para as políticas inclusivas este é um reconhecimento que se verifica primordial para que os projetos e boas práticas desta esfera possam ser conhecidos e replicados fora de portas.

A criação da Rede das Cidades de Aprendizagem foi aprovada em 2013, na Declaração de Pequim sobre Aprendizagem ao Longo da Vida para todos: promover a inclusão, a prosperidade e a sustentabilidade nas suas cidades.

A candidatura do Município de Braga ganhou robustez a partir dos projetos que já estão implementados. Todavia, o intuito passa por, como Cidade membros desta Rede, fazer mais no sentido de aumentar as boas práticas na área da Educação e Aprendizagem ao Longo da Vida sempre com o enjeito de integrar e incluir todos e todas. Como Cidade de Aprendizagem, o Município de Braga tem como objetivo - a médio prazo - consolidar os programas e projetos que se encontram já no terreno. A partir do Projeto Educativo Local são já desenvolvidos nas escolas e instituições da Cidade uma série de programas que favorecem a aprendizagem ao longo da vida.

Do Ambiente ao Desporto, são vários os projetos direcionados para os mais novos e mais velhos no sentido de potenciar uma aprendizagem sequencial para todas as faixas etárias. Cimentar práticas e dar continuidade à participação ativa de todos na construção da cidade é um dos principais objetivos do executivo municipal. A longo prazo pretende-se, fundamentalmente, continuar a estimular o encontro intergeracional na medida em que a Aprendizagem ao Longo da Vida se faz também com o encontro de gerações. As atividades intergeracionais têm um impacto muito positivo nos mais jovens e nos mais velhos permitindo a partilha de conhecimentos.

Os programas já desenvolvidos nas áreas da intergeracionalidade, cidadania, inclusão, integração e diversidade intercultural são exemplo de que o Município de Braga tem de continuar a incidir na Aprendizagem ao Longo da Vida por via de uma série de projetos pensados para toda a população do concelho. Braga é cada vez mais um espaço aberto à aprendizagem dos mais novos, dos adultos (através das atividades desenvolvidas com os centros de formação) e dos seniores (por via dos programas direcionados para centros de dia e lares de terceira idade).

Braga centra as ações desenvolvidas no terreno na comunidade em quatro principais eixos: participação; inclusão social; educação e sucesso educativo; cidadania. Esta é a forma de construir uma Cidade segura, acolhedora, educadora, acessível, inclusiva e participada.

Um dos projetos que motivou a aprovação da candidatura do Município de Braga foi o Centro Qualifica que tem como principal 'filosofia' sensibilizar a população para a importância da Aprendizagem ao Longo da Vida e auxiliar na melhoria das suas qualificações, contribuindo, decisivamente, para a sua integração plena no mercado de trabalho, ascensão na carreira e/ou reconversão profissional.

O Município de Braga desenvolveu uma candidatura eclética e que plasmou o que de melhor se faz no âmbito da Aprendizagem ao Longo da Vida, tendo ficado patente que a estratégia do Município de Braga são as medidas universais que garantam a participação de todos e todas, investindo também nas atividades especializadas e específicas. As políticas e estratégias de melhoria do acesso à Aprendizagem ao Longo da Vida passam pela oferta variada e equitativa no território. Desde a Cultura à Coesão Social, o Município possui uma série de iniciativas entre os sectores público, privado e social no sentido de gerar novas aprendizagens a partir do desenvolvimento de ações junto das comunidades residentes no nosso território. Todos estes fatores foram imprescindíveis para que a candidatura do Município de Braga demonstrasse amplitude, conclusões efetivas e comprovadas para integrar a UNESCO Global Network of Learning Cities.



Emirados Árabes Unidos

DUBAI

Viajamos consigo!

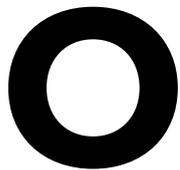
Rua Eça de Queirós 92
4700-315 Braga
Portugal

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

www.caravela.pt
info@caravela.pt

Caravela
agência de viagens

'O CENTRO HISTÓRICO DE BRAGA E AS SUAS GENTES' É O TEMA DO CONCURSO MUNICIPAL DE FOTOGRAFIA



Centro Histórico de Braga e as suas gentes" é o tema da XIX edição do Concurso Municipal de Fotografia, que irá decorrer nos dias 7, 8 e 9 de Outubro, com o objetivo de aproximar os Bracarenses do património da Cidade. Esta edição irá atribuir 1.000 euros que serão distribuídos por quatro concorrentes.

O tema proposto visa essencialmente estimular o interesse e a sensibilidade dos concorrentes em particular, dos munícipes e cidadãos em geral, convidando-os a mergulhar na história milenar da Cidade de Braga, em particular do seu Centro Histórico, que desde os primórdios se firmou como um grande centro urbano, atraindo pessoas para viver, trabalhar, estudar, ou simplesmente visitar.

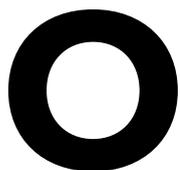
As inscrições iniciam-se amanhã, dia 7 de Setembro, limitadas a 54 concorrentes. Os interessados poderão efetuar a sua inscrição presencialmente na Fonte do Ídolo, no horário de 2ª a 6ª feira, das 09h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h30 e Sábados das 11h00 às 17h30 ou por email para: centro.historico@cm-braga.pt

Neste enquadramento cada concorrente poderá apontar a objetiva ao geral e ao pormenor, ao material e ao humano, ao exterior e ao interior, aos rituais religiosos, aos costumes e tradições e outros elementos que considere importantes, devendo ser captadas imagens que façam alusão ao edificado e ao humano, nas diversas áreas como a cultura, religião, comércio, gastronomia, indústria e serviços.



O concurso, promovido pela Câmara Municipal de Braga em parceria com a Koy Lab - Album Tailoring, empresa sediada em Braga, incluirá a habitual exposição pública, a inaugurar na Fonte do Ídolo, na qual estarão patentes os trabalhos premiados pelo Júri, bem como uma fotografia de cada um dos concorrentes, nos termos do Regulamento do Concurso disponível no site do Município de Braga em: <https://bit.ly/3R-J67qV>

CONCURSO DE FOTOGRAFIA 'BRAGA NATURAL' PROMOVE PATRIMÓNIO NATURAL BIOLÓGICO



Município de Braga lançou a segunda edição do concurso de fotografia 'Braga Natural', com o objetivo de valorização do Concelho e da sua biodiversidade. A iniciativa decorre até 31 de Outubro, de forma a desafiar e sensibilizar a população para a importância da valorização do património natural

biológico, designadamente os ecossistemas, os habitats e as formas de vida que neles habitam.

"Este é um desafio que lançamos a todos os apaixonados pela natureza. Com este concurso pretendemos abranger todo o território através da selecção e classificação de fotografias relacionadas com esta temática", referiu esta Quinta-feira Altino Bessa, vereador do Ambiente da Câmara Municipal de Braga, lembrando todo o trabalho desenvolvido pelo Município na preservação da fauna e flora do Concelho de Braga.

Além de promover a fotografia de natureza e fomentar o seu crescimento e desenvolvimento, o concurso procura "lançar o debate e a reflexão da sociedade para a necessidade de conhecer, promover e conservar a biodiversidade", explicou o vereador, acrescentando que da selecção e classificação das fotografias apresentadas pelos participantes, será realizada uma exposição fotográfica itinerante percorrendo diversos espaços do Concelho.



O concurso abrange três categorias, designadamente Habitats Naturais; Fauna Selvagem; Flora e Fungos, sendo atribuído um prémio de 300 euros ao primeiro classificado de cada categoria, 125€ ao segundo e 50€ ao terceiro. O vencedor absoluto nas categorias a concurso terá uma majoração de prémio no valor de 200 euros.



Braga Barroca

28 de SETEMBRO a 02 OUTUBRO
2022

*Jornadas
Europeias
do Património*

*Concertos
Visitas Guiadas
Oficinas Pedagógicas
Teatro e Performances*



BRAGA
Município

central Ópticas



Avenida Central | Rua D. Pedro V | E. Leclerc Braga

Cerdeirinhas | Barcelos



central ópticas



REABILITAÇÃO DO CONVENTO DE SÃO FRANCISCO CONTRIBUI PARA DESENVOLVIMENTO DO TURISMO CULTURAL E RELIGIOSO

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, visitou as obras do Convento de São Francisco de Real. A iniciativa contou também com a presença de Rui Vieira de Castro, reitor da Universidade do Minho.

Esta requalificação, com um investimento total de cerca de 2,5 milhões de euros (850 mil euros ao abrigo do FEDER, ao qual se junta um investimento municipal superior a 1,5 milhões de euros), resulta de um protocolo de colaboração assinado entre o Município de Braga, a Universidade do Minho (UMinho), a Direção Regional de Cultura Norte (DRCN) e a Paróquia de Real.

O projeto visa estabelecer a reposição da coesão espacial do conjunto monumental composto pela Igreja de São Francisco, Mausoléu de São Frutuoso (monumento nacional) e Convento de São Francisco, tendo em vista a sua visita.

O valioso património destes três edifícios corporiza um conjunto com elevado potencial para o desenvolvimento do turismo cultural e religioso, respondendo ao desafio de valorizar os recursos da região e da Cidade.

Está prevista a abertura do monumento à visita interpretada, com um circuito que inclui os dois primeiros pisos do convento, o mausoléu, a igreja e a sacristia; a construção de um Centro de Documentação nos domínios da arqueologia, arquitetura e história, que ocupará o terceiro piso do convento, acolhendo ainda uma biblioteca especializada e o núcleo de apoio ao Convento da unidade de arqueologia da UMinho que assegurará o serviço educativo e a produção atualizada de conteúdos para complementar o circuito de visita.



Após a recuperação do Convento de S. Francisco estar concluída, a UMinho ficará responsável pela gestão da sua visita, que será integrada neste circuito único. Este passará, assim, a ser num equipamento polivalente, aberto à população, assumindo-se como um polo de difusão do conhecimento e também como ponto turístico de qualidade.

BRAGA ASSOCIA-SE À 21.ª SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE

A Câmara Municipal de Braga associa-se à 21.ª edição da Semana Europeia da Mobilidade, uma iniciativa da Comissão Europeia que terá lugar entre os dias 16 e 22 de setembro. “Melhores Ligações” é a temática central da iniciativa, que representa uma oportunidade para testar novas formas de mobilidade limpa, fazer um balanço dos desafios atuais da mobilidade e avançar rumo a uma mobilidade mais sustentável.

À semelhança dos anos anteriores, a Câmara Municipal preparou um programa de atividades que pretende sensibilizar os cidadãos para a mudança de comportamentos no que se refere às opções de mobilidade.

A Semana Europeia da Mobilidade arranca a 16 de setembro com a promoção do projeto School Bus nas escolas do Concelho. Desenvolvido em parceria com os Transportes Urbanos de Braga (TUB), este projeto visa reduzir o congestionamento automóvel no perímetro das escolas da malha urbana da Cidade. Trata-se de uma iniciativa de promoção da mobilidade sustentável, da segurança e da qualidade de vida na envolvente das escolas e nos percursos casa-escola.

A novidade deste ano é a realização da Universidade de Fim de Verão, que se realiza em parceria com a Universidade do Minho. Esta ação, a decorrer nos dias 20, 21 e 22 de setembro, contempla a realização de conferências e workshops sobre a promoção da mobilidade urbana sustentável, a governança de transição e a participação pública. Trata-se de um evento interdisciplinar que integra um conjunto diversificado de ações, relacionadas com a promoção da reflexão sobre várias dimensões implicadas na transição para a mobilidade sustentável.

Ao longo da Semana Europeia da Mobilidade serão realizadas ações de fiscalização júnior com a participação de crianças das escolas e com a colaboração da ACAPO. Esta ação visa a sensibilização e a fiscalização do uso das bicicletas e trotinetes no espaço pedonal. Prevista está também a realização de uma viagem intermodal e visita guiada ao funicular do Bom Jesus com a participação de alunos de uma escola do Concelho.

No dia 16 de setembro, às 20h45, realiza-se o passeio noturno de bicicletas



e trotinetes que irá percorrer as principais artérias da Cidade. Esta é uma iniciativa dirigida à população em geral, às juntas de freguesia e às empresas do Pacto de Mobilidade.

Inserido na Semana Europeia da Mobilidade está também o Dia Europeu Sem Carros que se assinala a 22 de setembro. Neste âmbito, a Câmara Municipal de Braga irá proceder ao encerramento de um troço da Avenida D. João II (sentido sul-norte), entre as rotundas com a rua Robert Smith e a rua Ambrósio dos Santos, onde decorrerão atividades em parceria com as empresas instaladas no Pólo de Negócios de Braga.

O programa completo pode ser consultado no portal do Município de Braga, em cm-braga.pt.

na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde agosto a novembro 2022

10 e 11 setembro | Fim-de-Semana Gastronómico - Papas de Sarrabulho e Rojões à Moda do Minho

Local | Restaurante do Alívio, Soutelo
Org. | Restaurante do Alívio

10 e 11 setembro | Agridoce-Feira de Agricultura e Doçaria

Local | Lg. da Igreja - Cabanelas
Org. | Paróquia de Cabanelas

16,17 e 18 setembro | Letra Harvest Fest`22

Local | Fábrica da Cerveja Letra - Vila Verde
Org. | Cerveja Letra

17 . setembro | Festa do “Caldo do Pote”

Local | Sede da Junta de Freguesia de Sabariz
Org. | Junta de Freguesia de Sabariz e Associação Popular de Sabariz
Colab. | Associação de Freguesias do Vale do Homem

23, 24 e 25 setembro | Festa de Santo Isidro - Padroeiro dos Agricultores

Local | Lugar da Carvalhosa, Vila Verde
Org. | Comissão de Festas de Santo Isidro

24 e 25 setembro | Festa das Colheitas de Escariz S. Martinho

Local | Lugar da Igreja, Escariz S. Martinho
Org. | U.F. Escariz S. Mamede e Escariz S. Martinho
Colab. | Paróquia

25 . setembro | Prova de Bicicleta “Subida ao Monte de Santa Engrácia”

Local | Lugar do Casal, Gême
Org. | Junta de Freguesia de Gême

25 . setembro | X Corrida com Carrinhos de Rolamentos

Local | Lanhas
Org. | Junta de Freguesia de Lanhas

27. setembro | Comemorações do Dia Mundial do Turismo

Local | Município de Vila Verde
Org. | Município de Vila Verde

30 . setembro 1 e 2 outubro | Festa das Colheitas de Prado

Local | Adro da Igreja Paroquial - Vila de Prado
Org. | Paróquia de Prado

1 e 2 outubro | Festa das Colheitas de Parada de Gatim

Local | Parada de Gatim
Org. | Junta de Freguesia de Parada de Gatim

1 . outubro | Vindima

Local | Vade
Org. | Associação Amigos de Atães e U.F. do Vade

promotor



apoio



organização

Uniões / Juntas
de Freguesia

Associações
Culturais

Casas de
Turismo

Restaurantes



AGRIDOCE MOSTROU “O BONITO QUE SE FAZ” EM CABANELAS

Num desafio para mostrar o que de bonito se faz nas freguesias do concelho de Vila Verde, instituições e voluntários de Cabanelas mobilizaram-se neste fim-de-semana para a realização da Agridoce - XIV Feira de Agricultura e Doçaria. Entre muita animação popular, com folclore e uma grande desfolhada de milho, o evento ficou marcado pelas barraquinhas de comes e bebes e áreas de exposição, com doces e compotas, galinhas, legumes, flores e outras plantas do campo, vinho doce, fumados, broa e carne na brasa. “Com o esforço de todos, foi possível dar continuidade esta grande atividade, que integra a Rota das Colheitas. É assim que as coisas acontecem e podemos todos apreciar o que de bonito se faz nas nossas terras”, partilhou a

presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, em visita ao certame.

Acompanhada pela presidente da Junta de Freguesia de Cabanelas, Anabela Rei, e pelo pároco, padre Dayakar Thumma, Júlia Fernandes agradeceu o esforço e o empenho de todos os que colaboraram na iniciativa, que é “mais um importante contributo para a preservação e a valorização das tradições”. A desfolhada de milho, animada pelo Rancho Folclórico de Santa Eulália de Cabanelas, foi um dos momentos altos do programa, que contou música, gigantones, cavaquinhos, zumba e animação popular, jogos tradicionais e um passeio de motas. A Agridoce encerrou com folclore, juntando o grupo anfitrião ao Rancho Folclórico de S. Martinho de Moure.





Theatro
circo

ARCA OSTINATA

NINO LAISNÉ | DANIEL ZAPICO

23 SET

SEXTA, 21H30, SP, M6
15€, QUADR. 7,5€



DULCE PONTES

11 NOV

SEXTA
30€, QUADR. 15€



MECENAS INSTITUCIONAL:



APOIO À DIVULGAÇÃO





DEEPLYZEN
DAY SPA

ACREDITAR SEMPRE: 13 ANOS DE UM PERCURSO NOTÁVEL

São 13 anos a acreditar num projeto que se transformou num percurso extraordinário. Quando olhamos para trás vemos um caminho de luta e resiliência que se traduziu num resultado de excelência. Respeito pelo cliente, amor em tudo o que fazemos e qualidade são as palavras-chave deste negócio. O cliente procura-nos e encontra uma simbiose perfeita entre corpo e mente.

SIMBIOSE ENTRE CORPO E MENTE

Trabalhamos os 5 sentidos ao pormenor: o aroma, o toque, a beleza, o cuidado e o detalhe em cada ritual escolhido abrem a porta a momentos profundamente zen com foco no cliente. Embora os serviços e rituais existentes sejam conhecidos, acreditamos que os realizamos de forma única. Pensamos num spa cidadão para todos: crianças, adolescentes, homens, mulheres, empresas e seus colaboradores: todos são bem-vindos.

UMA EQUIPA ÚNICA À SUA ESPERA

O nosso principal objetivo, mais do que exibir a nossa tecnologia, é a demonstração de resultados. O foco do que fazemos está fundamentalmente no cliente. Nas suas necessidades, no que sente e qual o caminho que quer seguir connosco. Como espaço de vanguarda procuramos apostar nas novidades e no que de melhor existe no mercado. Mas o investimento principal é e será sempre nas pessoas. A equipa é forte, coesa e partilha os mesmos objetivos: qualidade e satisfação. A nossa essência é fruto disto mesmo: uma equipa que de mãos dadas trabalha a pensar em si. Sempre!

Samanta Cunha





ORGANIZE O SEU EVENTO CONNOSCO!

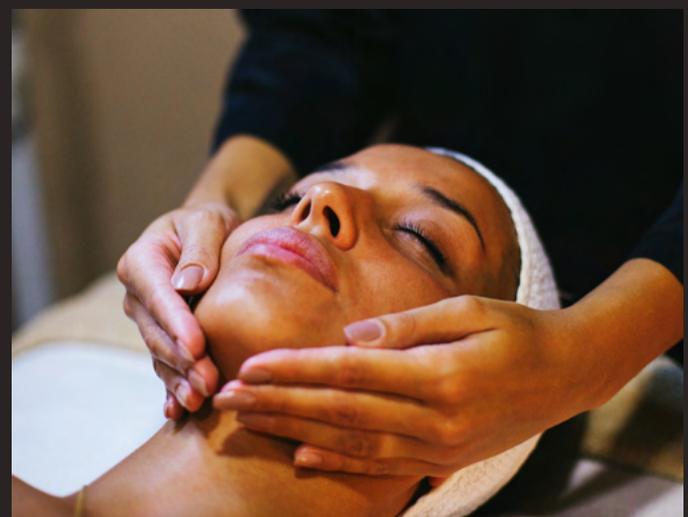
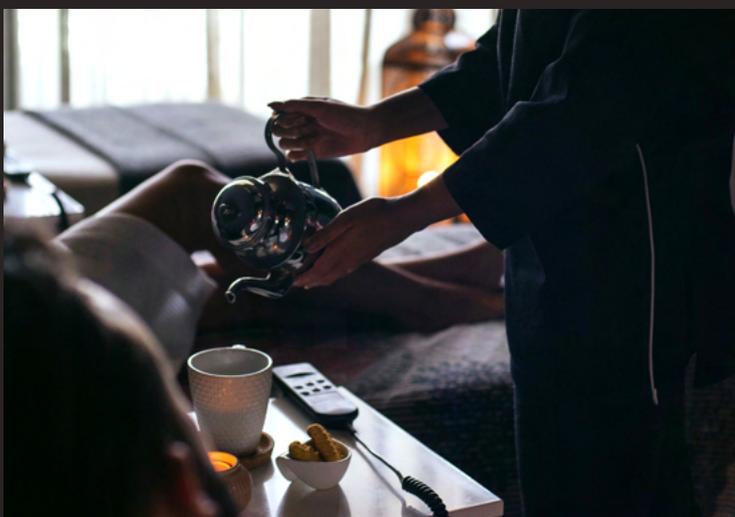
- Spa Your Wedding (casamentos)
- Deeply Corporate (empresas)
- Festas de Crianças

SPA

- Massagens
- Rituais para Casal
- Esfoliações
- Envolvimentos
- Spa para Crianças

ESTÉTICA

- Cuidados de Rosto
- Cuidados de Corpo
- Ritual de Mãos/Pés
- Laser Diodo
- Epilação
- Sun Biotan
- Maquilhagem
- Peelings Químicos



Av. D.João II, Loja n.º 386
 4715-275 Braga
 253 268 291
 932 847 506
 geral@deeplyzen.pt
 www.deeplyzen.pt



DEEPLYZEN
 DAY SPA

RUI L. REIS FAZ O ‘HAT-TRICK’ DOS GRANDES PRÉMIOS EUROPEUS DE BIOMATERIAIS

Rui L. Reis, diretor e fundador do Grupo 3B's e presidente do I3Bs - Instituto de Investigação em Biomateriais, Biodegradáveis e Biomiméticos da Universidade do Minho, recebeu esta manhã o Prémio Klaas de Groot da Sociedade Europeia de Biomateriais (ESB), a maior desta área a nível europeu. A entrega decorreu no Congresso Anual da ESB, em Bordéus, França, e incluiu uma palestra do homenageado. Rui L. Reis faz assim o hat-trick das principais distinções desta sociedade, após obter o prémio de jovem cientista (Jean Leray Award, Barcelona, 2002), o de carreira (George Winter Award, Dublin, 2011) e, agora, o de mentoria e apoio na carreira de jovens investigadores.

“É uma honra ver a ESB reconhecer a minha contribuição na formação de uma nova geração de cientistas de biomateriais e as qualidades de mentoria que fui desenvolvendo, sempre tentando passar a quem trabalha comigo e depois avança para outras posições de relevância na academia ou na indústria nos mais diversos cantos do mundo”, diz Rui L. Reis, mostrando “um enorme orgulho” pelas três distinções da ESB.

“Após a licenciatura, tive a oportunidade de trabalhar algum tempo numa empresa dos Países Baixos fundada por Klaas de Groot (que muito admiro) e Clemens van Blitterswijk (outro amigo, o único que também recebeu os três grandes prémios da ESB e é um dos meus principais colaboradores), o que foi decisivo para o lançamento da minha carreira e torna mais marcante receber um prémio com este nome”, realça.

O Prémio Klaas de Groot é atribuído a cientistas que demonstraram capacidade distintiva de liderança, mentoria e orientação científica, ajudando muitos jovens investigadores a estabelecerem uma carreira independente, promovendo-os internacionalmente e dando-lhe as condições necessárias

de crescimento e evolução. Ainda segundo a ESB, a distinção reconhece a capacidade de estimular talento jovem, investindo nisso de forma desinteressada e permitindo a criação de uma nova geração de cientistas de biomateriais na Europa e no mundo.

Rui L. Reis é assim o único cientista com prémios de carreira e de contribuições para a literatura científica, quer na área dos biomateriais como na de engenharia de tecidos e medicina regenerativa, obtidos na Europa e nos EUA. Além das distinções da ESB, recebeu o Clemson Award da Sociedade Americana de Biomateriais e as duas maiores distinções TERMIS-EU da Sociedade Internacional para a Engenharia de Tecidos e Medicina Regenerativa. Entre outros prémios científicos, de inovação e de empreendedorismo pelo globo, estão a nomeação para a National Academy of Engineering dos EUA, dois doutoramentos honoris causa, o IET Harvey Engineering Research Prize e o UNESCO International Life Sciences Award.

Nascido há 55 anos no Porto, Rui L. Reis doutorou-se em Ciência e Engenharia de Polímeros pela UMinho, na qual foi vice-reitor e é diretor do grupo de investigação 3B's, que fundou há 23 anos, diretor do laboratório associado ICVS/3B's e do Instituto Europeu de Excelência em Engenharia de Tecidos e Medicina Regenerativa (EXPERTISSUES). É dos portugueses com mais publicações científicas (cerca de 1600), mais citações (55.500), maior “índice h” de impacto (107), mais financiamentos internacionais em projetos I&D (supera os 150 milhões de euros), mais palestras em congressos (2065) e tem 125 patentes, que originaram várias empresas. Presidiu a TERMIS, dirige o International College of Fellows, Biomaterials Science and Engineering (FBSE), que agrega todas as sociedades da área, e está no board de dezenas de revistas científicas, sendo por exemplo editor honorário do “Journal of Tissue Engineering and Regenerative Medicine” e editor associado da nova revista “PNAS Nexus”.



FARMÁCIA SANTOS FARMÁCIA BRAGA

JUNTO À ROTUNDA DE INFIAS

JUNTO À ROTUNDA DAS PISCINAS



1 A 30 DE SETEMBRO

MARCA DO MÊS FILORGA



EM TODOS
OS PRODUTOS*

FILORGA



20%

desconto

especialistas a cuidar de si!

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

FAMALICÃO CONVIDA PARA UM DIA “BEACTIVE EM FAMÍLIA”

O Município de Vila Nova de Famalicão quer pôr as famílias famalicenses a mexer e convida-as para uma tarde de muito exercício físico no “BeActive em Família”. A iniciativa, promovida pela autarquia no âmbito da Semana Europeia do Desporto, decorre no próximo dia 24 de setembro, sábado, entre as 15h00 e as 18h00, no Parque da Devesa.

Desporto e saúde são as palavras de ordem desta atividade totalmente gratuita e que vai contar com cinco espaços.

“BeSports”, um espaço de promoção e experimentação de atividades desportivas (ciclismo, badminton, para badminton, airbadminton, xadrez, atletismo, rugby, boccia, futebol e futvólei, voleibol e andebol); “BeRadical”, com a promoção de atividades radicais (slide, insufláveis, zorb ball e percurso militar); “BeStreet”, um espaço dedicado aos jogos de rua, com um torneio de Street Basket 3x3 (com inscrições em www.famalicaodesportivo.pt); “BeMove”, com a dinamização de aulas de grupo, com ginástica funcional para seniores (15h00), danças (16h00) e pilates (17h00) e, por último, “BeHealthy”, um posto de avaliação cardiovascular e da composição corporal.

O dia termina com uma corrida e caminhada noturna – o “BeActive Night”. A prova, promovida pelo Instituto Português do Desporto



e Juventude, conta com uma distância de 5 quilómetros. A partida para a corrida ou caminhada está marcada para as 21h00, no Parque da Devesa, junto ao parque de estacionamento do CITEVE. A participação é gratuita, mas a inscrição é obrigatória até 21 de setembro em www.runporto.com.

BIBLIOTECA CAMILO CASTELO BRANCO DISPONIBILIZA CAIXAS DE LEITURA A INSTITUIÇÕES DE APOIO AOS SENIORES

C om a intenção de promover o livro e a leitura como uma referência para a ocupação dos tempos livres dos mais idosos, a Biblioteca Municipal Camilo Castelo Branco criou em 2021 um novo serviço de apoio à leitura domiciliária, que se concretiza através de caixas-biblioteca, que são colocadas à disposição das valências para idosos das instituições do concelho. As inscrições para um novo ano de programa, que corresponde ao ano letivo, estão abertas até 30 de setembro. Esta iniciativa, inserida no projeto ESPAÇO S(énior), funciona com recurso ao Bibliomóvel municipal que assegura a itinerância das caixas-biblioteca entre as instituições aderentes. Em cada caixa está incluída uma coleção de 30 documentos, entre livros, revistas, filmes e música sendo esta recolhida ao fim de dois meses e substituída por uma nova caixa. Assim, durante um ano, a biblioteca itinerante distribuirá em cada instituição uma nova caixa, a cada dois meses, podendo os seus utentes usufruir de novos títulos e novidades no conforto do seu espaço. Fica à responsabilidade da instituição toda a logística de utilização e manuseamento dos documentos durante o período de empréstimo dos mesmos. As instituições interessadas em receber as Caixas Bibliotecas inscrição deverá ser efetuada até ao dia 30 de setembro, através



do endereço eletrónico geral@bibliotecacamilocastelobranco.org. A inscrição é gratuita e está sujeita a um limite máximo de seis instituições.

Oftalmologia

Olhe pela sua saúde

Na vanguarda da tecnologia, dotada de um corpo clínico de excelência e dos meios de diagnóstico e tratamento mais avançados, a Unidade de Oftalmologia do Hospital Lusíadas Braga está preparada para prestar assistência oftalmológica diferenciada, oferecendo a resposta mais eficaz e o serviço mais adequado às suas necessidades. A nossa equipa altamente qualificada está capaz de o acompanhar em todas as etapas da vida: da oftalmologia pediátrica, passando pelas doenças dos olhos e da visão como a miopia ou o astigmatismo, até à cirurgia de catarata.

Miopia Astigmatismo Glaucoma

Catarata Pediatria



lusiadas.pt

25 307 95 79

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

 **Lusíadas**
Hospital Braga

BRAGA VAI RECEBER LABORATÓRIO DE INOVAÇÃO PARA OS ODS

Numa cerimónia que decorreu na Ericeira, contando com a presença do coordenador do UN Habitat – Programa das Nações Unidas para os Povos Humanos, Dyfed Aubrey e o Secretário de Estado da Administração Local e Ordenamento do Território, Carlos Miguel, os Municípios de Braga, Mafra, Loulé e Quelimane (Moçambique), a Área Metropolitana de Lisboa, a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional de Lisboa e Vale do Tejo, a Universidade Católica Portuguesa e o UN Habitat celebraram um Memorando de Entendimento com vista ao desenvolvimento de um plano de ação conjunto para criação de Laboratórios de Inovação Regionais e um Hub Global no âmbito dos ODS, com funções de investigação aplicada, formação e capacitação, assim como partilha do conhecimento com outros territórios em Portugal e no espaço lusófono.

As ações a executar no âmbito dos Laboratórios Regionais e do HUB Global ODS serão concebidos de modo a retirar o máximo partido da complementaridade de experiências, conhecimentos, competências e recursos existentes entre várias partes envolvidas, tanto no âmbito do espaço lusófono como entre este e o UM-HABITAT.

Primeira ação realizada esta Segunda-feira com protocolo de cooperação com o Município de Quelimane em Moçambique

No seguimento deste projeto, o Município de Braga celebrou ontem um protocolo de cooperação com o Município de Quelimane, a maior cidade da província da Zambézia, em Moçambique, no sentido de fortalecer as relações socioculturais e económicas entre os dois municípios. Com este protocolo, Braga auxilia também na criação do primeiro corpo de Bombeiros de Quelimane. O protocolo, formalizado por Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, e por Manuel de Araújo, autarca da cidade moçambicana, foi assinado ontem no Salão Nobre dos Passos do Concelho e abrange áreas de ordenamento do território, urbanismo, ambiente, formação e gestão autárquica, educação, protecção civil, cultura e saúde.

“Braga tem procurado projetar-se internacionalmente, dando a conhecer os enormes recursos da Cidade não apenas no plano social e económico nos



diversos sectores de atividade, mas também em termos de políticas públicas. Este protocolo vai permitir aprofundar as relações de cooperação e de parceria com o Município de Quelimane, em benefício dos cidadãos e já hoje procedemos à cedência de uma viatura de combate a incêndios rurais para equipar a primeira corporação de bombeiros locais”, referiu Ricardo Rio.

Com este protocolo, os dois municípios passam também a desenvolver atividades conjuntas desde a realização de ações de formação que visem a capacitação de quadros do Município de Quelimane, a promoção de eventos junto das respetivas comunidades, apoio a jovens estudantes e jovens em início de atividade profissional, assim como a realização de estágios profissionais.

O acordo vai estimular o intercâmbio, a troca de boas práticas administrativas de gestão pública. Esta ligação pretende dar uma melhor resposta às necessidades dos municípios, apostando na excelência da gestão autárquica, com relevância para a eficácia, eficiência, inovação e rentabilização dos recursos ao serviço do desenvolvimento do território



Get World Ready



*Preparados
para o Mundo!*

CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO
Presenciais e Online
Inscrições abertas 2022/23
Início do ano letivo a 1 de outubro

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga
info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | Facebook.com/ihbraga
ihbraga.com | ihportugal.com



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal



***“São 100 anos
de dedicação
aos clubes, aos
atletas e
à região”***

MANUEL MACHADO

PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE BRAGA

Manuel Machado é Presidente da Associação de Futebol de Braga em ano de Centenário e o balanço que faz destes primeiros 100 anos – principalmente dos 11 anos que leva à frente da instituição – é extremamente positivo. Os desafios dos últimos dois anos, devido à pandemia, têm posto à prova a resiliência dos clubes, talvez como nunca antes tinha acontecido, mas o dirigente acredita que os dirigentes têm capacidade e ferramentas necessárias para dar a volta e manterem as suas coletividades em funcionamento. No distrito, estamos a falar de um universo de mais de 21 mil atletas, entre formação e seniores, nas modalidades de futebol, futsal e futebol de praia (femininos e masculinos) que estão ligados à AF Braga.

Na entrada da Associação de Futebol de Braga [AFBraga], há um azulejo com o emblema que diz: “Ao serviço da Região”. Sente que estes 100 anos foram isso mesmo, um serviço contínuo? Acha que houve reconhecimento desse trabalho?

A Associação está a completar 100 anos e não nos podemos esquecer de todos os que contribuíram para este percurso extremamente positivo, desde os fundadores até agora. Promovemos clubes e modalidades – futebol, futsal, futebol de praia, femininos e masculinos. Somos uma das maiores associações do país. Penso que há reconhecimento pelo nosso trabalho.

Quantos atletas estão inscritos?

Cerca de 21 mil, sendo que em seniores somos a segunda maior Associação do país, mais que Lisboa, por exemplo. Temos crescido de forma permanente, principalmente, nos últimos 10 anos. Não nos podemos esquecer que nos últimos dois anos praticamente não houve futebol de formação, por causa da pandemia, e vivemos um cenário complicado, porque não sabíamos como iriam as coletividades reagir, assim como os atletas. A própria Federação Portuguesa de Futebol [FPF] previa que demorássemos sete a oito anos a recuperar para os números de atletas pré-pandemia. Felizmente, no Verão de 2022 superámos já o número que tínhamos antes. Este trabalho de recuperação deve-se à resiliência de dirigentes, treinadores, árbitros, dos próprios atletas, sócios, dos pais dos atletas, que são fundamentais na formação... Da nossa parte, tentámos apoiar sempre que pudemos, para que os clubes recuperassem os seus atletas e continuassem a sua atividade.

Uma das apostas da AFBraga nos últimos anos tem sido a formação dos quadros dirigentes dos clubes. A pandemia foi um bom teste às competências que adquiriram e à resistência dos clubes?

Sem dúvida. Os dirigentes têm melhores competências que lhes permitem abordar as dificuldades com outra capacidade. O investimento que sempre fizemos nessa área da capacitação de dirigentes é absolutamente imprescindível, porque as exigências competitivas e organizativas são, também, maiores. A AFBraga tenta facilitar a vida aos clubes, de acordo com as decisões que são tomadas em Assembleia Geral. Hoje, um clube tem ferramentas, inclusivamente, eletrónicas, que lhe permite gerir as suas equipas de forma mais fácil. Por exemplo, para inscrever uma equipa basta ir à plataforma ‘Score’, da FPF, de forma rápida e fácil. Antes, tinha de vir aqui, trazer toda a documentação, havia mais burocracia.

Tem 11 anos de presidência, 1/10 do tempo de existência da AFBraga. Que balanço faz do seu mandato?

Eu estou no futebol desde 1975, comecei no Vizela, e, desde 1994, faço parte da AFBraga. Assumi a presidência em 2011, em virtude do

sr. Carlos Coutada ir para a FPF. Eu entendi que deveria aceder ao cargo através do voto dos sócios e não por decisões de secretaria. Convocou-se a Assembleia Geral e o meu cargo foi legitimado. Isto não é uma monarquia, a voz tem de ser dos sócios, dando-me liberdade para tomar as minhas decisões – e ainda existe um Conselho Consultivo, que deveremos ouvir sempre que for oportuno. Sinto que o percurso é positivo, sempre com a consciência que nunca estive sozinho, mas faço parte de uma grande equipa de excelentes pessoas, nomeadamente, na Direção, Conselho de Justiça, Conselho de Disciplina, Conselho de Arbitragem, Conselho técnico, Colaboradores, Secretário Geral, Diretores de Competição, responsáveis de secção... É sintoma de feliz por ter o apoio de todos e que me permitiu desempenhar melhor as minhas funções.



“Os clubes da nossa Associação fazem as coisas bem. Só assim se explica o sucesso de 21/22, com seis clubes no principal escalão de futebol masculino”

A FPF tem evoluído para uma estrutura mais profissional, não só na sede em Lisboa, mas também nas associações regionais, com uma presença mais efetiva e apoio em algumas áreas, como a comunicação. O que pensa desta política?

Baseada no plano 2020, e agora, no plano 2024, a FPF alocou três recursos humanos especializados em cada Associação. No nosso caso, na área do marketing e comunicação, com a Margarida Direito, na gestão de projeto, com o Tiago Moura, e a Direção Técnica Regional, com o Ricardo Martins. Tem sido um apoio extraordinário para nós. Inicialmente, estava previsto também alguém para o setor da arbitragem, mas acabou por não ser possível. Penso que, ainda que não tenha vindo ninguém para essa área, temos feito um trabalho importante para a valorização da arbitragem, proporcionando boas condições. Uma Associação desta dimensão exige muito esforço em termos de recursos humanos. Temos oito centros de treino, fisioterapeutas, nutricionistas, preparadores físicos,

enfermeiros... tudo isto nos foi solicitado e nós fizemo-lo com muito gosto, porque a qualidade da arbitragem afeta decisivamente a qualidade das competições.

Em 2021/22, a AFBraga tinha seis clubes na primeira divisão de futebol e esta época tem cinco (e o Gil Vicente conseguiu, pela primeira vez, classificação para as provas europeias), sendo em ambas as épocas a Associação com mais representantes no principal campeonato de futebol. É um orgulho para si?

É um orgulho e um prestígio para a AFBraga! No entanto, o mérito é deles, as administrações e das equipas que fazem parte desses clubes. É um marco histórico que nos deixa muito felizes – e há a acrescentar a primeira vez que temos três clubes nas provas europeias. Também tenho de lamentar a descida do Moreirense, que esteve na primeira divisão durante dez épocas consecutivas. Espero que regresse rapidamente.

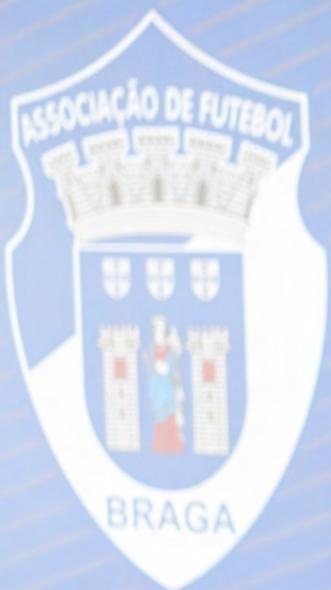
É inegável que, desde que é presidente, os clubes do Minho são os que mais têm crescido, nomeadamente, no que diz respeito à formação.

Sem dúvida, mas o reconhecimento tem de lhes ser dado todo a eles! Obviamente, nós também beneficiamos dessa qualidade. Em ano de centenário, a AFBraga venceu pela primeira vez o Torneio Lopes da Silva em sub-14, o maior torneio de formação organizado pela FPF, um momento histórico que nos deixou a todos muito orgulhosos. Sem a qualidade da formação que temos à disposição no Minho não conseguiríamos. E vencemos o Interassociações feminino sub16 revelador da aposta que tem sido feita na modalidade no feminino.

Que trabalho tem sido feito na área social?

Não poderia deixar de referir os “Craques da Leitura”, no âmbito do Plano Nacional de Leitura 2027, que desafia os jovens a terem melhores hábitos de leitura; o “Árbitro na Escola”, cuja ideia é mostrar às crianças e jovens a dificuldade que a função de árbitro tem, para que, quando crescerem, sejam adultos mais conscientes e respeitadores. Temos promovido a valorização da saúde mental no desporto e o desporto como fator de prevenção das doenças mentais, um assunto que agora está em cima da mesa, principalmente, depois de estarmos dois anos fechados em casa. Desporto é vida! Este ano fomos distinguidos pela Liga Portuguesa Contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte na categoria Inspiração pelos projetos de educação para a prevenção do Cancro.

E mais ações estão a ser preparadas neste campo. Por exemplo, estamos a preparar o regresso da Copa Gallaecia, que reúne as Associações de Braga, Bragança, Porto, Vila Real, Viana do Castelo e três Seleções da Galiza (Orense, Pontevedra e Vigo) e que será a 9, 10 e 11 de Dezembro que promoverá não só o desporto mas também a cultura das regiões.



100

1922 · 2022



“Os pais são absolutamente fundamentais para o funcionamento da formação, nas diversas modalidades”

Estávamos, também, a tentar organizar um jogo de comemoração da vitória na Taça das Regiões de 2011, uma competição europeia que envolve apenas jogadores amadores. Estava marcado para 2 de Julho, mas não foi possível realizar-se devido às agendas dos ex-jogadores, mas esse feito não está esquecido.

Como foi voltar a ter uma época sem os constrangimentos relacionados com a pandemia?

2021/22 ainda não foi uma época a 100%, porque tivemos cerca de 400 jogos adiados, que tivemos de fazer durante a semana, mas conseguimos graças à colaboração de todos, sem exceção, e chegámos ao fim da época com todos os jogos realizados. Espero que 22/23 decorra sem esses problemas e que a normalidade regresse.

Assistimos a várias notícias sobre violência em contexto de futebol de formação, mas não me recordo de nenhuma que tenha tido lugar no Minho. Que

trabalho está a ser feito nessa área?

Trabalhar estas áreas faz parte do curso de treinadores, formar as crianças e jovens para o fair-play, para o respeito pelo adversário. Quando nós temos bom comportamento no campo, também ‘contaminamos’ as bancadas. E o contrário também acontece. Estamos, também, a trabalhar num projeto muito interessante chamado “Campeonato dos Adeptos”, que será apresentado em breve.

O Futebol Feminino, Futsal (feminino e masculino) e o Futebol de Praia têm cada vez mais praticantes. Espera que a tendência se mantenha?

Posso dizer-lhe que, em 21/22, Braga foi a Associação que mais cresceu no futebol feminino. No futsal, há com um ligeiro aumento, que espero que se mantenha em 22/23. Este trabalho não é exclusivo da AFBraga, mas tem uma contribuição decisiva de parceiros imprescindíveis que são os municípios. Sem os municípios, nada disto era possível, porque pagam as inscrições dos jovens, propiciam condições físicas de treino e jogo (e destaco a criação dos relvados sintéticos um pouco por toda a parte) e veem isto como um investimento e promoção da atividade desportiva. É um excelente serviço que os municípios prestam.

Sente que o aumento de preços e do custo de vida em geral poderá colocar em causa a atividade de alguns clubes?

Sem dúvida, tenho vindo a alertar para o efeito que a inflação e aumento de custo de vida poderá ter. Repare: os pais vão levar e buscar os filhos e, se os combustíveis aumentam, fica mais difícil, porque esse custo é fixo. Os clubes têm as carrinhas que vão buscar os jovens também têm esse custo do combustível, que disparou. Depois, temos a questão dos associados, que poderão ter menos capacidade financeira de se manterem como sócios das coletividades ou irem aos jogos. Espero que os dirigentes cumpram os orçamentos com rigor, que tenham maior criatividade para captação de receitas, para conseguirem fazer face às despesas. E, claro, que tenham consciência de que nem sempre se podem fazer plantéis com craques consagrados, mas que olhem mais para a formação, que é para ser aproveitada. Da nossa parte, tudo faremos para ajudar os clubes a conseguirem ter esse rigor financeiro, para superarmos esta fase mais difícil. Estamos há três épocas consecutivas a viver situações extraordinárias, primeiro com a pandemia, agora com a Guerra na Ucrânia, é um teste para todos.



“Este é o meu último mandato”



Pretende continuar como presidente da AFBraga?

Até 2024.

E depois disso?

Não. Há que ter noção que é tempo de dar lugar a outros. Sinto-me bem fisicamente, adoro o desporto e o associativismo, deixá-me feliz trabalhar com toda a gente, mesmo com as pessoas que por vezes têm opiniões diferentes das minhas. Estamos num país democrático, felizmente, e isso é muito positivo. Não somos donos da verdade, por vezes, há conflitos de opinião que dão origem a boas decisões para todos e o caminho deve ser respeitar os nossos associados e dar-lhes voz. Isso aconteceu na época 19/20, por exemplo, quando foi preciso tomar uma decisão sobre como terminar a época em tempo de pandemia. Não foram decisões fáceis, sei que nem

toda a gente ficou feliz, mas tinham de ser tomadas. Tive a oportunidade de conhecer milhares de pessoas, com muito valor e que me permitiu aprender muito e evoluir como pessoa. Agora, acho que é preciso renovar. Eu vou fazer 78 anos e em 2024 estarei perto dos 80 anos. Há que ter noção que precisamos de gente nova para a AFBraga.

Qual seria a prenda que gostaria de receber no centenário?

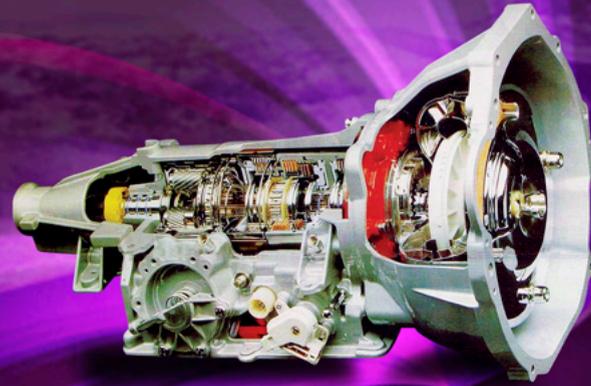
Já tivemos várias. O Campeonato Interassociações de Futebol Feminino, a vitória no Torneio Lopes das Silva de Sub-14, que foi uma prenda muito bonita; a realização da Copa Gallaecia em Dezembro; o crescimento que registámos em todas as modalidades e variantes na época 21/22 e a realização do Portugal- Espanha, para a Liga das Nações, que a FPF nos atribuiu. Espero que o trabalho que fazemos continue a ser valorizado pelos

associados e pelas instituições e que celebremos isso mesmo na Gala do Centenário, que terá lugar a 26 de Novembro. O centenário é tempo de celebração do futebol.

O futebol tem uma força social incrível, na nossa região.

A socialização é a coisa mais importante que existe e o futebol tem esse carácter de juntar as pessoas. Junta pais que acompanham os filhos – e isso viu-se no Torneio Lopes da Silva, que decorreu em Évora; junta amigos, junta famílias, junta dirigentes e atletas... Eu penso que só se valoriza o negativo do futebol, porque é isso que faz manchetes. Temos de continuar o trabalho de valorização do espetáculo, a começar nas competições regionais e na formação.

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



EURO transmissão

caixas automáticas



CAIXAS AUTOMÁTICAS RECONSTRUIDAS



CONVERSORES DE BINÁRIO



CAIXAS DE TRANSFERÊNCIAS



MECHATRONIC



GRUPO DE VÁLVULAS



KIT DE REVISÕES



PEÇAS/CAIXAS CVT



COMPONENTES

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



Venda de peças contato direto

253 283 281

www.eurotransmissao.pt



TRIBUTO A CHICO BUARQUE “QUEM TE VIU, QUEM TE VÊ”

No mês da música, a Cidade de Braga prepara-se para acolher o projeto da IMMUB – Instituto memória Musical Brasileira de tributo a Chico Buarque, Prémio Camões e um dos artistas mais importantes da Música Popular Brasileira. O tributo incluirá um concerto, a 2 de outubro, pelas 18h30, no Altice Forum Braga, com os principais temas do músico brasileiro, com direção musical de Cristóvão Bastos, maestro, arranjador, parceiro de Chico Buarque e músico do espetáculo que integra ainda grandes músicos como Marcus Lima e a cantora Thais Motta.

Os bilhetes têm um custo de 7,50 euros e podem ser adquiridos nas bilheteiras do Altice Forum Braga, nas bilheteiras online da Ticketline ou em qualquer posto de venda habitual.

Do Tributo consta também a exposição “Quem te viu e quem te vê”, composta por caricaturas inéditas de Chico Buarque. Esta mostra, traz a Braga um pouco da cultura do Brasil e dos vários estilos artísticos: realismo, expressionismo, escola francesa, entre outros. A inauguração está marcada para o dia 2 de outubro, pelas 17h00, no espaço Galeria, do Altice Forum Braga e ficará patente até o 31 de outubro.

A exposição exhibe caricaturas selecionadas num concurso brasileiro, que teve como objetivo homenagear um dos principais artistas da música brasileira, Chico Buarque, incentivando trabalhos autênticos e criativos a partir de uma linguagem divertida para todas as idades. Os desenhos foram avaliados pelos jurados Cássio Loredano, desenhista profissional, Bruno Libera-



ti, jornalista, e Eduardo Baptistão, ilustrador e publicitário.

Chico Buarque compôs cerca de 400 canções e a sua discografia conta com pelo menos 45 discos próprios. Compositor, músico, cantor, escritor e dramaturgo, participou em vários festivais, conquistou diversos prémios, entre eles o Grammy. Na literatura foi agraciado com o Prémio Camões, o maior reconhecimento conferido a um escritor de língua portuguesa.

MUNICÍPIO DE BRAGA ASSEGURA CONTINUIDADE DO PROJETO MILAGE APRENDER+

OMunicípio de Braga e a Universidade do Algarve assinaram um protocolo de colaboração que assegura a continuidade do projeto Milage Aprender+ nas escolas do concelho de Braga. Este é um protocolo de nível técnico e científico que visa a implementação de práticas pedagógicas inovadoras, recorrendo à plataforma Milage Aprender+, desenvolvida na Universidade do Algarve. Depois de um primeiro ano que figurou como ‘piloto’ e/ou experiencial, o Município de Braga renova por mais três anos a implementação deste projeto em dez agrupamentos de escolas do concelho.

O MILAGE APRENDER+ é uma plataforma digital educativa que tem como finalidade executar uma prática pedagógica inovadora com as tecnologias móveis num modelo híbrido de aprendizagem que combina o analógico com o digital. A referida plataforma permite ainda aos alunos acederem a conteúdos pedagógicos, dentro e fora da sala de aula. A vereadora da Educação, Carla Sepúlveda, considera que a «aprendizagem deve incentivar a curiosidade e desenvolver a capacidade das crianças e dos jovens, contribuindo para a compreensão, auxílio e intervenção no mundo que as rodeia”. Neste contexto, acrescenta a vereadora, “é nosso dever proporcionar oportunidades de fomento da aprendizagem das várias áreas disciplinares do currículo”. “Acredito que a aprendizagem deve respeitar e possibilitar a diversidade para que, em contexto de sala de aula, as abordagens possam ser cada vez mais inclusivas para o Professor e



aluno. É com base nesta aspiração e na avaliação tão positiva do Milage Aprender+, que o Município continuará a investir neste projeto que representa uma mais-valia no desenvolvimento de novas competências e na melhoria das aprendizagens dos nossos alunos”, refere Carla Sepúlveda.

O desenvolvimento da plataforma MILAGE APRENDER+ é apoiado pelo programa ERASMUS+, da União Europeia e projetos LEARN+.



Braga a caminhar para a
mobilidade sustentável

Ano letivo 2022 / 2023

SCHOOLBUS

Início a 19 de setembro

PARAGEM

Estádio Municipal

PARAGEM

Junto à Rotunda
da Força Aérea
(Ideia Atlântico)

Colégio
Leonardo Da Vinci

Colégio
D. Diogo de Sousa

Colégio Teresiano

Externato Paulo VI

EB2,3
Francisco Sanches

Conservatório de Música
Calouste Gulbenkian

Colégio D. Pedro V

Escola EB 2,3
André Soares

PARAGEM

Junto ao
Continente Bom Dia
Maximinos

PARAGEM

Junto ao Minho Center
Av. Robert Smith



No novo ano letivo eu vou
para a escola no **SCHOOLBUS!**
E tu?

Inscrições obrigatórias em:
<https://schoolbus.tub.pt/>



O SÁBIO DE LAGO

HISTORIAL DA EMPRESA



Maria de Lurdes Almeida

Email: mlda@osabiodelago.com

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

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

“O SÁBIO DE LAGO”, desde a sua fundação teve um crescimento exponencial, tanto a nível de instalações como de volume de formação executada. Mesmo tendo em conta que a nível de financiamentos para

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

Hoje a entidade “O SÁBIO DE LAGO”, conta com umas instalações próprias de alta qualidade e tem em média de 100 formandos por dia nas suas instalações, a frequentar vários níveis de formação, tendo desde a sua criação, desenvolvido vários projectos de formação financiada e não financiada em variadíssimas áreas, tendo executado um volume total de formação de 2.519,838 horas, dividindo-se da seguinte forma:

Volume Formação Financiada: 1.200, 380 horas

Volume Formação Não Financiada: 1.319,548 horas

ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

ÁREAS DE FORMAÇÃO

CERTIFICADAS PELA DGERT:



- 090 Desenvolvimento Pessoal
- 145 Formação de professores de áreas disciplinares específicas
- 146 Formação de professores e formadores de áreas tecnológicas
- 213 Áudio-visuais e produção dos media
- 222 Línguas e literaturas estrangeiras
- 311 Psicologia
- 312 Sociologia e outros estudos
- 341 Comércio
- 343 Finanças, banca e seguros
- 345 Gestão e administração
- 346 Secretariado e trabalho administrativo
- 347 Enquadramento na organização/ empresa
- 481 Ciências informáticas
- 482 Informática na óptica do utilizador

- 521 Metalurgia e metalomecânica
- 522 Electricidade e energia
- 523 Electrónica e automação
- 541 Indústrias alimentares
- 542 Indústrias do têxtil, vestuário, calçado e couro
- 581 Arquitectura e urbanismo
- 582 Construção civil e engenharia civil
- 621 Produção agrícola e animal
- 729 Saúde - programas não classificados noutra área de formação
- 762 Trabalho social e orientação
- 811 Hotelaria e restauração
- 812 Turismo e lazer
- 815 Cuidados de beleza
- 850 Protecção do ambiente
- 851 Tecnologia de protecção do ambiente
- 862 Segurança e higiene no trabalho

ACOMPANHAMENTO PEDAGÓGICO

(todos os níveis académicos);

FORMAÇÃO PROFISSIONAL



Atualmente a empresa é detentora das seguintes certificações:

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

Email: mlda@osabiodelago.com · Tel. 253 319 097 · 936 992 634 · Fax: 253 319 098

Urbanização do Bico, Bloco 3 R/C, N° 20 · 4720-521 Lago

Amares-Braga

FORMAÇÃO NÃO FINANCIADA:

- ✓ Técnico/a Refrigeração e Climatização - nível IV
- ✓ Técnico/a Segurança no Trabalho - nível IV
- ✓ Técnico/a Superior de Segurança no Trabalho - nível VI
- ✓ Secretariado e práticas administrativas - Estágio integrado
- ✓ Formação Pedagógica Inicial de Formadores - CCP

E muito mais...

FORMAÇÃO FINANCIADA

APRENDIZAGEM (EQUIVALÊNCIA AO 12º ANO)

- ✓ Cabeleireiro (a)
- ✓ Técnico/a Auxiliar de Saúde
- ✓ Técnico/a Turismo Ambiental e Rural

Idade: 14-29 anos

Habilitações de acesso: 9º Ano concluído

BENEFÍCIOS PARA O FORMANDO

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

Apoios:
RECEBE ATÉ
200€
MENSAIS

FORMAÇÃO MODULAR CERTIFICADA

(SETEMBRO A DEZEMBRO 2022)-GRATUITA

- ✓ Habilitante ITED-100H
- ✓ Introdução ao código de contas e normas contabilísticas-25H
- ✓ Instituições bancárias e títulos de crédito-25 H
- ✓ Primeiros socorros-25H
- ✓ CAD Projeto de Construção Civil-25H
- ✓ CAD 3D construção civil-25H
- ✓ Introdução às massagens orientais-25 H
- ✓ Princípios de ergonomia e prevenção de acidentes e doenças profissionais-25H
- ✓ Gestão de riscos psicossociais-25H
- ✓ Gestão da emergência no local de trabalho-25H
- ✓ Medições - Infra-estruturas técnicas-25H
- ✓ Arquitectura - fases do projecto e legislação-25h

E muito mais...

ACTIVOS EMPREGADOS COM 9º ANO.

Desempregados com o 12º ano
inscritos no IEFP à menos de 1 ano.

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

WWW.OSABIODELAGO.COM

GERAL@OSABIODELAGO.COM

253 319 097 · 936 992 634

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.



SALÃO MOBILIDADE DE BRAGA É RESULTADO DA MUDANÇA DE PARADIGMA

A edição 2022 do Salão de Mobilidade de Braga, certame que se apresenta como a evolução do Salão Auto e Moto de Braga, tem lugar no Altice Forum Braga, a 16 de setembro, com muitas novidades e regressos.

Fun zone com veículos movidos a energia solar, uma minipista de karting, espaço para test drives, um dia dedicado à reflexão sobre a mobilidade e uma área multimédia dedicada aos expositores fazem parte do leque de novidades do Salão Mobilidade de Braga e prometem fazer as delícias do público.

Consciente do “salto” que o Salão dará este ano quando comparado com edições anteriores, Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, destaca que “o Salão Auto deixará de ser local para passar a ser um salão à escala nacional”.

Com a mobilidade como mote, o responsável da InvestBraga justifica que a evolução do Salão para este novo paradigma “acompanha também a alteração de comportamentos dos consumidores, que estão cada vez mais despertos para soluções de mobilidade arrojadas e amigas do ambiente”.

Já José Coutinho, diretor geral do Altice Forum Braga, sublinha o facto do Salão Mobilidade contar com a presença de mais de 40 marcas do universo da mobilidade, trazidas por 28 expositores. Nesta perspetiva, José Coutinho refere que o Salão “poderá tornar-se rapidamente numa

referência a nível nacional, juntando grandes marcas internacionais e empresas de referência de escala nacional”, destacando nomes como Harley Davidson, Indian Motorcycle, Power Dot, FirstBike, BikeZone e Easy Rider.

José Olímpio, diretor operacional, deu ainda a conhecer em detalhe as atividades que permitirão que os visitantes do Salão Mobilidade possam vir à feira em família “não só porque poderão experimentar os carros, nos test drives, como poderão também divertir-se ao ver as competições de slot ou experimentar a sensação de conduzir veículos movidos a energia solar”.

Inserido na Semana Europeia da Mobilidade, o Salão Mobilidade contará com um espaço de debate, que juntará especialistas a falar sobre a mobilidade na região de Braga, soluções alternativas e ecológicas para os movimentos pendulares e ainda sobre novas experiências e visões de mobilidade. As conferências são de acesso gratuito, sendo, no entanto, necessário efetuar inscrição em <https://bit.ly/sm-conferencias>. Os conferencistas terão ainda acesso gratuito à área de exposição, inaugurada às 18h00 de sexta-feira.

Com acesso gratuito para visitantes até aos 12 anos, os bilhetes para o público com mais de 12 anos terão um custo de 2 euros, estando os ingressos à venda nas bilheteiras do Altice Forum Braga e Meo BlueTicket.



DETALHE CONFERÊNCIAS – 16 de setembro de 2022

9:30 - Mobilidade nas Cidades e Regiões

- Sandra Vasconcelos Lameiras (ITS Portugal/OPT)
- Teotónio Santos (TUB)
- Manuel Paulo Teixeira (Transportes Intermodais do Porto)

11:30 - Desafios na Mobilidade nas Empresas e Organizações

- Manuel Reis (UVE)

- José Mendes (UMinho e Ex-Secretário de Estado Transportes)
- José Palma Oliveira (Universidade de Lisboa)

14:30 - Novas Experiências e Visões de Mobilidade

- Ricardo Carvalho (We Can Charge)
- Pedro Nunes (KLC)
- José Sacadura (Power Dot)
- Bernardo Cunha (Avenidas)

- Tiago Silva Pereira (WyzeMobility)

16:45 - Apoios e Oportunidades na Área da Mobilidade

- Alexandra Carvalho (Fundo Ambiental)
- Diogo Gomes Araújo (ANI)

17:45 - Sessão de Encerramento

VERDE COOL

9 SET A 9 OUT'2022

A melhor maneira de acabar o dia

COPO DE
VINHO VERDE
+ PETISCO
€3,50
*PVR



DESCOBRE OS MENUS VERDE COOL
WWW.TASTEBRAGA.COM

INICIATIVA



PARCEIROS INSTITUCIONAIS



FINANCIADO POR



COLABORAÇÃO



MEDIA PARTNERS



POLÍTICAS PÚBLICAS DEVEM CONTRIBUIR PARA CRIAÇÃO DE TALENTO E ATRAÇÃO DE INVESTIMENTO

Ricardo Rio participou na conferência das ‘Cidades Líderes na Economia da Inovação’, que decorreu no âmbito de uma série de eventos digitais da Semana da Sustentabilidade de Abu Dhabi, uma plataforma global para acelerar o desenvolvimento sustentável, organizada pela Abu Dhabi Sustainable Week e por Masdar City, em parceria com o Global Parliament of Mayors. Numa iniciativa realizada por videoconferência, o presidente da Câmara Municipal de Braga abordou os desafios globais com que as cidades e organizações se deparam para atrair investimento e reter talento, tendo em vista o crescimento económico.

Dessa forma, Ricardo Rio defendeu que o principal objetivo passa por garantir que as oportunidades de educação e aprendizagem se ajustam às necessidades das empresas e da sociedade, assegurando que todos os cidadãos tenham acesso às competências necessárias. “Esta é uma grande oportunidade para as cidades, cidadãos e empresas de todo o mundo. As políticas públicas devem contribuir para criação de talento e atração de investimento e os próximos anos serão cruciais para definirmos políticas progressistas para proporcionar oportunidades económicas e prosperidade para as gerações atuais e futuras”, referiu o Autarca na sessão que contou ainda com a participação de Grace Mary Mugasa, ministra de Estado do Uganda e Alby Bocanegra, vice-presidente da Global City Partnerships na Mastercard e Conselheiro do Fórum Económico Mundial. O debate foi moderado por Stephen Severance, de Masdar City.

Dando conta trabalho inovador desenvolvido em Braga para “construir um ecossistema internacional de talento”, que inclui todos os parceiros desde empresas, instituições públicas, universidades e centros de investigação para criar novas abordagens na área do desenvolvimento do talento, Ricardo Rio lembrou que “atrair investimento é também atrair talento” e que a cooperação é essencial para criar novas formas de negócio.

“Vivemos numa época em que as cidades competem entre si para atrair os melhores, por isso, os decisores políticos têm a obrigação de colocar todos os parceiros na mesma mesa para discutir e implementar soluções de sucesso. No entanto, acredito que as cidades não devem competir umas

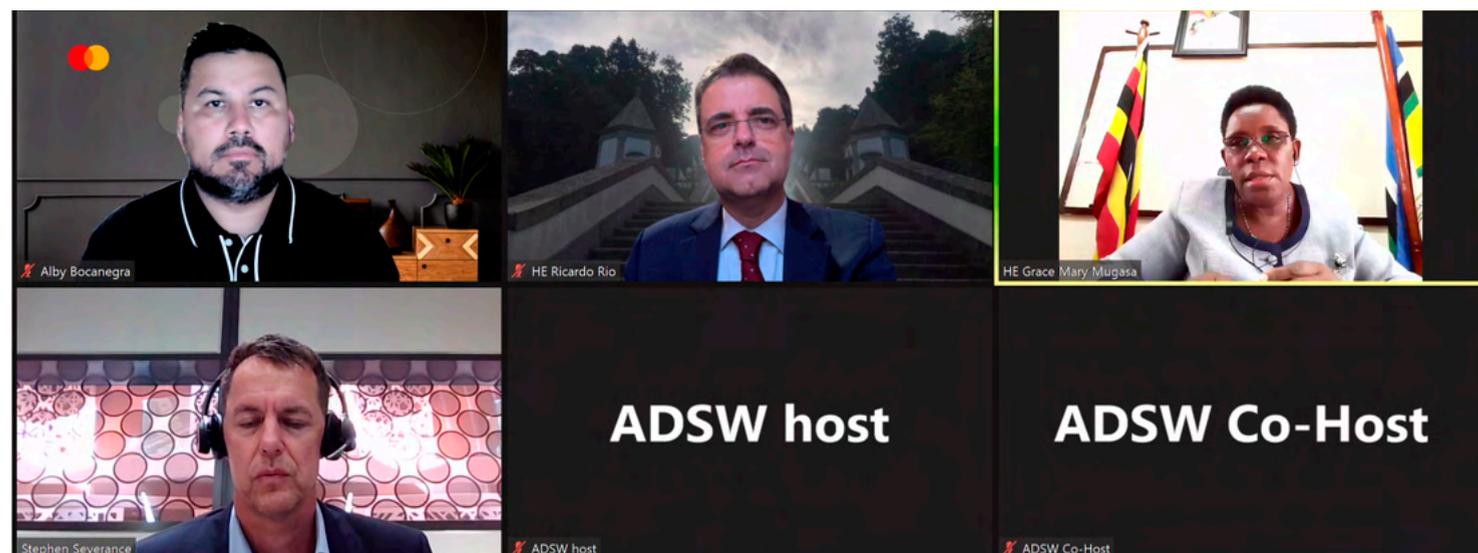
com as outras, mas sim cooperar e trabalhar em conjunto para inovar e criar novos ecossistemas de talentos inteligentes”, defendeu Ricardo Rio.

E para atrair e reter esse talento, o Autarca destaca os principais argumentos que as cidades devem apresentar para terem sucesso. Em primeiro lugar está o “elevado nível de qualidade de vida” para as famílias, para os jovens e para a comunidade sénior. Para isso, é necessário trabalhar em todos os aspetos das políticas urbanas com uma aposta clara nas escolas, habitação, mobilidade, parques verdes, empregos, cultura e atividades para tempos livres.

“Temos de fazer das nossas cidades, cidades únicas e perceber quais as características que tornam a nossa cidade única para apresentar ao mundo os nossos pontos fortes. São essas qualidades únicas que criaram uma narrativa convincente para atrair e reter talento. Braga atraiu nestes últimos anos um grande número de cidadãos oriundos de vários pontos do globo porque promovemos ativamente a cidade como uma comunidade onde todos trabalham em prol do desenvolvimento e onde todos os intervenientes são relevantes”, explicou Ricardo Rio.

Num mundo cada vez mais global, a qualidade do emprego é outro fator de retenção de talento. Por isso, segundo Ricardo Rio, o trabalho desenvolvido com a comunidade empresarial é primordial. “As cidades devem trabalhar em conjunto com os empresários. Em Braga, trabalhamos muito de perto com o sector empresarial para criarmos novas formas de fazer negócios. Fomos a primeira cidade em Portugal a criar uma agência de desenvolvimento económico, a InvestBraga, e ao mesmo tempo criámos o Startup Braga. No fundo esta foi uma abordagem inovadora para fomentar a inovação na nossa região e foi muito importante para atrair novos talentos para Braga, mas também para reter um importante volume de talentos que todos os anos é formado na Universidade do Minho”, concluiu.

A ‘Abu Dhabi Sustainability Week’ irá realizar-se em Janeiro de 2023 e contará com a participação de líderes globais, incluindo chefes de estado, decisores políticos, líderes mundiais e especialistas área de sustentabilidade.

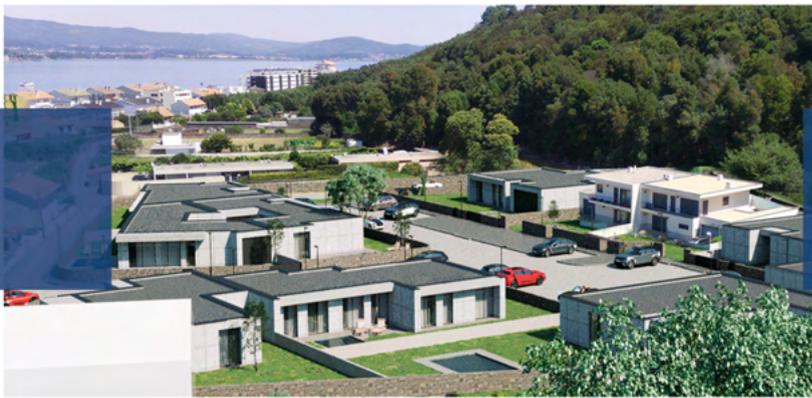


GRUPO
MOVE



VILLAS CAMARIDO

FOZ DO MINHO



MORADIAS TÉRREAS T3

Camarido - Caminha

126381003-307/315

Onde o rio se junta ao mar, surge Camarido, um dos locais mais aprazíveis do concelho que liga a foz do Minho a Moledo e onde se insere o loteamento **Villas Camarido**.

Localizado a apenas 400 metros da praia da foz do Minho e a 1km da praia de Moledo, o loteamento é composto por **moradias térreas T3, individuais e geminadas**, com áreas brutas desde 175 m² e implantadas em lotes com áreas desde 408 m².

DESDE

€ 305.000



CLASSE ENERGÉTICA

Contacte-nos para mais informação!



EQUIPA

ÓSCAR PEREIRA

925 220 174

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

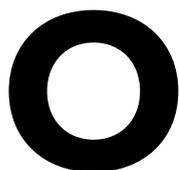
MOVE BRAGA | MOVE ATLÂNTICA APÚLIA | MOVE BASTUS CABEZEIRAS DE BASTO | MOVE CAMÉLIAS CELORICO DE BASTO | MOVE LIMIANA PONTE DE LIMA | MOVE NÁUTICA CAMINHA | MOVE TERRAS DE SONHO VIEIRA DO MINHO

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

grupomove.pt



ANIVERSÁRIO LEVA COMUNIDADE ATÉ AO ALTICE FORUM BRAGA



Altice Forum Braga celebrou o seu quarto aniversário, tendo contado com uma programação para miúdos e graúdos. Num fim-de-semana aberto à comunidade, a música e o cinema tiveram a palavra de ordem e levaram milhares até ao espaço.

“Este ano, quisemos celebrar com a comunidade, abrindo a possibilidade de poder assistir a um leque variado de espetáculos e eventos, adaptados às várias tipologias de público”, disse Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, no rescaldo dos quatro dias de festa.

Com as portas abertas a apaixonados pelas media arts, aos cinéfilos convictos e aos viciados em músicas dos anos 80, o aniversário do Altice Forum Braga ficou marcado pela grande adesão do público às primeiras experiências cinematográficas no espaço. Carlos Silva destacou o facto “das sessões de cinema (Mínimos 2: A Ascensão de Gru e Top Gun: Maverick) terem sido um êxito, juntando centenas de pessoas nas três sessões de domingo”. Ao todo, o Altice Forum Braga irá entregar aos Bombeiros Voluntários de Braga, para apoiar a construção do novo quartel, 1331 euros, resultantes da verba solidária angariada com as sessões de cinema.

Já a noite de sábado, que juntou Taxi, ABBA Platinum, Paulino Coelho e Geração Spectrum, ficou marcada pelas músicas dos anos 80 e 90 num convite a que todo o público fizesse uma viagem no tempo. “A segunda edição do Braga Summer End voltou a ser de enorme êxito, tendo contado desde logo com o envolvimento das Balanças Marques e do Grupo Bernardo da Costa, a que se juntaram depois o Bar SETRA, o artista plástico Manecas Camelo e o Unique Pro Studio”, destacou ainda o administrador da InvestBraga.

Com regresso previsto em 2023, Carlos Silva adiantou que “o próximo Braga Summer End voltará a marcar o fim do verão no final de setembro, trazendo músicos que fizeram suspirar as gerações de 80 e 90”.

De recordar que a celebração deste ano marcou o início do último quadrimestre de 2022 do Altice Forum Braga, que contará com a estreia do Salão Mobilidade de Braga, de 16 a 18 de setembro, e com o Fórum Segurança, de 27 a 29 de setembro.

Até ao final de 2022, o Altice Forum Braga acolherá também grandes nomes da música nacional e internacional, bem como da comédia, não deixando para trás a concretização de feiras chave na sua atividade.

A comédia assumirá o protagonismo logo em outubro com o espetáculo de Ana Arrebentinha, Nilton e Francisco Menezes, a 7 de outubro, e continuará a



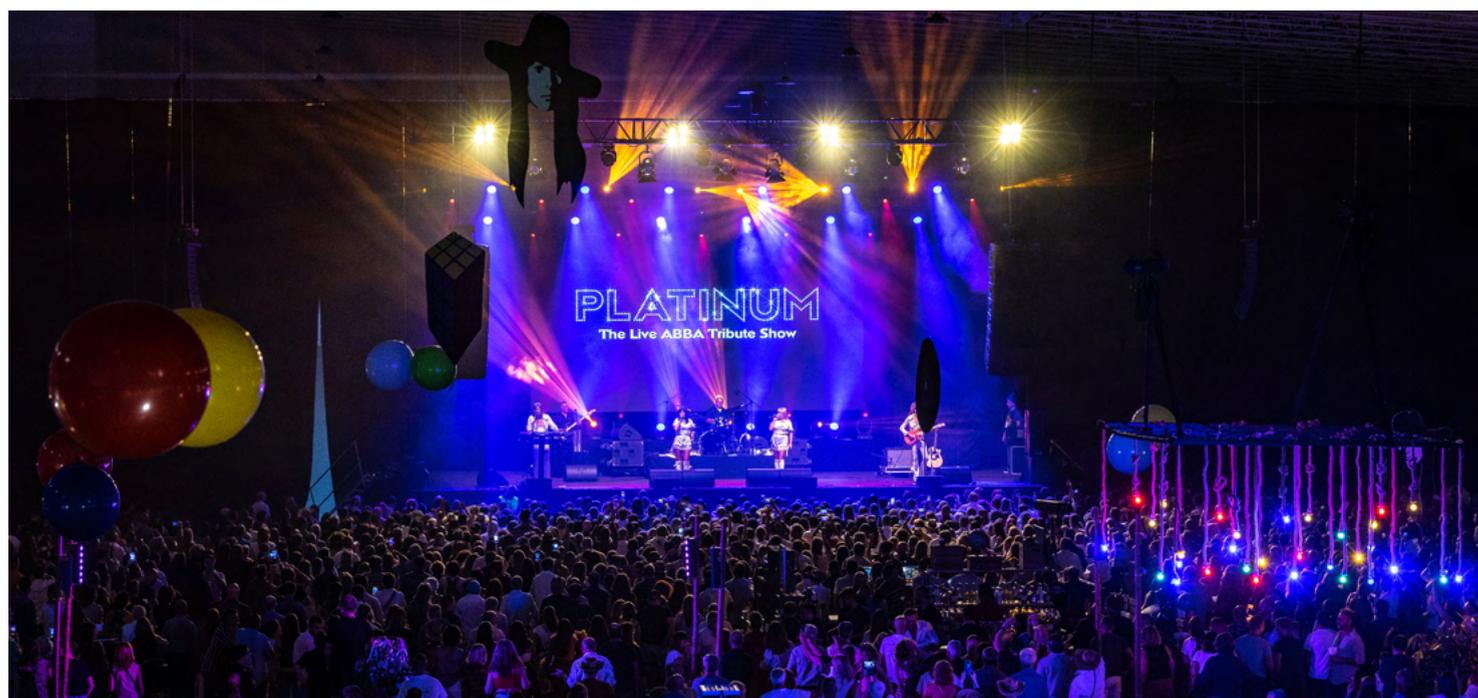
marcar a agenda com “Lar doce Lar”, interpretado por Maria Rueff e Joaquim Monchique, a 29 de outubro. Segue-se depois o espetáculo “Não Sou Eu... é a Minha Cabeça”, de António Raminhos, a 25 de novembro.

Braga Noivos, de 21 a 23 de outubro, e a Expo Animal, nos dias 12 e 13 de novembro, são as feiras estrela que o Altice Forum Braga acolherá de outubro a dezembro.

Já a música conquista espaço com o concerto do músico Wesley Safadão, a 30 de outubro. “Amar Amália” chega a 5 de novembro e traz até ao pavilhão do Altice Forum Braga os músicos Aurea, Cuca Roseta, Marco Rodrigues, Marisa Liz, Paulo de Carvalho e Sara Correia. Também no pavilhão do Altice Forum Braga, a catalã Rosalía promete levar o público ao rubro com a sua digressão mundial “Motomami”, a 25 de novembro.

Em dezembro, o Altice Forum Braga acolherá a primeira edição do Festival Authentica, o primeiro festival do género a acontecer nos meses de inverno e que contará com nomes como Kodamine, Rag’n’bone Man, James Bay e Nothing but Thieves.

A programação do Altice Forum Braga está disponível em www.forumbraga.com e na aplicação disponível para sistemas IOS e Android.



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

 PÓVOA
DE LANHOSO

 agere

 Vila Verde
Município



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 salve 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 dίοodo 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, Díoodo 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

NOVO TRATAMENTO

Chegou finalmente a hora de apresentar o elemento age, o novo tratamento antienvhecimento profissional de última geração inspirado na mais avançada tecnologia médico-estética. age element combina a personalização e os mais recentes avanços científicos em um tratamento antienvhecimento exclusivo formulado com ingredientes ativos epigenéticos.

Por um lado, combate o envelhecimento desde a sua origem, modulando os mecanismos epigenéticos para que a pele recupere a

sua atividade regenerativa. Além disso, corrige os efeitos visíveis do envelhecimento, para obter uma pele mais firme, luminosa e visivelmente mais jovem. É um tratamento inovador, abrangente e 100% personalizável e já disponível aqui no seu espaço de eleição sensaii clinic

Para mais informações contacte-nos

Esperamos por si



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, DIODO
 - SHR IPL
 - LASER PODOLÓGICO



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



DR. FERNANDO FREITAS E A ANÁLISE PSICOSSOMÁTICA



O especialista brasileiro esteve no *Affectum*, em Braga, onde exemplificou a técnica que desenvolveu para ajudar pessoas com problemas na vida pessoal, nomeadamente, doença. Para o gastro cirurgião Fernando Freitas, é importante perceber a origem real do problema, para trabalhar toda parte emocional do ser humano, acrescentando que a origem desses mesmos problemas está em traumas mal resolvidos na infância.

Quem é o Dr. Fernando Freitas?

Eu sou gastro cirurgião de formação e sempre tentei perceber o que é que ajudava os meus pacientes no processo de cura. Sempre tive muita curiosidade sobre a influência que o mundo emocional tem sobre a doença, porque me deparei ao longo da vida com doenças como gastrite nervosa, colite nervosa... muitas 'ite' nervosas. Então, eu perguntava-me qual a origem disso. Para estudar a fundo, acabei por entrar no campo da Psicossomática, que estuda a influência emocional sobre as doenças. Eu sigo muito um autor chamado Georg Groddeck que diz: "Toda a somatização, ou seja, a doença no corpo, tem por detrás um conflito emocional infantil não resolvido". E eu questioneei-me, como médico, o que teria a ver um conflito emocional com uma doença? Hoje isso é óbvio para mim. Na dinâmica infantil aprendemos tudo: o que é o amor, a felicidade, o dinheiro, o relacionamento, o casal, a família. É como criar um software.

E esse software influencia o hardware, o corpo?

Sem dúvida. Uma parte é genética, a outra é resultado do meio. Imagine dois gémeos adotados por duas famílias, uma de obesos e outra de atletas: o que vai acontecer aos gémeos idênticos? O meio altera as pessoas, na respiração, na postura, no desenvolvimento físico, na forma até como reage a determinados problemas. E os problemas que aparecem são resultado de um trauma.

Mas nem todas as pessoas têm traumas.

Toda a gente tem um trauma. A vida é traumática.

Mas há pessoas que são gerem melhor esses momentos.

Sim, é verdade. Imagine que eu fui atropelado em criança: pode existir uma postura de criar segurança por parte da família; ou de culpabilização, de dizer à criança que a culpa era dela, que deveria ter mais cuidado. Daqui a pouco, há medo da estrada, do movimento, de andar de carro, e daí para a culpabilização por tudo o que de mal acontece.

E como trabalha a resolução desse trauma de infância?

Em primeiro lugar, deve haver consciência do problema, seja no casamento, no trabalho, na vida sexual. No fundo, esses problemas servem para esconder 'o' problema. O meu trabalho é fazer com que as pessoas cheguem lá, à causa principal que gera todos os outros problemas – que não são problemas, mas sintomas que camuflam tudo o resto.

Qual a técnica para fazer com que a pessoa chegue lá?

Tenho três técnicas. A primeira, a linguagem corporal. O corpo não mente. A forma como respondemos a uma pergunta dá uma série de informações corporais, mesmo que não haja uma resposta verbal. Aliás, a nossa linguagem verbal poderá camuflar as verdadeiras respostas. A segunda, a definição da origem da doença. E por fim, a análise sistémica. Neste passo, pergunto onde é que a pessoa se coloca em relação à família, ao trabalho, à doença... E, de acordo com esse posicionamento, eu avalio de que forma poderemos trabalhar. Chegados aqui, utilizo uma série de recursos para permitir à pessoa chegar à raiz do problema. As pessoas gostam muito de usar a palavra culpa: se a culpa é do pai, se é da mãe, se da família... Eu não trabalho com culpa, isso não serve para nada. Eu avalio o que cada um tem para dizer, não procurar culpados.

Como correu a sessão no *Affectum*?

Há algumas coisas que não percebemos na teoria, mas que são mais fáceis de descobrir na prática: procuramos o problema, com um diagnóstico rápido e preciso. Depois, trabalhamos algumas técnicas para ir à raiz do problema. Penso que foi uma sessão muito produtiva.



**BEACH
TENNIS**
Novidade
em Braga



Are you ready?

www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

 [Fut7_desportos](https://www.instagram.com/Fut7_desportos)  [Fut7Desportos](https://www.facebook.com/Fut7Desportos)

CURSOS DE APRENDIZAGEM AEB CONTINUAM A FORMAR JOVENS PROFISSIONAIS DE EXCELÊNCIA

Associação Empresarial de Braga (AEB) continua a formar jovens profissionais de excelência, em diversas áreas, através dos seus cursos de aprendizagem. Estes cursos são destinados a jovens até aos 24 anos de idade que queiram concluir o 12º ano de escolaridade enquanto aprendem uma profissão.

No próximo ano letivo, está prevista a abertura de seis cursos: Mecatrónica/Automóvel, Cozinha/Pastelaria, Restaurante/Bar, Comunicação e Serviço Digital, Informática e Vendas. Os cursos são gratuitos, e os formandos recebem uma bolsa de profissionalização mensal no valor de 42,89€, acrescida de um subsídio de alimentação de 4,77€ (dia). Quando aplicável, é também atribuído o subsídio de transporte.

“A experiência empresarial e mérito da equipa de formadores e tutores da AEB e as excelentes condições de formação proporcionadas aos alunos têm sido fatores de atratividade, que levam muitos jovens a escolher a AEB para se formarem”, destaca o Diretor Geral da AEB, Rui Marques.

As inscrições já estão abertas podendo ser feitas presencialmente na AEB, por telefone para o número 253 201 753 ou enviando um e-mail para formacao@aebraga.pt.

Estes cursos têm a duração de 2 anos e meio, sendo que 40% da formação decorre em contexto de trabalho numa empresa. Deste modo, junta-se a teoria à prática, num processo integrado de aprendizagem de uma profissão com futuro. Esta forte componente prática tem sido apontada como uma das principais mais-valias destes cursos, aliada ao elevado nível de empregabilidade dos alunos



que os frequentam.

Esta é uma das formas que a AEB encontrou para responder às necessidades de recursos humanos qualificados dos estabelecimentos comerciais da região. Muitos destes formandos começam por integrar a equipa como estagiários e, no final do curso, são colocados nas mesmas empresas a tempo inteiro.

EPATV: SEIS COMPROMISSOS PARA CONSOLIDAR A EXCELÊNCIA

O Diretor Geral da Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV) apresentou, no dia 7 de setembro, os seis compromissos a cumprir neste novo ano letivo, para manter o sucesso desta escola: manter o número de alunos, alicerçar o reconhecimento externo, diversificar as ofertas educativas, incrementar o trabalho colaborativo com a comunidade, assegurar um quadro de colaboradores motivado e continuar a ser uma escola inclusiva. João Luís Nogueira falava aos colaboradores da EPATV sobre o balanço do ano letivo anterior e o esperado no novo ano. Partindo do pressuposto de uma gestão democrática, sustentabilidade ambiental e cumprimento das leis, o responsável máximo da EPATV não esqueceu a necessidade de novas metodologias de ensino, as atividades coletivas, criativas e inclusivas bem como o acompanhamento psicossocial dos alunos e a autoavaliação. No seu entender, o reconhecimento externo da EPATV assenta na pluralidade de atividades, bem divulgadas, na parceria com empresas e personalidades, bem como num ainda maior envolvimento dos encarregados de educação. A diversificação de ofertas educativas aponta para a formação de ativos, através de workshops e palestras culturais, CET's (Cursos de Especialização Tecnológica) em regime pós-laboral, prestação de serviços pelas oficinas e a realização de um ATL de Verão para ocupação dos tempos livres das crianças. A EPATV não quer perder a sua “marca de água” como escola inclusiva através de gestão participada, diferenciação pedagógica, comunicação vertical e horizontal, potenciação de talentos e voluntariado estruturado. João Luís Nogueira anunciou o fim do horário de 40 horas semanais “para criar maior equilíbrio entre docentes e não docentes”.

O ano letivo 2021-2022 teve uma taxa de sucesso de 90 por cento e uma execução plena do seu Plano Anual de Atividades. “O abandono — nove por cento — constitui uma das nossas preocupações numa Escola de excelência” (com 17,4 de média na avaliação dos alunos que realizaram estágio profissional junto das empresas) — alertou, não ignorando fatores especiais dos últimos anos,

como os efeitos da pandemia. Para otimizar o uso das oficinas e equipamentos da EPATV, João Luís Nogueira anunciou a candidatura a acreditação no IEFP (Instituto de Emprego e Formação Profissional) para a criação de um Centro de Especialização Tecnológica (CET) além de outra no âmbito das energias renováveis para melhorar as oficinas com equipamentos novos que garantam maior segurança ambiental. Estas candidaturas permitirão reequipar doze salas de aulas e melhorar a formação transversal. O Diretor da EPATV desafiou os professores para que continuem a usar “uma pedagogia de rigor que, por outro lado, assuma uma forma de acompanhamento que não deixe ninguém para trás”.



como os efeitos da pandemia. Para otimizar o uso das oficinas e equipamentos da EPATV, João Luís Nogueira anunciou a candidatura a acreditação no IEFP (Instituto de Emprego e Formação Profissional) para a criação de um Centro de Especialização Tecnológica (CET) além de outra no âmbito das energias renováveis para melhorar as oficinas com equipamentos novos que garantam maior segurança ambiental. Estas candidaturas permitirão reequipar doze salas de aulas e melhorar a formação transversal. O Diretor da EPATV desafiou os professores para que continuem a usar “uma pedagogia de rigor que, por outro lado, assuma uma forma de acompanhamento que não deixe ninguém para trás”.



CLÉLIA AQUINO

Cabeleireiro & Estética

*Inspira a
tua Beleza*

**Abre brevemente em Braga
Esteja atento!**



914 012 147

Rua Américo Ferreira de Carvalho nº 6, Prédio N4S - São Lázaro - Braga

UNIVERSIDADE DO MINHO COM 2880 NOVOS ESTUDANTES COLOCADOS

Na 1ª fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior (CNAES), a Universidade do Minho colocou a concurso 2989 vagas e ficaram preenchidas, nesta fase, 96,4% das vagas disponibilizadas, isto num quadro em que 3955 estudantes procuraram a Instituição em primeira opção e as duas novas licenciaturas lançadas neste concurso com apoio PRR – as licenciaturas em Engenharia Aeroespacial e Ciências de Dados – viram as suas vagas totalmente preenchidas (30 e 31 vagas, respetivamente).

No CNAES, oito cursos de diversas Escolas/Institutos da UMinho tiveram classificação mínima de entrada igual ou superior a 17 valores. O curso em que o último colocado teve classificação mais elevada foi o de Engenharia Aeroespacial (186,2), seguido dos cursos de Medicina (185,8), Arquitetura (177,5), Direito e Engenharia e Gestão Industrial (174,2), Gestão (173,8), Engenharia Biomédica (172,0) e Psicologia (171,6). De notar que 23 licenciaturas da Instituição tiveram uma classificação igual ou superior a 16 valores.

A procura de cursos da UMinho, em primeira opção, foi bastante elevada, correspondendo a um rácio de 1,4 alunos por vaga disponibilizada, sendo a quarta Universidade com maior número de candidatos colocados a nível nacional.

A Universidade do Minho vê assim confirmada, mais uma vez, a confiança dos candidatos ao ensino superior na qualidade dos seus cursos. Os elevados níveis de procura representam uma grande responsabilidade para a Universidade, que continuará a ter como objetivo essencial da sua ação assegurar uma educação superior que se pautar por padrões de elevada qualidade, contribuindo de forma decisiva para a formação das pessoas e o desenvolvimento da região e do país.

Matrículas online com apoio de “embaixadores”

O processo de inscrição de novos estudantes na UMinho decorre

exclusivamente online, de 12 a 16 de setembro. Os colocados/novos estudantes têm à disposição um tutorial que explica o processo passo a passo. A UMinho criou também uma equipa de apoio, que inclui atuais estudantes da instituição, para responder a dúvidas durante a fase de inscrições. Essa equipa vai funcionar a partir de segunda-feira, das 9h30 às 17h30, através das hiperligações e do chatbot acessíveis no portal sou.uminho.pt, bem como pelo telefone 253604112.

A UMinho volta a apresentar um acolhimento inovador no início do ano letivo. Os “embaixadores UMinho”, estudantes das várias áreas de saber desta academia, vão dar a conhecer “tudo” sobre a Universidade, as suas unidades orgânicas, os cursos e as rotinas aos novos colegas. Cerca de 300 embaixadores participaram, ao longo da última semana, em atividades de formação nos campi. A UMinho conta com eles para as 1ª, 2ª e 3ª fases de matrícula e acolhimento no âmbito do concurso nacional de acesso.

Reitoria, Escolas e AAUMinho preparam acolhimento

O programa de acolhimento é promovido pela UMinho e pela Associação Académica (AAUMinho), com a participação generalizada de toda a academia. As Escolas e Institutos apresentam um programa com formato desdobrado, recebendo os novos alunos de cada curso na tarde de 16 de setembro e/ou na manhã de 19 de setembro. A cerimónia oficial de boas-vindas com o Reitor, Rui Vieira de Castro e o Presidente da AAUMinho, Duarte Lopes, é no dia 19, às 15h30, no Pavilhão Desportivo do campus de Gualtar, em Braga.

O Programa de Acolhimento 2022/23 contempla um conjunto de atividades de cariz cultural, desportivo e social ao longo do próximo mês, em Braga e Guimarães. Nos próximos dias prevê-se um GPS (dia 16) e uma mostra associativa pelos campi (dia 20), um GPS pelas duas cidades (dia 22) e saraus com grupos culturais da UMinho (dias 22 e 29). Em outubro, Guimarães vai receber as Serenatas Velhas (dia 11), a Latada (dia 12) e concertos noturnos, no Multiusos (dias 12 a 15).



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.

Graduated Ribbons' de Leila Pile

PRÉMIO DE AQUISIÇÃO

A obra 'Graduated Ribbons', da belga Leila Pile, foi distinguida com o Prémio de Aquisição da Exposição Internacional na Contextile 2022 – Bienal de Arte Têxtil Contemporânea, presente no Palácio Vila Flor, em Guimarães, e que se prolonga até 30 de outubro.

'Graduated Ribbons' [fitas graduadas] é uma instalação composta por fitas tecidas e desenhos. Leila Pile recorda que no Anciens Abattoirs de Mons / Antigos Matadouros de Mons (centro de arte contemporânea em Mons, Bélgica), as calhas estão suspensas. Os ganchos que estão pendurados circulam ao longo de 200 metros. No século XIX tinham a função de distribuir e organizar o espaço. Eram utilizados para mover as carcaças.

É a partir desta ideia que Leila Pile elabora o seu trabalho. As seis fitas são concebidas de acordo com um protocolo de três cores. O vermelho é sobreposto à alternância cru/preto que corresponde a todas as secções de calhas de ponta a ponta. Enroladas, a borda das fitas revela o ritmo e a vibração dos segmentos coloridos.

O Prémio Aquisição vai ser adquirido pelo Município de Guimarães, parceiro institucional da Contextile 2022, mostra de Arte Têxtil Contemporânea que vem deixando a sua marca desde 2012, aquando da Capital Europeia da Cultura, e que projetou a Contextile como referência internacional no âmbito da arte têxtil contemporânea.

O júri internacional composto por Lala de Dios (curadora e professora de têxtil), Janis Jefferies (professora de artes visuais e curadora), Monika Grasiéné-Zalté (artista têxtil e curadora), Orenzio Santi (professor e artista têxtil) e Cláudia Melo (diretora artística da Contextile 2022) também distinguiram com Menções Honrosas as obras 'The Shopping Bags of Tartarus', da finlandesa Arja Kärkkäinen, 'Flashlight & Turn it off', da chilena Estefanía Tarud, 'Plastic Textile', dos italianos IPER-collettivo, e 'Ativando Guimarães', da brasileira Vania Sommermeyer.

Contando, mais uma vez, com a parceria e o apoio do Município de Guimarães e da DGArtes, bem como da indústria têxtil, a Contextile 2022 ocupa os vários espaços culturais e áreas públicas da cidade, tendo por referência a Exposição Internacional com 50 obras, de 50 artistas, selecionados por um júri internacional, ao que se soma, entre outras iniciativas, a intervenção artística em espaço público do reconhecido artista ganês Ibrahim Mahama e a exposição 'O têxtil na arte portuguesa', que contempla obras de 10 artistas que incluíram o têxtil nas suas práticas artísticas, como Ana Vieira, António Barros, Eduardo Nery, Gisella Santi, Joana Vasconcelos, João Pedro Vale & Nuno Alexandre Ferreira, José de Guimarães, Leonor Antunes, Lourdes Castro e Margarida Reis.





ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Melissa Fernandes
Ortodontia



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Inês Ferreira
Ortodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Beatriz Lipes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Rui Guimarães
Protésico



Francisco Silva
Protésico



Sónia Duarte
Terapeuta



Allmed Clínica - Dr^a Paula Eduarda Rodrigues

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



Dra. Eduarda Silva
Implantologista

Disponos de estacionamento gratuito



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.



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



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.



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



www.bravodesign.pt



design by lc-design.pt



No mês passado encontrei uma carta dirigida à minha mãe e escrita por um tal Guilherme, que diz ser o meu verdadeiro pai. Apesar do choque, desde então tenho percebido muitas coisas do meu passado, especialmente o facto de o meu suposto pai, marido da minha mãe, nunca me ter tratado da mesma forma que à minha irmã. Confrontada, a minha mãe não desmente. O que posso fazer? Ainda poderei registar o Guilherme como meu verdadeiro pai?

A VERDADE DO TEU NOME



Caro Leitor,

A preocupação maior do Direito da Filiação é que exista uma total coincidência entre a verdade jurídica e a verdade biológica. O que se pretende é que as pessoas que constam do registo civil como pai e mãe o sejam efetivamente.

Em relação à maternidade, não se verificam grandes questões, uma vez que se impõe à mãe como um facto biológico. No entanto, em relação à paternidade a lei estipula uma presunção em relação ao marido da mãe. Isto justifica-se a partir da ideia de que o casamento determina um dever de fidelidade, pelo que um filho nascido na constância do casamento é, por consequência, um filho do marido. Quando assim não é, a paternidade impõe-se através da perfilhação ou através de uma investigação da paternidade.

A mãe poderia ter feito cessar a presunção de paternidade do suposto pai, através de uma declaração do nascimento com indicação de que a criança não era filho do marido. Além do mais, esta presunção cessaria se tivesse nascido dentro dos 180 dias posteriores à celebração do casamento, caso a mãe ou o marido declarassem que este último não era o pai aquando do ato do registo do nascimento.

Não o tendo feito, e querendo que o verdadeiro pai conste como tal no registo civil, importa em primeiro lugar destruir o vínculo de paternidade existente em relação ao presumido pai, através de uma ação de impugnação da presunção de paternidade contra a mãe, o presumido pai e ainda contra o filho (quando não é este quem interpõe a ação). Esta ação pode ser interposta pelo marido, nos 3 anos contados a partir do conhecimento dos factos; pela mãe, no prazo de 3 anos após o nascimento do filho; ou pelo filho, nos 10 anos após ter atingido a maioridade ou ser emancipado, ou, então, nos 3 anos a contar da data em que teve conhecimento do facto de não ser filho do marido da mãe; ou ainda, pelo Ministério Público. A este processo deverão ser chamados todos os meios de prova existentes (testemunhas, documentos, etc.), incluindo exames

de sangue ou de ADN. Deste modo, a paternidade no registo civil fica livre e ninguém constará como pai do filho.

Levantada a presunção de paternidade, estamos em condições para lançar mão de uma ação de investigação ou de reconhecimento da paternidade. A investigação da paternidade é possível porque os filhos têm o direito de ter o nome dos seus pais no registo.

A ação de investigação de paternidade só pode ser intentada durante a menoridade do investigante ou nos dez anos após ter atingido a maioridade ou emancipação, ou ainda, nos três anos posteriores a ter sido impugnada a paternidade, com sucesso; ou o investigante tenha tido conhecimento dos factos que justifiquem a investigação. Portanto, cabe ao filho intentar a ação de investigação contra o pretense progenitor, ou contra os seus familiares próximos, no caso de este já ter falecido, cuja causa de pedir se prenderá com o vínculo biológico que, pretensamente, liga o réu ao filho. Também aqui são admitidos todos os meios de prova (testemunhal, documental, exames de sangue, etc.). Além do mais, o filho pode beneficiar de algumas presunções de paternidade previstas na lei, como é exemplo a existência de um escrito do pai, ou a existência de concubinato duradouro com o pretense pai durante o período legal de concepção (que se estabelece nos primeiros 120 dias dos 300 que antecederam o nascimento), entre outros. Posto isto, havendo prova suficiente, a ação será procedente e o pretense pai passará a constar do registo civil.

O direito à integridade pessoal exige um direito à historicidade pessoal, no sentido de que todos têm o direito ao conhecimento da identidade dos seus ascendentes, garantindo um direito à genealogia, de modo a que cada um consiga identificar os seus parentes e a sua origem. Afinal, o nome conta uma (grande) parte da história de cada um.

geográfica e social. A lei civil portuguesa protege, portanto, os vínculos familiares reais e biológicos entre as diferentes gerações.



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

ALMA
d'EÇA



BEST SUSHI
IN TOWN

  [almadecabraga](#)

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

A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO EM PODOLOGIA NA PESSOA COM DIABETES

N

a diabetes e nas diversas formas de que se revestem as suas complicações, a prevenção deveria ter sempre um lugar destacado. Dada a elevada prevalência de diabetes na nossa população (número de pessoas com diabetes por 100 mil habitantes) seria de esperar mais conhecimento no público em geral e mesmo nas pessoas afetadas pois a maioria das famílias terá algum parente com diabetes.

Uma das complicações mais temidas e graves desta doença é o “pé diabético” porque pode levar a uma amputação de membro inferior ou parte dele. As amputações são em regra precedidas por uma lesão ulcerosa muitas vezes não percebida pelo doente. É reconhecido que as amputações podem ser reduzidas em 50 a 85% através de medidas de prevenção, educação (informação) do doente e do pessoal cuidador, de tratamento atempado das úlceras e de uma vigilância regular.

Como profissional do CHUP-HSA onde há 35 anos “nasceu” a 1ª Consulta Multidisciplinar de Pé Diabético, aprendi a valorizar a prevenção e a educação/informação, neste âmbito. Para sublinhar a importância da Prevenção transcrevo parte do prefácio para uma pequena brochura destinada aos profissionais de saúde (pequena, mas muito valiosa) intitulada “Diretivas Práticas sobre o Tratamento e a Prevenção do Pé Diabético”. O prefácio com autoria da Drª Maria Beatriz Serra- fundadora da CMPD, começa com uma história: Um jovem operário, diabético desde os oito anos de idade, voltou a calçar as botas de trabalho depois do descanso do almoço. Elas eram pesadas, grossas, e com biqueira de aço, tal como se usa na construção civil. Calçá-las, era rotina no seu dia a dia de operário mas, nesse dia, a ponta da biqueira de uma, ficara pousada sobre uma chapa aquecida. O interior da biqueira ficara escaldante mas ele não o sentiu. Só no fim do dia viu a meia molhada pelas flictenas (bolhas) dos dedos entretanto rebentadas. No dia seguinte e todo o resto da semana, continuou a trabalhar. Nunca a dor da infeção que se desenvolvia o perturbou. Sofreu uma amputação transmetatarsiana (da parte anterior do pé) e esteve longos meses sem trabalhar. Nunca lhe tinham explicado que a diabetes poderia insensibilizar os pés e o risco que isso significava para si.

Esta é uma história real ocorrida há muitos anos. Mas muitas outras parecidas já sucederam depois. Poderiam ter sido evitadas? Na verdade, sim.

Um grande número de pessoas com diabetes vai perdendo informação sensitiva vinda dos pés e com o tempo deixa de sentir que os pés lhe pertencem “...olha, vê os pés, mas não os sente mais seus que os sapatos...”. A equipa de saúde (médico, enfermeiro, farmacêutico, podologista,) pode evitar esta perda no esquema corporal mental do diabético com neuropatia periférica se desde cedo na doença e por rotina, no rastreio de possíveis complicações, vigiar esse foco perigoso. É muito importante que durante a consulta se fale no assunto, se peça ao utente que retire sapatos e meias para observar bem o pé e investigar se já existe insensibilidade ou isquemia. E aproveita-se para “fazer educação”*.

As complicações da diabetes no Pé ocorrem a nível das seguintes áreas: Vias nervosas, com diminuição ou perda da sensibilidade (como no caso acima descrito). O doente não sente que algo lhe magoa os pés. Circulação arterial, pode ocorrer diminuição de aporte de sangue ao pé, dificultando a cura de uma ferida (arteriopatia) e Deformação do pé, que pode provocar feridas em resultado da fricção com o calçado.

Os sintomas de Neuropatia podem manifestar-se por sensação plantar de picada de alfinetes, de caminhar sobre algodão ou de pés dormentes. Os sintomas de Arteriopatia são dor na barriga da perna ao caminhar. Dor no pé mesmo em repouso, que alivia quando o põe fora da cama.

Importa realçar que a ausência de sintomas não significa que os pés estejam saudáveis, uma vez que podem sofrer neuropatia, arteriopatia ou mesmo ter uma úlcera sem qualquer sintomatologia-

Daí a importância nos Cuidados diários com o pé:

Olhar bem os pés, incluindo entre dedos, em local com boa luminosidade, com ajuda de um espelho ou por outra pessoa. Lavar diariamente com água tépida, não colocar os pés de molho. Secar bem entre dedos, por absorção e não fricção, com tecido macio. Nunca colocar os pés em fontes diretas de calor (sacos de água quente, aquecedores ou lareiras). Para aquecer os pés usar apenas meias de algodão ou de lã, macias. Mesmo no verão deve usar meias que devem ter cor clara para facilitar visibilidade de alguma lesão, não devem ter elástico forte nem costuras salientes. No caso de elástico cortar ou afrouxar com o ferro; se costuras salientes usar a meia do avesso. Aplicar creme hidratante em todo o pé (não entre dedos). Limar semanalmente as unhas com lima de cartão; não usar muito curtas nem demasiado crescidas. Evitar objetos cortantes (tesoura, alicate, corta-unhas). Não usar produtos químicos nem pensos para retirar calosidades. Deve procurar podologista com experiência em pé diabético ou enfermeiro de família para tratar, detetar a causa e ajudar a resolver adequadamente.

Perante uma lesão procurar sempre ajuda de um profissional e não a tratar por si só. 70% das lesões são causadas por calçado inadequado. Assim, na hora de escolher o calçado deve ter-se em atenção alguns aspetos: a largura do sapato deve ser igual à largura do pé; a altura da biqueira deve ter mais 3 mm que o dedo mais alto; deve haver espaço de 1 cm adiante do pé depois de calçado (nº acima). Preferir fecho de velcro ou cordões para ajustar ao pé e evitar fricção em zonas salientes. Usar calçado em pele, com sola de borracha e redução de costuras interiores. Os sapatos devem ser comprados ao final do dia, com o pé mais dilatado. Os sapatos novos devem usar-se gradualmente, com inspeção frequente do pé para certificar que não existem zonas de vermelhão ou bolhas. Ao calçar, verificar sempre o interior dos sapatos para excluir que qualquer objeto tenha entrado inadvertidamente. E naturalmente, reforçar sempre o lembrete para Não Fumar, evitar o Excesso de Peso, manter a Diabetes Controlada.

Para finalizar uma nota esperançosa: os pés são o suporte do nosso corpo, se os tratarmos bem eles são nossos amigos.



Dra. Conceição Bacelar

Endocrinologista CHUP-HSA
Professora convidada ICBAS / 5ºano MIM
Assessora CD ARSN / Coordenadora regional
PND

Sócia da www.girohc.pt



*do folheto informativo, Jan.2021 CHUP, Consulta Multidisciplinar do Pé Diabético



migaitas
SALÃO CHAMPAGNE



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425



QUEBRAR PADRÕES



tema dos padrões repetitivos afeta-nos a todos, achei que seria importante explorar esta temática. Acabei por decidir escrever sobre estes ciclos e padrões de vida que se repetem, pois sinto que vivemos tempos de mudança, em que todos precisamos de quebrar com velhos hábitos para que o verdadeiro autocontrolo e novos ciclos possam começar a surgir.

Então logo para começar, a pergunta de um milhão será: Como quebrar um padrão de comportamento repetitivo?

Pois, esta questão tem muito que se lhe diga... Se soubéssemos fazê-lo não os teríamos... Na verdade, não há uma resposta simples, mas sim um todo processo que nos permite fazê-lo.

Se temos um determinado padrão que se repete nas nossas vidas com consequências que não nos agradam ou permitem autogoverno e autocontrolo, é porque ainda não sabemos sair dele. Tudo na vida tem uma utilidade, principalmente aquilo que nos dói ou perturba. Se o padrão comportamental se mantém e se repete é porque ainda não percebemos o que este tem para nos ensinar sobre nós, sobre algo que pode ser melhorado se o conseguirmos entender e transcender o que impede o autocontrolo e autorrealização.

Acredito que o primeiro passo será RECONHECER esse padrão de comportamento que se repete ao longo das nossas vidas, vendo como se manifesta. Digo reconhecer e não conhecer porque é uma tarefa bem mais exigente do que o simples ato de entender conceitualmente aquilo que acontece.

Reconhecer exige um verdadeiro ato de consciência e entrega, é necessário trazer à luz tudo aquilo que não vemos e não queremos ver... É preciso mergulhar nas nossas sombras, levando luz ao padrão que se repete para que esta nos revele tudo o que lá se esconde, porque está a gerar o boicote ao nosso autocontrolo.

Reconhecer implica conhecer através da minha identidade, vejo o padrão em mim e vejo-me no padrão. O comportamento não existe sem mim, sem a minha história, fui eu que o criei como mecanismo de defesa para evitar sentir a minha dor.

Depois de reconhecer torna-se imperativo ACEITAR tudo aquilo que agora iluminamos e nunca quisemos ver... Todas as zonas penumbra onde escondemos as dores que no passado nos dilaceraram e cuja memória tanto desejamos esquecer... O medo surgiu aí, como forma de proteção perante algo que para nós se apresentava como ameaçador e insuportável...

Esse medo é como um carrasco que tem como missão guardar as nossas dores numa masmorra onde o nosso consciente não acede e, por isso, não as vemos nem sentimos.

Mas na verdade é esse medo que nos aprisiona e nos move sempre em direção aos mesmos padrões de comportamento repetitivos. É esse mesmo medo que impede o genuíno autocontrolo e nos impele sempre para as mesmas situações, fazendo que a vida se torne um ciclo repetitivo de vivências e experiências que na maioria das vezes acabam também elas próprias por se revelar dolorosas...



E então, o que fazer para acabar com estes ciclos e padrões repetitivos que boicotam o autodomínio e o autocontrolo conscientes?

Depois de iluminar as zonas sombrias do nosso 'eu' é necessário trazê-las até à luz, libertá-las! Não as podemos deixar presas na masmorra pois assim continuaremos a ser dominados pelo carrasco do medo.

Nesta fase podemos ter alguma dificuldade pois será necessária muita coragem... Agora, com novos Conhecimentos e mais Consciência, temos que assumir que é necessário alterar o nosso Comportamento. Torna-se assim necessário muito autocontrolo para AGIR em função daquilo que queremos Ser no futuro - seres humanos livres de padrões repetitivos que nos fazem viver constantemente no passado. Algures neste processo temos que nos libertar dos medos e DECIDIR que está chegada a hora de abrir a porta às dores que escondemos nas profundezas do nosso ser.

Depois disto vem o processo mais intenso, pois quando libertamos todas essas emoções somos obrigados a SENTIR, temos que as sentir com toda a intensidade para que as possamos dominar e não mais sejamos dominados por elas...

A vida é um processo experiencial, vivemos experimentando e sentindo. Por isso, para superar algo temos que o viver, sentir, experienciar.

Se queremos ultrapassar um ciclo que se repete, temos que o viver por completo, sentir tudo o que a ele estiver associado para que depois o transcendamos e aprendamos o verdadeiro exercício de autocontrolo.

Não posso dizer que este é um processo fácil, te todo! É uma viagem emocional intensa muitas vezes de grande angústia e questionamentos... É também uma viagem de grande aprendizagem e libertação catártica... Na verdade, estas são as viagens necessárias da vida, ciclos de resgate onde nos (re)encontramos para que nos possamos superar, crescer, aprender... e viver cada vez de forma mais plena.

É neste processo que o medo se esvai, pois, movidos pela coragem assumimos o autocontrolo e real governo das nossas vidas. E neste libertar, onde o medo não tem lugar, encontramos mais espaço para Sermos Nós...



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com



O MELHOR DO MAR
À SUA MESA



Visite a nossa pagina em
www.manjardomar.pt

SOU LGBTQIA+ RESPEITA-ME E DEIXA-ME SER FELIZ

A

adolescência é a etapa da vida mais complexa do ser humano pelas mudanças e transformações que lhe são implícitas, quer a nível físico, a nível do desenvolvimento biopsicossocial e a nível da autonomia. Para além disso, é nesta fase que todas essas emoções, reflexões e percepção da realidade são vividas intensamente e têm um grande impacto na sua construção individual, principalmente, quando se identifica como sendo LGBTQIA+ (lésbica, gay, bissexual, transsexual/transgénero, queer, intersexo, assexual e outras identidades de género).

Ser LGBTQIA+ não é uma doença, não é uma opção, também não é uma ideologia nem um estilo de vida, faz parte da essência do ser humano.

Quando surge a dúvida aos pais e estes se apercebem que o/a filho/a pode ser LGBTQIA+, a aceitação pode não ser fácil, sobretudo se se tratar de uma família conservadora, até porque, em alguns casos, já tinham perspectivado projetos para o seu futuro e se calhar até passaria por constituírem uma família “tradicional nuclear” e heterossexual. Desse modo, esta situação pode desencadear um processo de negação e de espanto perante a possibilidade desta nova realidade. E com certeza vão manifestar uma certa inquietação ou dificuldade em lidar e abordar o assunto porque o/a filho/a não lhes comunicou.

Todavia, também não é tarefa fácil para os/as adolescentes gerirem esta realidade, é assustador, pois causa-lhes bastante sofrimento, ansiedade, tristeza, indiferença ou até mesmo repulsa pelo que estão a sentir baseada nas crenças que lhes foram inculcadas durante o seu desenvolvimento biopsicossocial, principalmente, quando sentem medo da reação dos pais e dos que lhes estão mais próximos e equacionam a rejeição, a desilusão e o abandono. E para além disso, no seio escolar podem sentir algum desconforto porque os colegas e a comunidade escolar já se aperceberam da sua orientação sexual ou da sua identidade de género e é na gestão desta panóplia de sentimentos e emoções que os adolescentes podem desencadear o risco de desenvolverem uma depressão, se forem vítimas de estigma, discriminação e/ou violência.

A Agência dos Direitos Fundamentais da União Europeia (FRA) realizou uma sondagem, online, em 2020, que revelou que 28% dos estudantes LGBTI entre os 15 e 17 anos escondem a sua orientação sexual por medo de represálias, daí a importância da educação sexual nas escolas em prol da liberdade da identidade e autonomia sexual de cada um.

Por isso, pais, preocupem-se com a felicidade dos/as vossos/as filhos/as, dêem-lhes espaço e liberdade para que eles/as decidam o seu rumo porque o que mais importa é o amor que vos une e não a norma heteronormativa. Conversem com os/as vossos/as filhos/as sem estigmas nem preconceitos, transmitam-lhes confiança para que eles/as possam senti-la, e falem abertamente convosco.

É normal sentirem medo por receio que eles/as sejam alvo de bullying ou discriminação, porém, libertem-se dos pensamentos erróneos sobre “o que os outros vão pensar” porque o que importa é a felicidade, a saúde, a digni-



dade e a autoestima dos/as vossos/as filhos/as.

A família é a base, com amor e apoio supera-se qualquer adversidade e mesmo que se esbarrem com os homofóbicos ou transfóbicos, porque ainda estão muito presentes na nossa sociedade, é irrelevante porque de quem precisam, estão lá, para lhes dar a mão e seguir em frente na luta pela igualdade de direitos e oportunidades das pessoas LGBTQIA+.

Muito importante, reconsiderem a vossa conduta antes de terem uma atitude ameaçadora, repreensiva, homofóbica para com os/as vossos(as) filhos/as, façam uma pesquisa e averiguem os estudos realizados pela American Medical Association e pela BMC Public Health que referenciam que os jovens LGBTQ+ apresentam uma prevalência superior para ideação suicida, tentativas de suicídio e suicídio em relação à população heterossexual, bem como os motivos subjacentes a esta problemática.

Abracem esta nova fase nas vossas vidas como uma aprendizagem e crescimento socio-afetivo porque os/as filhos/as serão sempre vossos/as, independentemente da sua orientação sexual ou identidade de género com o qual se identificam mais.

Amem os/as vossos/as filhos/as e sejam felizes!

Se precisarem de apoio para compreenderem melhor os/as vossos/as filhos/as podem fazê-lo através da Associação Bússola, do Espaço Liv(r) e da Associação Plano i, da Associação de Jovens LGBT - Rede ExAequo, da AMPLOS - Associações de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual, da Associação ILGA - Portugal e da Linha LGBT.

Estimating the Risk of Attempted Suicide Among Sexual Minority Youths - American Medical Association;

Perceptions of LGBQ+ youth and experts of suicide prevention video messages targeting LGBQ+ youth: qualitative study - BMC Public Health



Fátima Torres de Campos
Assistente Social



FRANCESINHA *portuguesa*

www.francesinhaportuguesa.pt



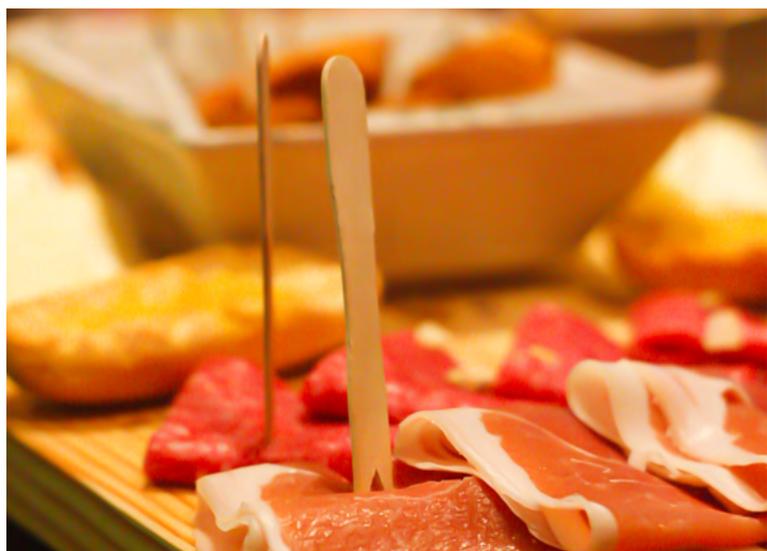
A Francesinha Portuguesa é um espaço fantástico com uma esplanada coberta. É o local ideal para jantar ou almoçar com os amigos ou família e para saborear os melhores snacks. Esperamos por si, aqui!



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



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





Para muitos o mês de setembro e o fim das férias de verão representa um reinício. É tempo de voltar às rotinas, de planejar os próximos meses e refazer intenções. E para muitos, mais do que o primeiro dia de janeiro, é este o tempo de fazer balanços e de tomar novas decisões. O novo é a palavra de ordem deste momento.

Talvez por isso, também nas relações amorosas é muitas vezes um momento de especial e profundo questionamento. Como correram as férias em família? Como me senti na partilha do tempo com o outro? O que quero para mim? O que sinto nesta relação é o que sonhei sentir numa vida a dois?

Não será por acaso que em setembro aumentam os pedidos de divórcio, logo após um tempo de maior coexistência conjugal, o que, em muitos casos, é gerador de desgaste e desconforto, principalmente se não libertamos o stress acumulado e vamos para férias com certas tensões internas e questões por resolver em nós e na relação.

Tudo isto pode ser potenciado pela presença de crianças, filhos e/ou enteados, que exigem atenção, cuidado, dedicação e retiram tempo e espaço para o casal ser amorosamente casal. São dias para estar com a família e a expectativa de um ambiente alegre, divertido e solidário também pesa sobre nós.

O sucesso e a manutenção da relação dependem, em grande medida, de como se decide enfrentar os obstáculos que surgem. Todos mudamos com o tempo, com as experiências, com a vida, sendo natural que as relações necessitem de constantes ajustes e reajustes, numa simbiose de partilha que nem sempre é fácil.

Muitas vezes os casais vivem em separado há já algum tempo, noutros casos uma das

FIM DE FÉRIAS, FIM DO RELACIONAMENTO?

“Sofrer é muito mais fácil do que mudar. Para ser feliz, é preciso ter coragem”.

Bert Hellinger



partes ou ambas, quiçá, sentem-se insatisfeitas com a situação do casal, faltando tantas vezes o diálogo e conhecimento de como reforçar o vínculo do amor. Isto leva a que muitos casais partam para o divórcio sentindo ainda um profundo amor pelo outro, mas impera a sensação de “não aguento mais” ou “não quero esta vida para mim”. Isto acontece porque resulta mais fácil terminar com uma insatisfação do que transformá-la em algo que nos apaixone mas que dá trabalho. Como ensinou Bert Hellinger, “sofrer é muito mais fácil do que mudar. Para ser feliz, é preciso ter coragem”.

O apoio de um terapeuta/coach de casal, que possibilite a cada um entender-se melhor a si mesmo, reconhecendo as suas necessidades emocionais na relação com o outro, que facilite o diálogo e a expressão de si, pode ajudar a resgatar o vínculo do amor, permitindo ao casal desenvolver planos concretos ou modos de ação úteis para lidar com seus conflitos e dificuldades conjugais, antes da tomada de decisão que implique o fim da relação conjugal.

O relacionamento íntimo entre o casal cria um laço da alma, que é de certa forma indissolúvel. Mesmo existindo na sociedade mecanismos como o divórcio, no nosso coração o vínculo de uma relação permanece

e age mesmo após o fim do relacionamento, principalmente quando do fruto desse amor nasceu um filho.

Assim, no meio de uma tempestade na relação, o importante é parar e tomar decisões de forma consciente, quer para seguirem juntos, que implicará transformações na relação, quer para seguirem separados. Isto porque, havendo filhos, também perante a decisão da separação o casal deverá continuar a trabalhar junto na reformulação da sua relação, uma vez que a “morte” da relação conjugal exige o surgimento de uma nova relação parental.



Saiba mais em:

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



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

UTMB - ULTRA TRAIL DU MONT BLANC

Kilian Jornet vence edição repleta de recordes

Por: Trail-Running.pt em Chamonix

Foto: © UTMB® - Paul Brechu



O UTMB nasceu em 2003 e cresceu de forma contínua, ano após ano. O número de provas aumentou até às actuais 8, o número de participantes chegou aos 10.000 e as nacionalidades representadas ultrapassaram as 100. A verdade é que a explosão do trail running a nível mundial deve-se em grande parte ao mítico UTMB. Todos os anos, na última semana de Agosto, Chamonix transforma-se na “meca” do trail running e todo o ecossistema da disciplina marca presença.

Esta 19.ª edição do evento, a primeira do UTMB World Series em parceria com o Ironman Group e com a Hoka como principal patrocinadora, levou o marketing e o merchan-

dising a outro nível. A par deste fenómeno, a Ultra-Trail Village registou também um número recorde de expositores.

Na prova rainha do evento, Kilian Jornet (NNormal) e Mathieu Blanchard (Salomon) alcançaram o feito de terminar os cerca de 172km que a constituem em menos de 20 horas, tendo percorrido a distância em 19 horas e 49 minutos e 19 horas e 54 minutos, respectivamente. Kilian, que não vencia o UTMB desde 2011, comemorou o seu retorno ao igualar as quatro vitórias recorde, até agora, do francês François D’Haene. O britânico Thomas Evans (Adidas Terrex) completou o pódio com um tempo fantástico de 20 horas e 34 minutos e uma energia inigualável.

A americana Katie Schide (The North Face)

conquistou a vitória no feminino, depois de liderar a prova até La Fouly, onde foi ultrapassada por Marianne Hogan (Salomon) para depois reconquistar a liderança na subida a Champex. O pódio feminino foi composto por Katie Schide, a canadiana Marianne Hogan e a americana Kaytlyn Gerbin (The North Face).

Portugal viu 43 atletas a cruzar a lendária meta no centro de Chamonix. César Duarte (Boavista FC Trail) foi o melhor português, com o 123.º lugar da classificação geral, atingido em 28 horas e 57 minutos. Lucinda Sousa (Gondomar Futsal Clube) foi a atleta lusa mais veloz, cruzando a meta no 33.º lugar da classificação geral feminina, após 34 horas e 54 minutos de prova.

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

PROFISSÃO DE FUTURO: ELETRICISTA

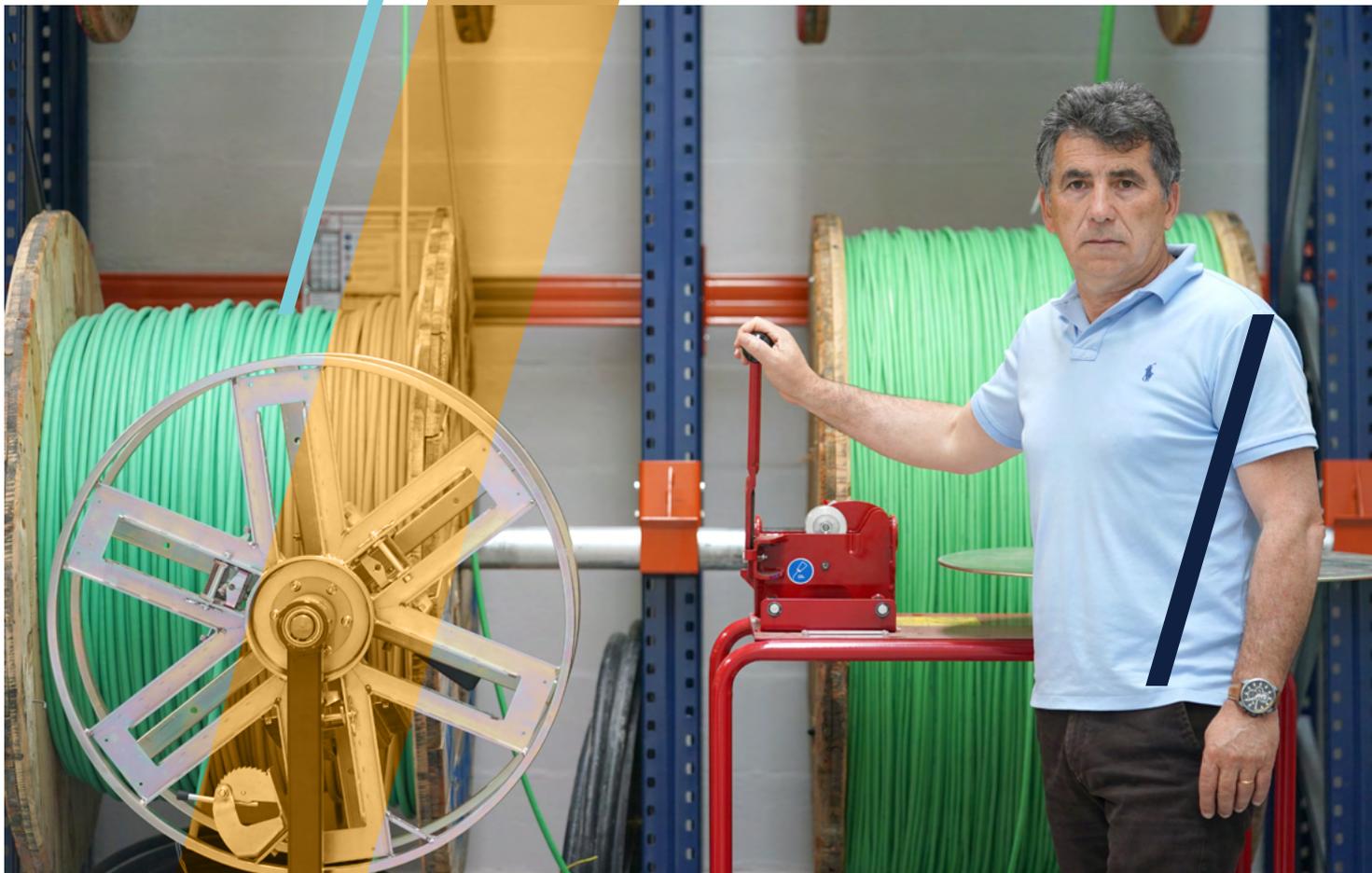
Apesar de ter começado a ser estudada por Tales de Mileto, na Grécia Antiga, no século VI A.C., a eletricidade desenvolveu-se no século XIX e XX, impulsionada pelas descobertas de nomes que hoje conhecemos bem, como Nicola Tesla ou Thomas Edison. A profissão de eletricitista evoluiu graças à Revolução Industrial e, hoje, é fundamental nas nossas vidas.

Continuamos, assim, a divulgar as profissões do passado que são do futuro: há muita oferta por parte das empresas, salários acima da média e formação contínua, mas nem sempre são escolhas óbvias de quem procura um novo desafio profissional. Mostramos-lhe, agora, porque é que a profissão de eletricitista é uma das profissões de futuro promovidas pelo MakeBraga - CLDS 4G (Contrato Local de Desenvolvimento Social), projeto desenvolvido em parceria pela Cáritas Arquidiocesana de Braga, Centro Cultural e Social de Santo Adrião e Santa Casa da Misericórdia de Braga. Captar a atenção de jovens e menos jovens, em situação de desemprego, para atividades profissionais com potencial de empregabilidade e futuro, garantindo a sua inclusão socioprofissional, é um dos grandes objetivos deste projeto.



Foi em Priscos, Braga, que a empresa Corrente Rosa, especialista em instalações elétricas, criou as suas modernas instalações. E é lá que trabalha Adriano Lopes, técnico eletricitista. “Tirei um curso profissional na Escola Secundária Carlos Amarante, de Técnico Eletrotécnico. Entretanto, consegui logo emprego cá e já estou cá há 11 anos”, conta, explicando que trabalha “com todo o tipo de instalações elétricas, desde habitações, escolas, painéis fotovoltaicos - onde estou agora, mas confesso que gosto de todas as áreas”.

O jovem de 30 anos, natural de Braga, olha para a profissão como uma boa aposta de futuro. “Tem dias bons e maus, como um carpinteiro, um pintor ou um serralheiro, nem tudo é perfeito. As pessoas nem sempre olham para as profissões ligadas à construção civil como uma boa aposta, porque acham que é sujo ou difícil, mas essa é uma ideia errada”, assegura. Para Adriano, quem quiser ser eletricitista precisa de ter algumas qualidades que ajudam a fazer a diferença: “Tem de ser uma pessoa empenhada e que goste do que faz. A formação ajuda-nos a melhorar como profissionais e, se queremos evoluir, não podemos ficar apenas pelo que aprendemos na escola e no dia-a-dia”.



Quem tem a mesma opinião é o colega Daniel Araújo, também natural de Braga. O jovem de 31 anos trabalha na área há cerca de 12 anos, nove na Corrente Rosa. “Fiz um curso profissional no Centro de Emprego e Formação Profissional de Mazagão. A formação profissional permite-nos evoluir. Dentro da parte elétrica, não existem só as tomadas, os interruptores, aquelas coisas que as pessoas identificam mais rapidamente. Existe, também, deteção de incêndios, informática, alarmes, videovigilância, domótica... Tudo isso tem os seus ‘quês’ de conhecimento e estão sempre a sair novidades, que nos ‘obriga’ a aprender. Quem tiver gosto e interesse é uma boa área”, defende.

Daniel está mais focado na área da deteção de incêndio, alarmes ou telecomunicações: “Na minha profissão, gosto de fazer tudo e tentar saber mais sobre áreas diferentes, porque está tudo interligado. Por exemplo, numa casa há ligação entre a parte elétrica, a domótica, a deteção de incêndios, o alarme. É muito interessante”.

Para o jovem, esta é uma profissão de futuro porque cada vez mais vão ser necessários profissionais qualificados para áreas ligadas à tecnologia, energias verdes e sustentabilidade: “Com as energias renováveis, com a parte de domótica, com as casas inteligentes, vão ser precisos mais profissionais com qualificação. Quem tiver conhecimentos e formação adequada, vai ter futuro. E há ainda a questão financeira, porque este é um trabalho bem pago, se comparado com outras profissões”, finaliza.

EMPRESAS LAMENTAM FALTA DE RECURSOS HUMANOS QUALIFICADOS NA ÁREA DA ELETRICIDADE

Eusébio Nunes e Manuel Nunes lideram a Corrente Rosa, empresa que surgiu no final de 2007, oferecendo soluções principalmente para edifícios residenciais e área pública (escolas, centros de saúde, entre outros). Em 2010, a empresa entrou na área dos painéis fotovoltaicos. Recentemente, inaugurou novas instalações em Priscos. Eusébio Nunes explica o que pretende nos candidatos que recruta para a empresa: “Procuramos pessoas com uma formação teórica a nível de 12º ano e depois nós complementamos essa formação teórica com a formação prática, não só internamente, mas também

com formadores externos. E damos formação e acompanhamento em obra”, explica o responsável. A confiança é uma das características mais valorizadas pela empresa: “Queremos que as pessoas vão para as nossas obras e que possamos confiar nelas. Se as coisas correrem mal, ou menos bem, queremos que tenham a frontalidade e a responsabilidade de identificar os problemas e que depois sejam discutidos entre toda a equipa. Valorizamos pessoas com capacidade de trabalho, com gosto e interesse pela profissão”.

O advento da informática e da domótica ‘obriga’ a um upgrade nas equipas de trabalho. “Esta geração que tem agora 30/40 anos e algum poder de compra, já está familiarizada com a domótica e quer estas soluções nas suas casas. Nós precisamos de pessoas que trabalhem com estas tecnologias. Estamos a sentir um crescimento significativo na tecnologia e domótica nos últimos dois/três anos”, afirma o empresário.

O preconceito em relação aos trabalhos relacionados com a construção civil está a mudar e Eusébio Nunes espera que haja mais jovens a escolherem a profissão. “Creio que já lá vai o tempo em que os pais diziam aos filhos: ‘Se não te portares bem na escola, vais para as obras.’ Como se ir para as obras fosse para alguém que não é competente a estudar, a aplicar-se naquilo que faz... Naturalmente que há uma questão cultural que tem de ser alterada. Ainda se associa muito o trabalho na construção civil a um trabalho menor e que pessoas que não são capazes de fazer trabalhos mais valorizados vão para a construção civil... Eu acho que este preconceito está a mudar de forma muito rápida. O mercado está com falta de pessoas nessa área e precisamos de valorizar mais a profissão”, assegura.

O salário é outro aspeto a ter em conta: tanto para os empresários como para os colaboradores é notório o aumento dos valores pagos a profissionais qualificados. “Naturalmente é a lei da oferta e da procura: se a procura é muito grande e a oferta é pequena, os salários vão tender a subir e já é uma realidade neste momento. Há falta de mão de obra qualificada, que têm formação e já adquiriram as competências necessárias para executarem determinadas funções, transversal a todo o setor”, finaliza.

Cofinanciado por:



Instituições promotoras:





LETRA HARVEST FEST

De 16 a 18 de Setembro, Vila Verde volta a receber o **LETRA Harvest Fest**, um evento que reúne os amantes da cerveja artesanal à volta do lúpulo, um dos principais ingredientes. O objetivo deste festival é que os visitantes metam a ‘mão na massa’ e percebam quais as etapas da produção da cerveja, desde a colheita do lúpulo até à prova. A história agrícola de Vila Verde acaba por dar forma a todo o festival: nos anos 80 produzia-se lúpulo para exportar, principalmente para a Alemanha. Filipe Macieira e Francisco Pereira, fundadores da Cerveja Letra e organizadores do evento, gostariam de ver, novamente, produção de lúpulo em grande escala no concelho. O motivo é simples: desde o início, a marca privilegia os produtores locais e a sustentabilidade económica da região. O **LETRA Harvest Fest** juntou cerca de 5 mil participantes na edição de 2019 e este ano espera superar.

Porque é que decidiram criar o Harvest?

O Letra Harvest Fest está enquadrado na Rota das Colheitas, em parceria com o Município de Vila Verde, e é uma festa que celebra a história do lúpulo. O nosso objetivo sempre foi que o cliente que visitasse as Letrarias ou a Fábrica da Letra tivesse uma experiência 360 graus, ou seja, que percebesse todas as fases de produção de cerveja artesanal, desde a interação com os ingredientes até ao consumo. Criámos um campo de lúpulo, em 2014 ou 2015, em que o objetivo era levarmos os clientes a visitá-lo, até porque está localizado mesmo ao lado da fábrica. Como o lúpulo cresceu bastante, pensámos criar uma festa que trouxesse também a recordação da plantação e colheita do lúpulo, que existiu em Vila Verde há mais de 30 anos. Onde é agora o ‘Pingo Doce’, antes era a Lupulex, uma empresa que processava e exportava lúpulo, essencialmente para a Alemanha, nos anos 80. Por isso, ainda há muitas pessoas em Vila Verde que se lembram da produção, dos aromas, da planta e nós queremos replicar esse momento, com o objetivo de incentivar novamente a produção. Se era rentável há 30 anos, com a maquinaria que existe agora será ainda mais.

Explica-nos a experiência Harvest.

Serão três dias em que os nossos clientes, amigos e consumidores de cerveja artesanal vão poder interagir com a cerveja Letra e mais outras 10 marcas de cerveja e uma de cidra. A ideia é que o visitante possa visitar a fábrica, produzir cerveja, colher lúpulo, interagir com os produtores e perceber todo o ecossistema de produção da cerveja. O Harvest está a crescer e, a título de comparação, em 2019, tínhamos seis marcas apenas, mas este ano serão nove portuguesas e uma espanhola (Musa, Vadia, Açor, Alvares, Lindinha Lucas, Lovecraft, Alma e Tough Love e Domus, que vem de Espanha), além da Letra. Há vários projetos de street food e muita música, que será assegurada pelos Cosmic Mass, On The Road, Dj Mister Teaser, We Rythm & Blues e Dj Rufia Terno, Obra e Dj Lucas de Freitas. Durante os três dias, haverá ainda outras atividades como jogos, atividade física ou provas.

Num mundo em que a questão da sustentabilidade está tão presente, que mensagem querem passar?

Nós queremos incentivar agricultores o mais próximo de nós possível a produzirem lúpulos que possamos usar nas nossas receitas e, dessa forma, criar uma identidade ainda mais local da cerveja. Queremos apoiar o tecido económico local e, simultaneamente, poupar nos transportes e processamento do lúpulo para a nossa atividade, porque os custos de produção estão a aumentar bastante. Cada vez mais há uma valorização da produção local e nós não somos exceção.

O aumento dos preços das matérias primas, tão importantes na atividade da Cerveja Letra, já vos fez pensar em produção em grande escala para consumo próprio?

Efetivamente, devido à pandemia e à guerra, os preços têm aumentado consideravelmente. Tudo isto nos faz pensar em novas estratégias para reduzir custos, até porque o nosso foco sempre foi e sempre será a qualidade do produto final. Assumindo que se pode produzir lúpulo de grande qualidade localmente, tudo faremos para que seja uma realidade.



16 ~ 17 ~ 18
setembro '22

LETRA Harvest fest

VILA VERDE
(junto aos Bombeiros)

colheita
de lúpulo



produção
de cerveja

Street Food
+150 Cervejas
Showcooking

Concertos & DJs

QUADRA ~ OBRA COSMIC MASS

ON THE ROAD ~ WE RYTHM & BLUES
MISTER TEASER ~ RUFIAETERNO ~ LUCAS DE FREITAS

ENTRADA
LIVRE



letraharvestfest



na rota das
colheitas



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





HOLMES PLACE

PREMIUM FITNESS CLUBS



COMECE HOJE
AGRADEÇA AMANHÃ



VER OFERTA



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, “poderemos 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)

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



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



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

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



MAIS DE 1 MILHÃO DE PESSOAS PASSARAM PELA NOITE BRANCA DE BRAGA 2022

Mais de 1 milhão de pessoas passaram pela Noite Branca de Braga 2022, entre os dias 2 e 4 de Setembro. Instalações, performances, arte pública e contemporânea, exposições, programação infanto-juvenil e concertos fizeram parte de uma jornada de mais de 48 horas de intensa atividade cultural para todos os públicos.

Ao longo de três dias, Bracarenses e visitantes usufruíram de mais de 150 eventos divididos por cinco palcos, pelos museus, pelas salas de espetáculo e pelo espaço público.

Os museus, espaços culturais e históricos receberam perto de 16 mil visitantes, estando neste número incluídos os participantes nas 28 visitas guiadas que se realizaram. Já os serviços educativos e de mediação artística e cultural (atividades infantis e de educação ambiental e cidadania) receberam mais de 13 mil participantes, com 30 oficinas a decorrerem que envolveram 48 animadores socioculturais. Na Noite Branca realizaram-se 29 exposições e instalações artísticas com 54 artistas envolvidos. Quanto a novas obras de arte pública, foram 17 as intervenções efetuadas por 17 artistas. Por fim, os espetáculos musicais (28) e as artes performativas (21 de teatro e 16 musicais de rua) envolveram 320 artistas e músicas, 100 técnicos e produtores e 15 entidades.

Nesta edição foram criados circuitos específicos para a arte, para a infância, para famílias e para as exposições, entre outros, o que permitiu aos visitantes uma experiência artística e cultural mais integrada e enriquecedora.

O programa assumiu-se como bastante eclético, convergindo as tradições populares e a contemporaneidade, a arte pública e as media arts, os músicos conceituados com os mais emergentes e novos talentos locais,

as performances de rua e as experiências imersivas, a decoração dos espaços públicos e uma aposta forte na comunicação e no acolhimento de públicos de forma atenta e personalizada.

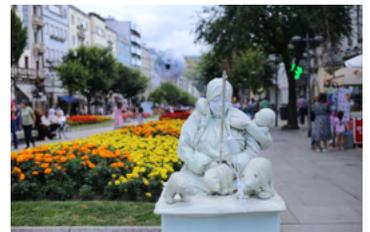
TUB COM RECORDE DE PASSAGEIROS TRANSPORTES PARA O EVENTO

No que diz respeito aos Transportes Urbanos de Braga (TUB), foram mais de 21 mil as pessoas que utilizaram o serviço especial para ir à Noite Branca 2022, atingindo um recorde de passageiros transportados para este evento (aumento de 66% de passageiros face ao anterior máximo, atingido em 2018). Os passageiros deixaram o automóvel estacionado nos parques de estacionamento e acederam ao centro da cidade através de autocarro a um euro, bilhete de ida e volta.

Quanto à segurança do evento, o Dispositivo Especial de Socorro e Assistência (DESA) foi composto por 11 equipas de emergência pré-hospitalar, das quais cinco ambulâncias, quatro equipas apeadas e duas equipas móveis em moto4; duas equipas de combate a incêndio; um posto médico avançado (PMA), guarnecido com um médico, um enfermeiro e seis socorristas e um posto de coordenação, com oficiais de ligação das várias entidades.

O DESA funcionou nos períodos de maior risco, num total de cerca de 20 horas de empenhamento e envolveu 45 operacionais da Divisão de Protecção Civil, Bombeiros Voluntários, Companhia de Bombeiros Sapadores, Cruz Vermelha Portuguesa e do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM). Foi ainda definido pela Polícia de Segurança Pública um plano de segurança que mobilizou um total de 230 agentes desta Força de Segurança, 54 agentes da Polícia Municipal e 75 elementos de Segurança Privada.





NOITE BRANCA =



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



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.



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: “Quería 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/mm
geral@mariamulata.pt

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

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

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

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

MIGUEL PEREIRA

961 729 254

Imcpereira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA

961 778 690

rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

MAX FINANCE
Solutions

CONNOSCO O SEU
CRÉDITO HABITAÇÃO
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

www.maxfinancesolutions.com

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

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

grupomove.pt

MOVE
BRAGA

MOVE ATLÂNTICA
APÚLIA

MOVE BASTUS
CABECEIRAS DE BASTO

MOVE CAMÉLIAS
CELORICO DE BASTO

MOVE LIMIANA
PONTE DE LIMA

MOVE NÁUTICA
CAMINHA

MOVE TERRAS DE SONHO
VIEIRA DO MINHO

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



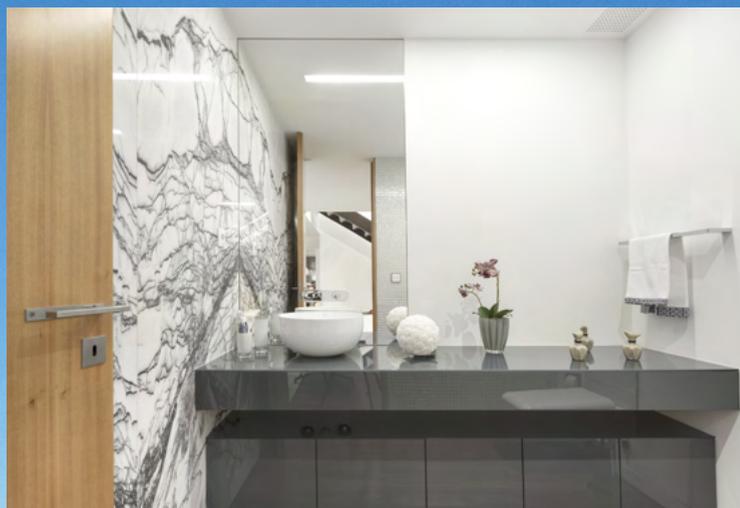
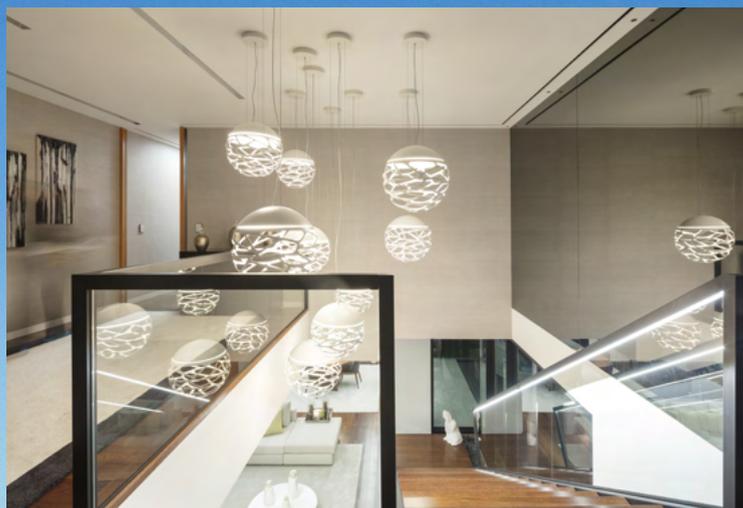
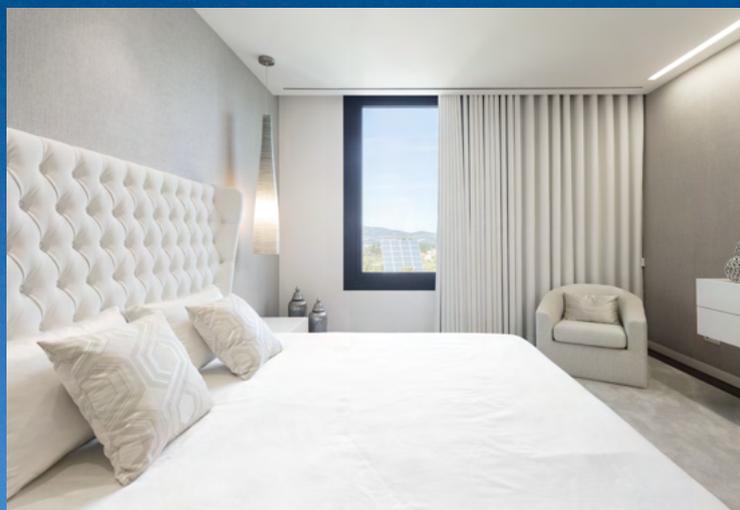
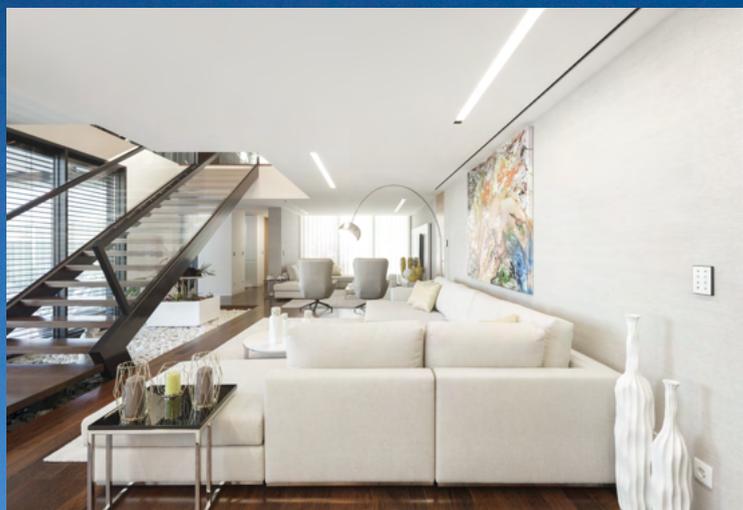
O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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.



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