



CAETANO AUTO NO MINHO

1972-2022

OBRIGADO



Caetano Auto

Caetano Auto Minho

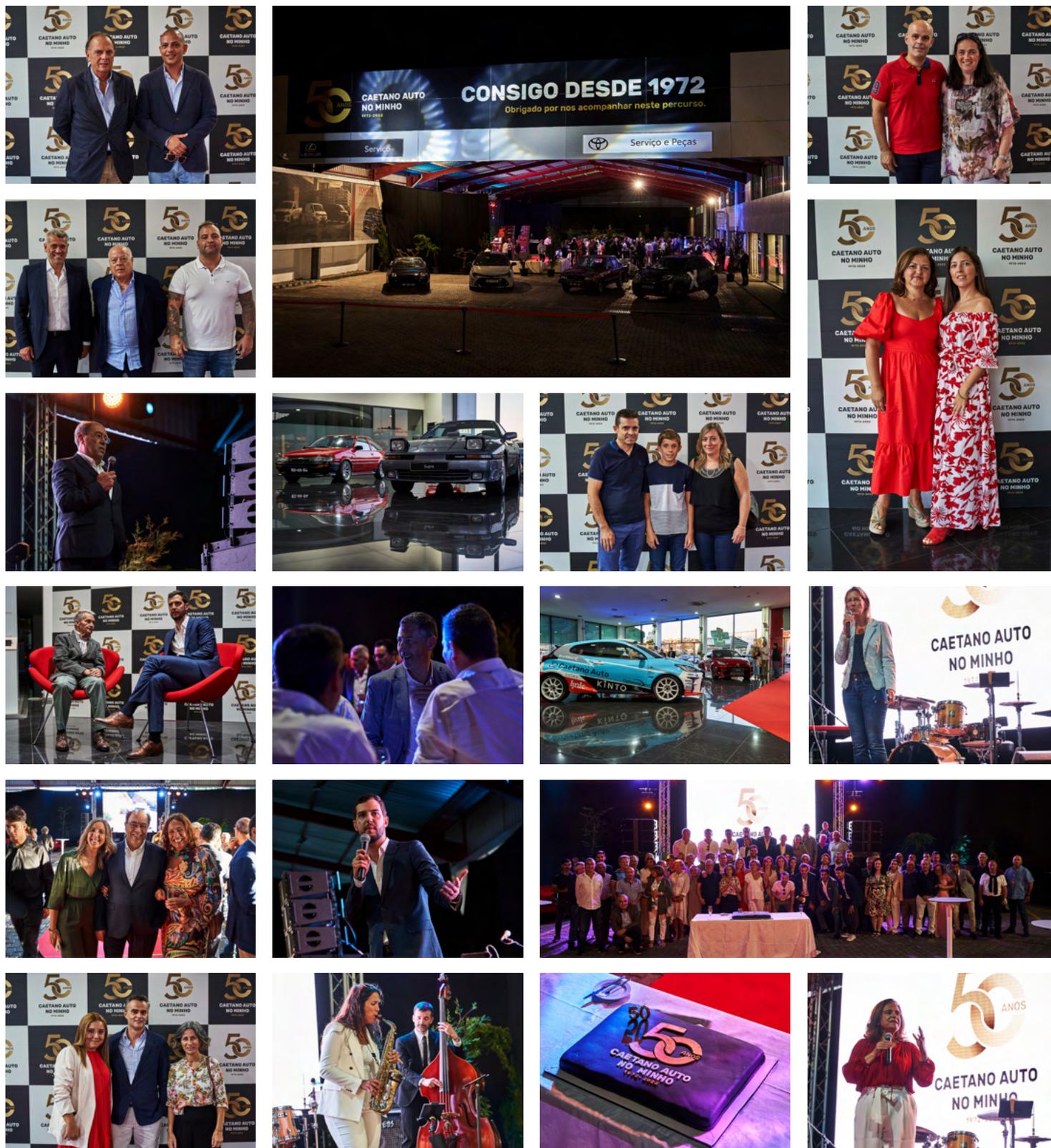
50 ANOS DE COMPROMISSO

A Caetano Auto Minho celebrou 50 anos de presença na região, um momento de festa que juntou colaboradores, antigos colaborados, clientes e amigos e contou com a presença dos Administradores da Caetano Auto, Nuno Braga e António Machado, do Diretor Geral da Caetano Auto no Minho, Ricardo Pimenta, de Olga Pereira, Vereadora da Câmara Municipal de Braga, e de Adelina Pinto, Vice-Presidente da Câmara Municipal de Guimarães, que discursaram para os convidados.

Ricardo Pimenta evidenciou o trabalho e dedicação dos colaboradores como ingrediente chave para o sucesso da empresa: “Quería

destacar, em primeiro lugar, as pessoas que trabalharam connosco ao longo do tempo e era importante fazer essa celebração com todos eles. O balanço destes 50 anos é muito positivo, temos crescido sustentadamente na região, nomeadamente em Braga e Guimarães. Esta festa acaba por ser um agradecimento a todas pessoas que estão ligadas ao sucesso da Caetano Auto Minho, aos nossos clientes, empresas e instituições que trabalham connosco desde sempre”, afirmou. A noite de festa terminou com boa música e muita animação, num momento que ficará marcado na memória dos presentes e que é um marco histórico de uma das maiores empresas do Minho.





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

A POUCA EMPATIA QUE TEMOS PARA COM OS DOENTES

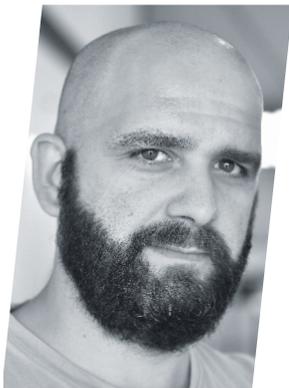
Ninguém escolhe estar doente e, pior, ninguém quer ter uma doença impeditiva ou terminal. Ninguém pede para estar de baixa porque tem uma doença crónica que não permite fazer coisas tão simples como clicar nas letras do teclado. Há pouca empatia pelos doentes, algum desdém e desvalorização até. Se formos para a área das doenças de foro psicológico ou mental, ainda mais. Não falta quem condene algo que desconhece, que desvalorize sintomas que nunca teve ou sensações que nunca experienciou.

As histórias infantis explicam. O conto infantil da Gata Branca que a minha filha me pediu para ler era mais ou menos assim: uma gata caiu de uma palmeira e partiu uma pata. O dono fez-lhe uma de madeira e cuidou dela dentro de casa, dava-lhe comida e agasalho. Dois gatos que viviam no exterior olhavam pela janela e ambicionavam a vida da Branca, que tinha comida e dormia no 'quentinho'. Certo dia, fartos de correr atrás de um rato e lamentando a sua vida de trabalho, porque não tinham comida fácil, entraram em casa e comeram a comida da Branca, pensando que ela estava a dormir. Quando ela acordou, disse-lhes que era feio comerem a comida dos outros sem autorização. Os gatos disseram-lhe que ela tinha uma vida muito boa, não fazia nada, tinha comida e um lugar quentinho para dormir. A Branca mostrou-lhes a pata e disse-lhes que trocava todo o 'conforto' para ter a pata de volta e voltar a correr como corria antes.

A verdade, o bondade, o amor e o belo, no fim das contas, as coisas que realmente interessam na nossa vida, estão nas crianças e naquilo que elas nos dão, nas histórias e naquilo que elas nos ensinaram.

Na reportagem sobre a orquestra PARKinSOUND, a determinada altura o mentor do projeto, Pedro Santos, diz que "Nós estamos habituados a padrões, ao que é 'normal'; e se estivermos abertos a tudo, tudo será normal". É verdade e os sorrisos que se viram no auditório Vita, no espetáculo ON, que foi protagonizado por doentes de Parkinson, dizem que normal é o que nos faz feliz.

No fim do dia, que mais interessa senão o belo, o bem, a verdade e a bondade? Não deveriam ser merecedores da nossa profunda admiração pessoas com uma doença que afeta definitivamente o movimento do corpo subirem a um palco e fazerem um espetáculo musical?



Manuel Costa

DIREÇÃO:

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

REDAÇÃO:

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

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

Auśra de Araújo
ausradearaujo@gmail.com
961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING:

LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

Andreia F. Martins

IMPRESSÃO:

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

COLABORADORES:

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

COLABORAÇÃO INSTITUCIONAL:

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

PROPRIEDADE (SEDE) E SEDE DO EDITOR:

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

SEDE DE REDAÇÃO:

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

DELEGAÇÃO LISBOA:

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

DELEGAÇÃO GUIMARÃES:

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

TIRAGEM MÉDIA:

10.000 Exemplares

PERIODICIDADE:

Quinzenal

Estatuto Editorial disponível em www.revistasim.pt.

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

sim
REVISTA DO MINHO

REVISTA SIM EM QUALQUER LADO!

Passe aqui a camera do seu smartphone ou o seu Leitor de QR Code e folheie a Revista SIM gratuitamente, no seu telemóvel.



Se precisar de apoio, envie um Email: geral@revistasim.pt
Se gostou, partilhe com os seus amigos!

CONSULTE AQUI A SUA



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

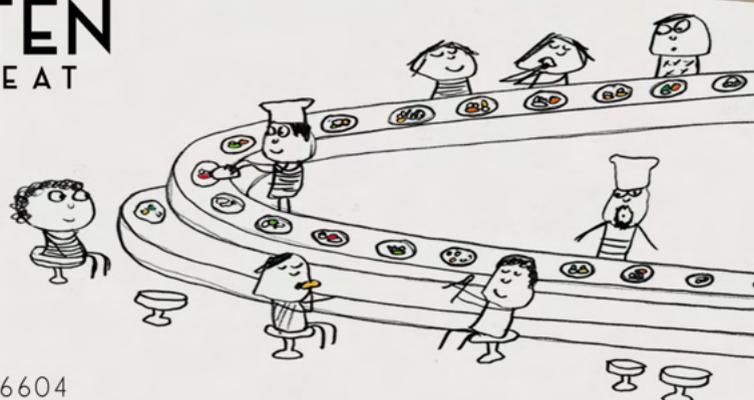
WARRIORSCHAPTER

PARKING

OPEN KAITEN
ALL YOU CAN EAT

ALMOÇO
18 €

JANTAR
22 €



Vamos lançar a rede de 17 a 23 de Outubro

‘HÁ PEIXE EM BRAGA’ PROMETE SER UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA



“A voz do mar fala com a alma”

Kate Chopin



A rede está lançada e Braga vai viver uma experiência enogastronómica inesquecível. Um cardume de requinte, provenientes de vários países, vão criar e confeccionar pratos de autor. São dez os chefs que vão encantar as ruas de Braga, desde o Largo do Paço até ao Mercado Municipal.

António Alexandre é o chef executivo do evento e terá na sua companhia Tiago Bonito, Hugo Alves, Rui Martins Luís Almeida, José Vinagre, Lígia Santos, o gaulês Frederic Breitenbucher, o galego Miguel Mosteiro e o brasileiro Filipe Ferreira.

Do notável robalo ao nobre bacalhau. Dos abraços do polvo ao elegante carapau há uma rota de peixe para percorrer. São seminários, vários pontos de prova, acções de capacitação, o Amar o Minho Market, showcooking's, num oceano de experiências imperdível.

“Em Braga estamos muito comprometidos com os Objectivos do Desenvolvimento Sustentável e esta iniciativa vai ao encontro do nosso trabalho. Este é um evento que tem faculdade de promover o melhor que o Minho tem para oferecer, ao mesmo tempo que desafia os profissionais do sector a conquistar novos públicos e inovar na tradição”, referiu António Barroso, elemento da Câmara Municipal de Braga, durante a apresentação do ‘Há Peixe em Braga’, no posto de Turismo.

Numa cerimónia que contou com a presença de Rafael Amorim, secretário executivo da CIM Cávado, do diretor geral da Associação Empresarial de Braga (AEB), Rui Marques, e de Marco Sousa, do Turismo do Porto e Norte de Portugal, abordou-se ainda a congregação de esforços de várias entidades - recorde-se que aposta na envolvimento dos 24 municípios do consórcio Minho Inovação (Minho IN) -, salientando-se a importância que o evento e o sector tem para a economia da região, mas também do próprio país.

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

AutoFix[®] 40 ANOS

DESDE 1982

USADOS CERTIFICADOS

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





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

AutoFix ® é uma empresa **TOP 10+ Melhores empresas de Portugal 2021** do setor automóvel e região de Braga, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor. Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

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

✓ **USADOS** CERTIFICADOS

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

✓ **OFICINA** ESPECIALIZADA

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

www.autofix.pt



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

PARKinSOUND

LIGAR O 'ON' À VIDA, DEPOIS DO DIAGNÓSTICO

Michael J. Fox, o famoso ator da trilogia *Back to the Future*, no papel de Marty McFly, (tem 61 anos e foi diagnosticado aos 29 anos) é um dos rostos mais famosos da doença que afeta cerca de 6,2 milhões de pessoas em todo o mundo e 20 mil em Portugal. Não se sabe ainda exatamente a sua causa, sendo que cerca de 10% dos casos podem ser hereditários. Não há cura, mas os avanços médicos permitem melhorar a qualidade de vida de forma significativa. E foi nesse âmbito que surgiu o PARKinSOUND, cujo objetivo é a "Avaliação do efeito de uma iniciativa de música na comunidade em sintomas motores e não-motores, e na qualidade de vida, de indivíduos com Doença de Parkinson", promovendo a integração cultural e social de pessoas com Doença de Parkinson, através da música. Pela amostra do concerto "ON", a resposta é positiva e com reflexos notórios na qualidade da saúde mental dos doentes.



O desafio do concerto era criar uma narrativa musical, através das vozes, sintetizadores, percussões, guitarra, piano e sopros, com os doentes a contarem as suas experiências com música e poesia. Simultaneamente, os médicos do serviço de Neurologia do Hospital de Braga avaliaram os doentes antes e vão fazer uma avaliação posterior, para perceber se houve ou não alterações com este processo. "A doença de Parkinson é uma doença do movimento e é a segunda doença neurodegenerativa mais prevalente. Os sintomas são a lentidão de movimentos, tremor e/ou rigidez muscular. Tem um grande impacto na vida dos doentes e, embora tenhamos já acesso a vários tratamentos, a comunidade científica continua a procurar uma cura. Cada vez surgem mais projetos de investigação para tratamentos que possam ser um complemento ao uso dos medicamentos. Sabemos hoje que há benefício

no exercício físico e há estudos que mostram que pistas auditivas com ritmo podem ajudar a melhorar a marcha dos doentes. Daí surgiu a ideia de avaliar se este projeto poderia criar benefícios para os doentes", contou Margarida Rodrigues, Neurologista do Hospital de Braga, que integra o estudo e que também fez parte da equipa que acompanhou o processo artístico da Orquestra PARKinSOUND. "A avaliação que fizemos e repetiremos depois do concerto tem em conta aspetos motores da doença, mas também não motores, como sintomas de ansiedade, depressão e sono, e foi aplicada uma escala de qualidade de vida", descreveu.

O início do espetáculo deambulou entre os sons do dia-a-dia e as palavras, duras, de uma realidade que os não doentes desconhecem. "Um dos objetivos desta iniciativa era também aumentar a consciência da comunidade sobre a doença de Parkinson e ajudar a reduzir o estigma que ainda existe", afirmou a neurologista.



SONS QUE CONTAM HISTÓRIAS

Além dos instrumentos convencionais, a equipa de músicos que criou o espetáculo desenvolveu um conjunto de campainhas que reproduziam sons. “Existe aquele chavão do ‘eu, tocar? só se for campainhas de porta’. E, por isso, quisemos fazer um instrumento em que ninguém dissesse que não sabia tocar, que eram campainhas de portas que, ao serem ativados, reproduziam sons diversos”, revelou Pedro Santos, mentor do projeto. “O Tom Waits diz que ‘a música é arte e forma de expressão quando a pessoa vence a barreira que tem um instrumento’ e esse também foi um trabalho que fizemos aqui, ao adaptar os instrumentos aos sons que queríamos para passar a mensagem.” E prosseguiu: “Este é mais que um simples concerto de música, porque tem uma mensagem muito forte: mostrar que as pessoas são válidas e capazes de fazer algo realmente bonito. Nós estamos habituados a padrões, ao que é ‘normal’, mas se estivermos abertos a tudo, tudo será normal. Só respeitando esta ideia conseguimos fazer um espetáculo sério, com sensibilidade e qualidade”, afirmou o músico.

Sendo doentes com limitações físicas, que se caracteriza pela lentidão de movimentos associada a rigidez muscular ou tremor, de que forma se cria música que tem tempo e métrica? “Quando fazemos uma

orquestra deste género, devemos estar abertos a tudo. Se queremos, realmente, por as ideias dos integrantes em prática, se eles são doentes e têm limitações, então vamos explorar isso e transformar em alguma coisa. Há um tema em que todos tocam a mesma melodia, mas cada um à sua velocidade”, assegurou. E mais: ao longo do tempo de ensaio, “as pessoas foram-se abrindo e acrescentando novas ‘camadas’. Primeiro surgiu um poema, depois outro e de repente muitos dos participantes tinham poemas que falavam sobre as dificuldades diárias de um doente de Parkinson, que decidimos incluir no espetáculo”.

A finalizar, Pedro Santos quis deixar uma palavra a todos os integrantes da orquestra: “São uns heróis, todos eles. Expuseram-se e são exemplo para doentes e não doentes. Houve pessoas que se inscreveram, mas acabaram por não aparecer; outros que se inscreveram, mas a família não permitiu que viessem – as pessoas não fazem ideia disto, eu também não fazia. Penso que criámos uma coisa bonita e emotiva”.

No palco, estiveram 24 doentes, três deles ex-músicos, com Direção artística e musical de Pedro Santos, direção de vídeo de Maria Mónica, Direção médica de Margarida Rodrigues, Coordenação de percussão de André Nunes, Engenharia de som de Manuel dos Reis e apoio técnico de Bula.



DOENTES FALAM PARTILHA

Não foram só os doentes a brilhar, mas as famílias também estiveram à altura do que se passava no palco. Foi visível a emoção em muitos olhares, lágrimas que correram a cada poema e sorrisos de orgulho. No palco, Paulo Lima, que assumiu a guitarra e a harpa elétrica, falou do carácter integrativo da Orquestra. “Não me disseram logo que tinha Parkinson, mas que tinha sintomas. Parece que me caiu um comboio em cima, foi muito difícil de digerir. Agora, tenho de fazer as coisas mais devagar, carregar num simples botão demora imenso tempo – e melhorou com a medicação. Andar é difícil, escrever é difícil... reaprendemos a viver”, revelou o doente. “Vir para aqui foi muito bom, permitiu trocar ideia e experiências com outros doentes e dá-nos um novo alento”.

Também Maria Alice Brandão, que esteve nas vozes e na campanha, revelou a satisfação de estar presente. “Estou de baixa médica, porque não consigo trabalhar. A doença mudou muita coisa na minha vida. Estar aqui é uma luta, uma alegria e um prazer. Aqui pude conhecer outros casos, outras experiências, uns menos avançados, outros mais, e dá-nos fé para continuar. Estar sozinha é muito difícil e a orquestra acabou por tirar-nos de casa e permitiu criar laços”.

Filipe Silva, que esteve nos instrumentos de sopro, falou da alegria de

“fazer algo útil, de novo, para a plateia. A música não era um mundo desconhecido para mim, porque sempre estive ligado à música desde criança, ainda que de forma amadora. Agradeço a toda a equipa, nomeadamente ao Pedro, por me ter dado a oportunidade de voltar a pisar um palco”, afirmou, emocionado. Para o doente (que não tinha casos de Parkinson na família) os benefícios deste projeto são muitos, principalmente, na componente psicológica: “Foi muito bom poder sair de casa, de conviver com outras pessoas com a mesma doença, de partilhar experiências”. O músico referiu-se ao dia-a-dia como algo difícil e muito complicado, até nas tarefas mais ‘corriqueiras’: “Por exemplo, a higiene pessoal é muito afetada e tomar banho torna-se numa tarefa muito complicada, por causa da perda de equilíbrio... é toda uma nova aprendizagem que tem de ser feita”.

Filipe refere ainda o ‘olhar de lado’ que sofre quando está em público e que afeta os doentes. “Ainda há muito tabu sobre a doença; as pessoas não sabem lidar com a situação, pensam que é uma doença terminal, que ‘temos os dias contados’, mas não é assim. Nós temos muito para dar, não a nível profissional, porque a doença é muitas vezes impeditiva, mas podemos fazer outras coisas, como hoje [no dia do espetáculo] ficou aqui demonstrado. Tem de haver consciência das nossas limitações, das nossas dificuldades e ser criativo”, referiu.

REFRIVIA

EQUIPAMENTOS HOTELEIROS • FRIO INDUSTRIAL • AR CONDICIONADO



ASSISTÊNCIA TÉCNICA 24H



Quinta do Carreiro Lote 7 Frossos 4700-154 BRAGA
TELEF: 253 624 265 · EMAIL: geral@refrivia.pt

www.refrivia.pt



30 ANOS NA VANGUARDA DAS TELECOMUNICAÇÕES

Constituída em 1992 com a denominação social TLCI – Soluções Integradas de Telecomunicações, S.A. e sede em Braga abre, em 1995, a primeira loja de telecomunicações de Agente Autorizado a nível nacional, em Guimarães no âmbito do Contrato de Agência com a Telecel. Hoje, é um dos principais parceiros da Altice, aposta forte na inovação e já diversificou a área em que atua, nomeadamente, com a entrada no capital social da empresa de Seguros Caravela e com a criação das empresas Ulive e Uapgo das áreas de marketing digital e software.



Dia de festa nas instalações TLCI, em Braga, uma empresa que tem crescido sustentadamente e é uma referência das telecomunicações em Portugal, desde os anos 90. O Eng. Jorge Martins, Presidente do Concelho de Administração, destacou a capacidade de toda a equipa, que “transformou uma pequena empresa local numa empresa de referência nacional. Ao longo dos anos nesta indústria das telecomunicações, aprendemos que ou somos rápidos, ou estamos mortos. Nunca sonhámos com o sucesso, mas todos os dias trabalhamos para ele. Somos uma empresa inovadora, que valoriza as suas pessoas e é por isso que 30% dos nossos colaboradores estão na empresa há 10 ou mais anos”, referiu o responsável. Para Jorge Martins, “as parcerias que estabelecemos são baseadas na confiança e temos muito orgulho de estarem aqui representantes de empresas com quem trabalhamos há vários anos. Temos mostrado, também, uma grande resiliência, como é exemplo o que se passou em 1997, quando um incêndio destruiu praticamente todo o edifício onde estávamos instalados, em Nogueira. Felizmente, conseguimos recuperar. Costumo dizer que somos corredores de maratona, mas sabemos correr os 100m quando é preciso”.

Na cerimónia, discursou também o Administrador da Altice Portugal, João Epi-

fânio, que referiu a capacidade da TLCI de criar inovação. “Hoje, as autoestradas da informação são absolutamente fundamentais para o mundo atual e a TLCI tem tido um papel fundamental nesta missão. Antes de vir para aqui, tive uma reunião com a administração executiva da Altice, onde aprovámos, por unanimidade, um voto de louvor pelos 25 anos de relação que nos une”, afirmou.

Também Ricardo Costa, da Associação Empresarial do Minho, esteve presente no evento de aniversário, destacando a “resiliência de toda a equipa TLCI, a inovação, a diversificação da oferta, a estabilidade financeira e a missão social da empresa. Por fim, destaco também a valorização das pessoas, que foi referida na intervenção do Administrador, João Vieira”.

Carlos Oliveira, que teve a missão de encerrar a sessão solene, apontou um dos fatores que levam ao sucesso nas organizações: “Hoje, já não temos limitações em termos geográficos, porque conseguimos trabalhar em qualquer parte do país. E, para ter sucesso, precisamos de contar com as equipas certas. O depoimento que ouvimos aqui, hoje, da Luísa Pereira (gestora nacional de retalho), demonstra a paixão que existe nesta empresa e que permite que continue a evoluir”, concluiu o Presidente Executivo da Fundação José Neves.

30 ANOS DE EVOLUÇÃO E ADAPTAÇÃO AO MERCADO

A liberalização do sector das telecomunicações é um marco da década de 90 do século XX em Portugal e, neste contexto, que surge a TLCI, aproveitando as oportunidades resultantes desse processo, como é o caso das telecomunicações móveis. Constituída em 1992, abre três anos depois a primeira loja de telecomunicações de Agente Autorizado a nível nacional, em Guimarães, no âmbito do Contrato de Agência com a Telecel. Esta iniciativa marca a entrada no canal do retalho especializado em telecomunicações móveis que viria a desenvolver, de forma relevante, nos anos seguintes com aberturas de lojas em vários pontos do País.

Em 1994 a TLCI lidera o núcleo fundador da Bragatel – Companhia de Televisão por Cabo de Braga, S.A., a primeira empresa a obter licença de televisão por cabo em Portugal Continental e em 1998, assina um Acordo Global com o Grupo Portugal Telecom (PT). Em consequência, obtém Contratos de Agência com a TMN, a TVCabo, a PT Comunicações e PT Prime, substituindo anteriores parcerias. No âmbito da parceria com a TV Cabo, a TLCI é uma das primeiras empresas a envolver-se no desenvolvimento do negócio do DTH (plataforma satélite de distribuição de conteúdos TVCabo). Em 2001, patrocina a equipa de futebol do SC Braga e, em 2004, começa a comercializar serviços PT Comunicação – ADSL.

O ano de 2007 introduz algumas mudanças. Para além de abrir 7 novas lojas na zona Centro-Sul do País, a TLCI obtém a Certificação de Qualidade ISO 9001. O mercado das telecomunicações nacional torna-se mais dinâmico e concorrencial com o spin-off e consequente autonomização da PT Multimédia (detentora da marca TV Cabo), atual NOS – Comunicações, SA. Para a TLCI, estas mudanças no mercado das comunicações trouxeram também alterações estruturais em 2008,

com a decisão de spin-off e autonomização do seu Departamento da área da TV e Multimédia. Este, converte-se, em Setembro de 2008, na empresa MMCI – Multimédia, S.A.

Em 2013, a TLCI é considerada uma das 100 melhores empresas para trabalhar em Portugal. Neste ano de 2013, a Portugal Telecom (PT) lança uma oferta inovadora, a nível mundial, convergente de quatro serviços de telecomunicações, voz fixa e móvel, internet e televisão (M4O), tendo a TLCI assumido posição de relevância e de liderança, com esta oferta convergente e em parceria com a PT, capitalizando todo o know-how e competências já adquiridas nestas áreas, designadamente enquanto anteriormente operador na Bragatel e na parceria com a TV Cabo.

EQUIPA DE EXCELÊNCIA

A TLCI tem, atualmente, 175 colaboradores, dos quais 60% são mulheres e 40% homens. O volume de negócios em 2021 (expurgando a consignação Meo efetuada nas lojas) foi de 15,8M€, prevendo-se um crescimento de 5% para 2022 (16,7M€). A TLCI é, desde 1998, um dos principais parceiros nacionais da Meo/Altice, nos diferentes segmentos, consumo (B2C) e empresarial (B2B) e nas diferentes plataformas e ofertas, equipamentos, serviços e acessos voz e dados, televisão digital e através de acessos de banda larga de fibra ótica (FTTx) e de satélite (DTH). Está presente nos vários canais de vendas: Retalho (atualmente tem 19 lojas MEO a nível nacional), Distribuição (Rede de Agentes a nível nacional), Vendas Directas Empresariais e Vendas On-Line. Tem apostado noutros ramos de negócio, nomeadamente, seguros, energia e sustentabilidade, nas áreas tecnológicas digitais de desenvolvimento de aplicações e software e também na área do marketing digital e comunicação.



ESCRITÓRIO

Rua Francisco Augusto Alvim
Fração D, nº 27
4700-048 Dume
Braga - Portugal
t.(+351) 253 240 090

ARMAZÉM

Rua Francisco Augusto Alvim
Fração B
4700-048 Dume
Braga - Portugal
t.(+351) 253 240 070



infogeral@tlci.pt
www.tlci.pt



REDE URBACT REUNIU EM BRAGA PARA DELINEAR ESTRATÉGIAS PARA IMPLEMENTAÇÃO DOS ODS

Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, esteve presente na sessão de encerramento da oitava 'Transnational meeting' da rede URBACT "Global Goals for Cities". O evento decorreu no edifício gnraton. A "Global Goals for Cities" é uma rede piloto e uma parceria estratégica destinada a acelerar o progresso para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), através da aprendizagem entre pares e do planeamento de ações integradas, em 19 cidades da EU: Klaipėda (Lituânia), Braga (Portugal), Bratislava (Eslováquia), Gävle (Suécia), Glasgow (Reino Unido), Heraklion (Grécia), La Rochelle (França), Manresa (Espanha), Reggio Emilia (Itália), Schiedam (Países Baixos), Veszprém (Hungria), Solingen (Alemanha), Mouscron (Bélgica), Trim (Irlanda), Ozalj (Croácia), Jihlava (República Checa), Dzierżoniów (Polónia) e Veliki Preslav (Bulgária).

Nesta atividade estiveram presentes os coordenadores de projeto das 19 cidades e especialistas em sustentabilidade e representantes da União Europeia para promover a implementação dos ODS. Braga apresentou a implementação desta agenda e os próximos passos no desenvolvimento sustentável.

Segundo Ricardo Rio, este é um tópico no qual o executivo está "bastante empenhado". "Os ODS são uma ferramenta muito importante para a gestão da Cidade, permitindo uma abordagem holística e a implementação de uma estratégia de planeamento, implementação e monitorização de iniciativas específicas, nomeadamente através do índice de desenvolvimento sustentável, num trabalho em parceria com a Universidade Católica", referiu, sublinhando a importância de outras ferramentas como o relatório de sustentabilidade, a ligação efetuada entre o orçamento municipal e os ODS ou a mobilização da sociedade para este tema.

O Edil lembrou ainda que um estudo da OCDE indica que mais de 60% dos



ODS só podem ser atingidos com intervenção direta dos poderes locais e regionais. "As cidades estão a liderar em termos de sustentabilidade. Mas para além da vontade política, é necessário financiamento específico para as atividades desenvolvidas pelas autoridades locais e regionais, sem o qual se torna difícil continuar com os projetos e, consequentemente, atingir os objetivos propostos pela União Europeia para 2030", afirmou.

Por fim, Ricardo Rio referiu que os últimos dois anos trouxeram algum retrocesso nesta matéria e apelou a um maior compromisso das entidades europeias. "Fatores como a pandemia, a guerra ou a inflação levaram a uma falta de comprometimento das entidades europeias, sendo fundamental reverter essa situação, valorizar o trabalho das cidades e colocar os ODS no centro da gestão estratégica", sublinhou.

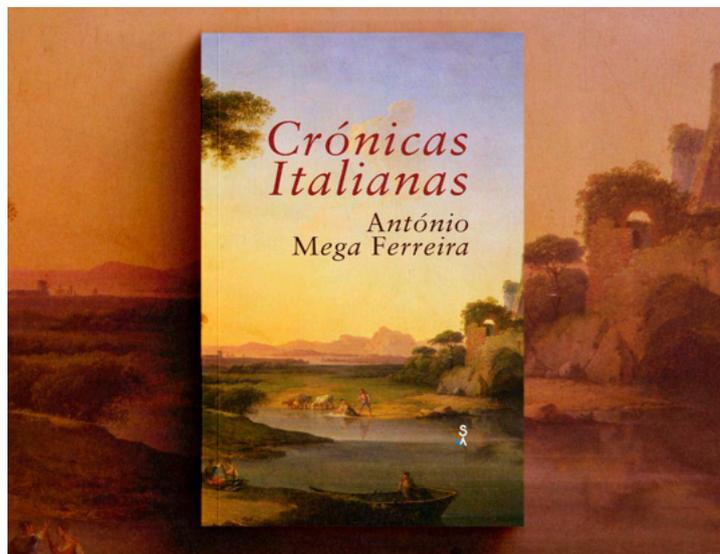
ANTÓNIO MEGA FERREIRA VENCE GRANDE PRÉMIO DE LITERATURA DE VIAGENS MARIA ONDINA BRAGA

António Mega Ferreira é o vencedor do Grande Prémio de Literatura de Viagens Maria Ondina Braga pela sua obra 'Crónicas Italianas'. O júri, coordenado por José Manuel Mendes e constituído por Annabela Rita, Guilherme d'Oliveira Martins e Isabel Cristina Mateus, justifica a atribuição do prémio pela "grande qualidade literária, na qual a viagem se associa à grande literatura, à arte e à cultura".

Segundo o júri, com esta obra "o clássico 'Grand Tour' cede lugar à descoberta das narrativas ocultas nas cidades de Itália e ao diálogo que com elas estabeleceram turistas apaixonados e grande autores da cultura europeia como Stendhal, Rilke, Proust e Freud. Viajar ganha, assim, uma rica dimensão de procura da vida, da História e da valorização do património cultural para além da imediata apreensão do que se vê e sente. Pode dizer-se que se trata de um precioso vade-mécum capaz de enriquecer a viagem e o viajante".

Para esta 5.ª edição da Grande Prémio de Literatura de Viagens Maria Ondina Braga, instituído pelo Município de Braga e pela Associação Portuguesa de Escritores, concorreram obras publicadas no ano de 2021.

A cerimónia de entrega do prémio, cujo valor monetário é de €12.500,00, será oportunamente anunciada.



Kyoto

JAPÃO

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

BRAGA CANDIDATA A PRIMEIRA CAPITAL EUROPEIA DA DEMOCRACIA

Braga é uma das 13 cidades candidatas a Capital Europeia da Democracia, uma iniciativa que pretende destacar a inovação democrática, promover a coesão, oportunidades de colaboração e participação da sociedade. A Capital Europeia da Democracia será escolhida por dez mil cidadãos de todos os estados membros do Conselho da Europa.

Desta lista de 13 cidades, cinco serão escolhidas por um júri de especialistas para a lista final, cabendo depois aos cidadãos a escolha da primeira cidade a ostentar o título de Capital Europeia da Democracia, que será anunciada em Janeiro de 2023. As inscrições para fazer parte do Júri dos Cidadãos e escolher a cidade vencedora ainda estão a decorrer e podem ser efetuadas em: <https://bit.ly/3SK6X7A>

A Capital Europeia da Democracia vai receber diversas atividades que vão atrair visitantes de toda a Europa para se juntarem e participarem em eventos colaborativos para fortalecer a democracia, sendo que a cidade vencedora será reconhecida internacionalmente como um centro de inovação e educação para a participação ativa da sociedade. O objetivo Capital Europeia da Democracia é estabelecer um espaço de colaboração onde os cidadãos da Europa se reúnam, se envolvam, experimentem novas formas de democracia participativa e inclusiva em ação e se inspirem num programa abrangente projetado para promover a democracia e construir ou reconstruir a confiança. Além de Braga, concorrem para Capital Europeia da Democracia mais duas cidades portuguesas, Cascais e Valongo, assim como Antuérpia (Bélgica), Barcelona (Espanha),



Bolonha (Itália), Bruxelas (Bélgica), Burgos (Espanha), Linz (Áustria), Metz (França), Opole (Polónia), Rzeszow (Polónia) e Sarajevo (Bósnia e Herzegovina).

A iniciativa Capital Europeia da Democracia foi lançada pela ECoD gemeinnützige Gmb, juntamente com The Innovation in Politics Institute GmbH, com sede em Viena e Berlim, com representações em 16 países europeus.

Todas as informações sobre a Capital Europeia da Democracia estão disponíveis em: <https://capitalofdemocracy.eu/>

QUINTA PEDAGÓGICA DE BRAGA LANÇA BANCO ALIMENTAR ANIMAL

A Quinta Pedagógica de Braga criou o Banco Alimentar Animal para recolha de alimentos e outros bens essenciais para animais que posteriormente serão doados às várias associações de proteção animal do Concelho. Ao longo do ano, os visitantes deste equipamento municipal podem contribuir para este banco solidário em prol da causa animal. O anúncio foi feito esta Terça-feira pelo vereador Altino Bessa, no dia em que a Quinta Pedagógica assinalou o Dia Mundial do Animal com uma série de atividades de sensibilização contra o abandono de animais de companhia. “Ao longo dos últimos anos temos assumido uma estratégia clara na implementação de políticas públicas de proteção animal. Este banco solidário é mais uma forma de apoiar as associações locais e todos os visitantes da Quinta podem contribuir com alimentos ou outros bens para cães e gatos que posteriormente serão doados às associações que trabalham connosco e que no terreno alimentam muitos animais errantes e implementam o programa CED de esterilização”, referiu Altino Bessa.

Os primeiros bens foram distribuídos hoje e resultam de uma angariação realizada pelo Núcleo de Braga do CNE, durante a Abertura Regional do Ano Escutista que decorreu na semana passada em Braga. Os bens angariados na Quinta Pedagógica serão doados às associações com protocolo com o Município, nomeadamente à ABRA - Associação Bracarense dos Amigos dos Animais; Abandoned Pets; Abrigo da Luna - Associação de Proteção e Adoção de Animais sem Lar; BRAGATOS - Associação de Proteção Animal e à Associação Saquetas de Rua. Outra das medidas apresentadas esta Terça-feira foi a ‘Casa de gatos’ da Quinta Pedagógica,



ca, que terá dois gatos das associações para serem adotados pelos visitantes. “A ideia é que as associações disponibilizem alternadamente dois gatos que estarão durante três semanas nesta Casa para serem adotados pelos nossos visitantes”, explicou Altino Bessa. Ao longo do dia, a Quinta Pedagógica desenvolveu uma série de atividades de sensibilização contra o abandono de animais de companhia, contando com a presença da escola canina Nortdog, que realizou uma sessão de adestramento de cães. Durante esta semana, Quinta Pedagógica de Braga vai continuar a realizar estas atividades para cerca de 300 crianças das escolas do Concelho.

HÁ Peixe em BRAGA

FISH GASTRONOMIC EXPERIENCE

10
CHEFS

10
EXPERIÊNCIAS
GASTRONÓMICAS

minho GAS TRO NÓM ICO

17 a 23 OUT

17, 18 e 19
AÇÕES DE
CAPACITAÇÃO

20
SEMINÁRIO
ENOGASTRONOMICO

21, 22 e 23
EVENTO
GASTRONÓMICO
FEIRA DE VINHOS



Chef António Alexandre
Chef Executivo do Evento



Chef Tiago Bonito
Portugal



Chef Hugo Alves
Portugal



Chef Frederic
França



Chef Luís Almeida
Portugal



Chef José Vinagre
Portugal



Chef Lígia Santos
Portugal



Chef Miguel Mosteiro
Galiza



Chef Rui Martins
Portugal



Chef Filipe Ferreira
Brasil

hapeixeembraga.pt

REITORIA DA UNIVERSIDADE DO MINHO
LARGO DO PAÇO
SALÃO MEDIEVAL
MERCADO MUNICIPAL
CAMPO DAS HORTAS
SALÃO MEDIEVAL



SINFONIETTA DE BRAGA DESAFIA COMUNIDADE A PARTICIPAR EM MASTERCLASS DE VIOLINO E MÚSICA DE CÂMARA

A Sinfonietta de Braga promove entre os dias 24 e 28 de Outubro, masterclasses de violino e música de câmara, orientadas pelos renomados Svetlin Roussev e Maté Szücs. As aulas abertas vão decorrer no Museu do Traje e no auditório do Museu D. Diogo de Sousa, e destinam-se não só a violinistas e violonistas, mas também a toda a comunidade Bracarense, desafiando os participantes para a arte de ouvir.

A participação nas masterclasses está sujeita a uma inscrição prévia, através do link <https://forms.gle/8XCeTHLTJxLxiuP8>. Com a utilização do código promocional "artedeouvir", a modalidade ouvinte tem o custo de 15€, permitindo o acesso a todas as aulas das masterclasses. Após finalizado o prazo de inscrições, será enviado para todos os ouvintes inscritos um calendário com os participantes e respetivo repertório.

A iniciativa da Sinfonietta de Braga insere-se no Festival Arcada, que decorre entre 23 de Outubro e 30 de Outubro.

Partindo do legado programático do projeto "Jornadas do Violino", o Festival Arcada assume uma visão expansionista do seu projeto base. Esta metamorfose manifesta, na designação do próprio festival, um duplo sentido: o carisma da cidade que o acolhe e o propósito de integrar toda a comunidade de instrumentistas de corda friccionada.

Este projeto que visa encurtar a distância entre os artistas, a música, o público, e os próprios instrumentos musicais, assume como principais metas a criação de um epicentro nacional de formação e performance no domínio das cordas friccionadas, a promoção do trabalho realizado pelas instituições da cidade no ensino da música e, ainda, a sensibilização e aproximação do públi-



co geral para o ensino e performance das cordas friccionadas, explorando o vasto património arquitetónico da cidade.

A programação desenvolve-se em vários domínios, incluindo seminários de violino, viola d'arco e música de câmara com solistas internacionais, exposição de instrumentos, recitais, concertos, oficinas e um simpósio de investigação.

VENCEDORES DO ACTUM APRESENTAM PROJECTOS NO CENTRO DA JUVENTUDE DE BRAGA

Os dez projetos vencedores do ACTUM - Convocatória Aberta de Projectos Artísticos, na área da Música e das Artes Performativas vão ser apresentados ao público entre 21 e 23 de Outubro, no Auditório do Centro de Juventude de Braga. Todos os espetáculos são de estrada livre e gratuita, mas de inscrição obrigatória através do link cmbcultura.eventbrite.com

A primeira apresentação está marcada para as 21h30, do dia 21 de Outubro. Trata-se do espectáculo de música "o Cofre do Desassossego" a cargo de Karla Fabiane Izidro. Segue-se, pelas 22h30, a Performance Audiovisual Lança-Rote do Coletivo Kindergarten.

No dia 22, as apresentações iniciam pelas 17h00, com o espectáculo de dança "Dança-me as tuas palavras", da Escola de Dança, Ent'Artes. Pelas 18h30, é apresentado o projecto de Artes Performativas "Marte A Mar" com Ana Paula Leite, Lúcia Lopes e Sabrina Rebelo. Pelas 21h30, sobe ao palco Adriana Moreira, com "Saramago em Fado". A noite termina com a peça de teatro "Açúcar", com Francisco Belarmino da Silva Júnior.

A maratona de cultural continua no dia 23, a partir das 17h00, com o espectáculo musical "O Violoncelo de Saramago", de Raquel Alves e Sónia Amaral. Pelas 18h30, é a vez da Cooperativa de Ensino Artístico apresentar a peça de teatro "As Irmãs". Pelas 21h30, Luciana Mello & Orchestra Falsa apresentam a Performance Spoken Word. As apresentações terminam pelas 22h30 com a peça de teatro "Herdeiros de Saramagos" de Tiago Fernandes.

Refira-se que o 'ACTUM - Convocatória Aberta de Projetos Artísticos' é uma medida de apoio à criação e fruição artísticas, destinada aos artistas e aos



agentes culturais bracarense, nos domínios da música e artes performativa e das artes plásticas e visuais, promovida pelo Município de Braga. A sua terceira edição teve como temática a vida e obra e obra de José Saramago por ocasião do centenário do seu nascimento.

No que respeita à área das Artes Plásticas e Visuais, à produção de obras na área da pintura, da escultura, do desenho, da instalação, do vídeo ou da fotografia, foram premiados 19 artistas, cujos trabalhos serão expostos na Casa dos Crivos.

INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

BRAGA E VILA VERDE



INSCRIÇÕES ABERTAS



**Instituto Britânico
de Braga**

Ensinamos inglês e alemão a
todas as idades. Somos
professores há mais de 65
anos!!

Os nossos alunos tem resultados
excelentes e acima da média.

Venha conhecer-nos.

#escolareferencia #maiorescoladelinguas

Rua Conselheiro Januário,
119/123
Apartado 1019 ,
4711-907 Braga

Braga: 253 263 298 | 968 775 426

Vila Verde: 933 168 579

efl.ibb@alb-minho.pt



FESTA DAS COLHEITAS DE VILA VERDE BATE RECORDES DE PÚBLICO

A Festa das Colheitas de Vila Verde chegou ao fim, depois de cinco dias de intensa animação e extraordinária diversidade de atividades, com dezenas de milhares de pessoas a vivenciarem e apreciarem os saberes e sabores genuínos do mundo rural. “Foi, garantidamente, uma das maiores edições de sempre em termos de mobilização de visitantes. Os eventos tiveram sempre uma grande afluência de público, reconhecendo a qualidade e a autenticidade das diferentes atividades”, comentou a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, antecipando o balanço do certame que teve início na quarta-feira.

Mais do que a contabilização do número de visitantes ao longo dos cinco dias desta XXX Feira Mostra de Produtos Regionais – que terá mesmo batido todos os recordes em termos de afluência de público –, a autarca sublinhou as manifestações de satisfação e reconhecimento da qualidade do certame, apontado como um dos maiores eventos nacionais de promoção do mundo rural “A Festa das Colheitas tem sempre como objetivo fundamental partilhar os modos de vida do mundo rural e os hábitos e costumes do legado maravilhoso que recebemos das gerações anteriores e de que muito nos orgulhamos. É uma mais valia única na valorização do nosso concelho e de todas as nossas freguesias, com um impacto decisivo na dinamização económica e social do concelho”, afirmou Júlia Fernandes.

EVENTOS COM GRANDE MOBILIZAÇÃO DE PÚBLICO

Ao longo de cinco dias consecutivos, a Festa das Colheitas de Vila Verde proporcionou um programa recheado de animação popular e recreações tradicionais, contando com cerca de 150 expositores de diferentes atividades, desde a gastronomia e o vinho, ao artesanato e produtos agrícolas. O já habitual encontro nacional de concertinas marcou o ambiente da azáfama da tarde deste domingo, culminando um programa de iniciativas com “lotação esgotada” no recinto da Feira-Mostra, depois de uma jornada extremamente rica e diversificada, com a Missa das Colheitas, o passeio de vespa e a corrida de cavalos. A XIX Festa do ‘Caurdo’ e o Festival Folclórico Concelhio ajudaram também “enchente” da noite deste sábado, com uma impressionante moldura humana no recinto e imediações do certame, comprovando que a Festa das Colheitas é um dos momentos maiores da estratégia do município para a afirmação das tradições como fator de valorização e desenvolvimento do território. As atuações de Quim Barreiros e Jorge Loureiro, o Encontro de Cavaquinhos, as rusgas e cantares ao desafio ficaram também nos registos dos eventos da Feira com grande mobilização de público, tal como os espetáculos da Orquestra Com’Traste, da Escola de Música da Vila de Prado, a Banda Musical de Vila Verde a Academia de Música de Vila Verde e o Projeto Cultura para Todos.



Os espaços de restauração e tasquinhas estiveram ao longo dos cinco dias sob intenso trabalho, numa festa marcada ainda pelos diversos concursos dedicados a produtos típicos da região, do artesanato ao doces e compotas, broa e vinho. A presidente da Câmara de Vila verde fez ainda questão de salientar a atração de público verificada na recreação de atividades agrícolas e tradicionais, como a desfolhada, o magusto e a pisada de uvas e prova de vinho de bica aberta, a par dos concursos pecuário e avícola, da corrida de cavalos, da Festa do Cogumelo, ateliers e ‘show-cooking’.

“Face aos registos dos eventos mais recentes que vínhamos a acompanhar e às previsões climatéricas, as expectativas já eram boas, mas os resultados superaram todas as previsões mais positivas”, reconheceu Júlia Rodrigues Fernandes, embora preferindo valorizar o impacto positivo do certame para o desenvolvimento do concelho e das freguesias.

“As vantagens económicas deste evento são inegáveis e com um alcance difícil de quantificar em valores específicos”, esclareceu a autarca, que salientou a importância do trabalho coletivo e em rede, como base do sucesso das estratégias levadas a efeito pelo município. “É determinante estarmos a trabalhar juntos, a remar no mesmo sentido, com uma intervenção forte e convicta dos nossos autarcas e juntas de freguesia, das instituições, das empresas e do forte movimento associativo do concelho, incluindo a Atahca, a Caviver, a AMIBA, a Aliança Artesanal e também a Escola Secundária e a EPATV, assim como de inúmeros voluntários e Vilaverdenses orgulhosos do que fazemos pela valorização das marcas de identidade das nossas gentes e das nossas terras”, afirmou Júlia Fernandes.





na rota das
colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

agosto a novembro

2022

15 . outubro | Desfolhada / Malhada de Milho e Festival da Broa de Milho

Local | Escola Primária de Oriz S. Miguel

Org. | A.C.R.D. de Oriz S. Miguel

15 e 16 outubro | Sabores da Terra - Gastronomia Local

Local | Igreja, Escariz S. Mamede

Org. | U.F. Escariz S. Mamede e Escariz S. Martinho

Colab. | Paróquia

22. outubro | Magusto

Local | Monte de Sta Helena, Lage

Org. | Junta de Freguesia da Lage

22 e 23 outubro | Desfolhada/Sardinhada com Broa de Milho/ Animação Musical

Local | Junto à Igreja de Atiães

Org. | A.C.D.R de Atiães/Junta de Freguesia de Atiães

27 e 28 outubro | Sabores do Outono- Feira Tradicional e Animação

Local | Campo de Jogos junto ao Jardim infância de Esqueiros

Org. | J.I.e EB Esqueiros, Enc. de Educ. e J.F. de Esqueiros

28, 29 e 30 outubro | Feiras Novas da Vila do Pico de Regalados

Local | Largo da Feira, Pico de Regalados

Org. | A.C.R.D. Pico de Regalados

promotor



apoio



organização

Uniões / Juntas
de Freguesia

Associações
Culturais

Casas de
Turismo

Restaurantes



aqo

WINE & LAGER
EMPRESA S.L.
DE VILA VERDE

ARTE URBANA PELAS MÃOS DE JOVENS FAMILICENSES

Calendário, Louro, Ribeirão e Vilarinho das Cambas têm arte urbana nova. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, Baden Powell, as associações locais e o Auto de São João foram os temas que inspiraram a criação de quatro instalações artísticas, uma em cada freguesia, concebidas durante o verão por cerca de 75 jovens famalicenses no âmbito do Urban Youth, projeto de intervenção urbana desenvolvido pela Casa ao Lado em parceria com o Município de Vila Nova de Famalicão, através da Casa da Juventude.

As imagens criadas para cada mural resultaram de contributos dos participantes durante as oficinas artísticas que antecederam a concretização da pintura, sob orientação dos técnicos d'A Casa ao Lado. Com base nas perceções dos jovens participantes, foram definidos temas-chave inspirados na história e dinâmica da freguesia e da sua comunidade.

Esta reflexão resultou na elaboração de uma imagem gráfica que explica a perceção da freguesia pelo olhar dos cidadãos mais jovens, servindo de mote para uma pintura mural que valoriza e divulga referências locais e aspetos identitários da comunidade, ao mesmo tempo embelezando o espaço público da freguesia.

Refira-se que o Urban Youth existe desde 2016, e tem como objetivo promover o encontro e diálogo, entre jovens dos 12 aos 35 anos, no sentido de reforçar a coesão social e territorial através da arte. No sentido de promover a atividade artística como instrumento de desenvolvimento económico, social e cultural, o projeto tem, ainda, como objetivo proceder à valorização de espaços urbanos através de intervenções artísticas.



Desde o seu início, já participaram no Urban Youth cerca de 420 jovens de 22 freguesias do concelho, resultando em mais de duas dezenas de intervenções de arte urbana espalhadas pelo concelho de Vila Nova de Famalicão com o cunho das gerações mais jovens do concelho.

HISTÓRIA INDUSTRIAL PORTUGUESA EM DESTAQUE NO IV CICLO DE CONFERÊNCIAS DO MUSEU DA INDÚSTRIA TÊXTIL

OMuseu da Indústria Têxtil da Bacia do Ave (MITBA) vai realizar o IV Ciclo de Conferências, subordinado ao tema «Novos contributos para a história industrial portuguesa». A iniciativa conta com três sessões no MITBA aos sábados, nos dias 15 de outubro, 12 de novembro e 3 de dezembro, que começam às 15h00 e incluem uma visita guiada a um local de interesse patrimonial, no final da conferência. A iniciativa arranca no dia 15 de outubro com Mário Bruno Pastor, doutorando da Universidade Católica Portuguesa (Pólo do Porto) e membro da Associação Portuguesa para o Património Industrial, que abordará «A fábrica de lanifícios de Padroneiro, em Amarante (1855-2022)». No final da sessão, haverá uma visita ao Teatro Narciso Ferreira, em Riba de Ave. Já a segunda sessão, a 12 de novembro, terá como assunto «A indústria metalúrgica em Crestuma, Vila Nova de Gaia. A Fábrica Paiva Freixo», com a presença de Maria de Fátima Teixeira, técnica superior de História na associação cultural Amigos do Solar Condes de Resende (ASCR) - Confraria Queirosiana, e inclui uma visita à Zona de Couros, em Guimarães.

O IV Ciclo de Conferências termina no dia 3 de dezembro com uma conferência subordinada ao tema «A Ponte-Cais do Mexilhoeiro: marco do arranque industrial no Barreiro Oitocentista» por Fernando da Motta, técnico superior da Câmara Municipal do Barreiro e doutorando da Universidade de Évora, e Paulo Guimarães, professor da Universidade



de Évora. A derradeira visita desta edição será ao Reservatório de Água / Museu da Cidade, no Porto.

Refira-se que as sessões são abertas ao público em geral, sendo necessária inscrição prévia, gratuita, que poderá ser efetuada através do email geral@museudaindustriatextil.org ou pelo telefone 252 313 986.

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions

www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos



Casas do Futuro®

www.casasdefuturo.pt



“REI DAS IMITAÇÕES” ANIMOU 900 ANTIGOS ALUNOS DA UMINHO

Cerca de 900 antigos estudantes da Universidade do Minho juntaram-se na noite de 17 de setembro para o Encontro Caixa Alumni, que vestiu de gala o campus de Gualtar, em Braga. A sétima edição da iniciativa teve uma afluência recorde e incluiu a atuação do artista e imitador Fernando Pereira, bem como do cantor folk Pedro Melo e do DJ Moura. Houve ainda cocktail, sete ilhas de degustação de ex-alunos, área de selfies, jantar volante, projeções multimédia e raspadinhas com prémios. O tema geral foi “ReencontrUM”, evocando o desejo de convívio e partilha, após dois anos de pandemia, referiu o reitor Rui Vieira de Castro. “A UMinho cresceu, tem 20.000 alunos e 3000 professores, investigadores e técnicos nos polos de Braga, Guimarães, Famalicão e, em breve, Esposende e Arcos de Valdevez, respondendo ao desenvolvimento social e económico da sociedade”, frisou. A UMinho faz 50 anos em 2024 e está nas 500 melhores universidades do mundo, o que espelha o que foi e é capaz de fazer como construção coletiva, desde as pessoas que a constituem às múltiplas entidades que servem de base ao seu sucesso no país e no mundo, acrescentou.

Vitor Dias foi dos primeiros a chegar ao evento. Tinha já sido dos primeiros alunos da UMinho, com o cartão nº 69, ao cursar Engenharia Metalomecânica em 1975 no edifício da Reitoria, tendo os professores Maia, Correia e Romero, entre outros, disse. Nascido em Vieira do Minho há 67 anos, trabalhou na agricultura, joalheria e hotelaria, correu mundo como comissário de bordo nos aviões da Braniff e Varig e viveu 30 anos

no Rio de Janeiro e 16 em Paris, contou. “Sinto-me como Fernão de Magalhães... aposentei-me agora e estar aqui é voltar às origens”, sorriu do varandim da tenda improvisada sob o jardim do campus.

Fernando Pereira tem 40 anos de carreira e é um imitador nato. “Faço as vozes do passado, as de hoje e farei, em cadeira de rodas, as famosas do futuro”, brincou. No pavilhão desportivo do campus, interpretou nas duas horas de concerto 50 temas de várias épocas e estilos, por vezes em medley. Aos dez minutos, o clássico “Perfume Patchouly” arrancou com coros do público, mãos e luzes de telemóvel no ar, o videoclipe a passar ao fundo, a bailarina Tiffany com trompeta a fingir e o artista ao centro a transpirar trejeitos e emoções. O repertório foi cruzando desde Pavarotti, Variações, Madonna, Lady Gaga, Prince, Tina Turner e tantos outros, além dos recentes Imagine Dragons ou Ed Sheeran. O artista trouxe ainda os seus originais “Ao domingo os namorados” e “Mais oui c’est ça”, fechando a heterofonia com “The final countdown” (e o público a saltar), “We are the world” e “Con te partirò”.

Esta edição teve a parceria da Caixa Geral de Depósitos, além do Grupo DST, Multitendas, Casais, Bragalux, Leica, Accenture, Balanças Marques, BDO, Belisotex, Cachapuz, Celoplás, Continental Engineering Services, Deloitte, Fujitsu, F3M, Garcia Garcia, LKCOM, Primavera, Super Bock e Triformis. Contou ainda com o apoio dos municípios de Braga, Guimarães e Famalicão e da Capital do Móvel – Paços de Ferreira. O Encontro Caixa Alumni já teve lugar no Largo do Paço, Mosteiro de Tibães, Escola Secundária Sá de Miranda (todos em Braga), Paço dos Duques de Bragança e campus de Azurém da UMinho (ambos em Guimarães).



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



Cristina Moita

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

UM NOVO ESPAÇO, A MESMA PROCURA PELA PERFEIÇÃO!

Cristina Moita, designer de Balayage com mais de 17 anos de experiência profissional de cabeleireiro, acaba de inaugurar o seu novo espaço de beleza, um sonho que se concretiza e que permite dar forma à vontade da fundadora: tornar-se uma referência da região nas técnicas de Balayage, Coloração e Alisamento. Para chegar a este objetivo, Cristina Moita e a sua equipa dedicam vários dias a formação intensiva nas áreas de especialização. "Pretendo que o meu espaço seja uma referência em Balayage, uma técnica à qual temos dedicado muitas horas de formação. Todos os conhecimentos adquiridos são colocados em prática no nosso espaço. Não queremos ser apenas mais um cabeleireiro, mas o cabeleireiro ara quem procura mudar

de visual com esta técnica complexa, mas que permite resultados extraordinários", refere Cristina Moita. Também a coloração tem sido uma técnica na qual a equipa tem apostado, com várias formações certificadas com especialistas de renome nacional e internacional.

Com uma prática profissional baseada, como se disse, na formação especializada, o recurso a produtos cosméticos de excelência e uma equipa focada nos objetivos dos clientes, o novo espaço de beleza da cidade dá continuidade ao trabalho que a profissional desenvolveu no antigo espaço perto da Makro.

Esperamos por si para mudar de visual connosco!







Praça Paulo Vidal 21
4715-213 Braga
914 488 837

 [cristinamoitacabeleireiros](https://www.facebook.com/cristinamoitacabeleireiros)
 [cristinamoita.cabeleireiros](https://www.instagram.com/cristinamoita.cabeleireiros)

Cristina Moita
CABELEIREIROS

Casa Rosarinho

Pão de Ló

Projeto “Rosarinho” promove campanha “Outubro Rosa” de angariação de fundos para a investigação em cancro

“Rosarinho” project promotes “Pink October” fundraising campaign for cancer research



O projeto “Rosarinho” nasceu em homenagem a Maria do Rosário da Silva Ferreira Costa, que era carinhosamente chamada de “Rosarinho” pelos seus familiares e amigos próximos.

“Rosarinho” era uma empreendedora em série e pasteleira exímia. Entre outras coisas, foi a única herdeira e última proprietária do Pão de Ló Primor (final dos anos 80), a segunda casa mais antiga a produzir bolinhol, o famoso pão de ló de Vizela.

Vinte anos após a sua perda numa longa batalha contra o cancro, Pedro Costa reconstruiu o negócio de pasteleria da sua mãe. Combinando a tradição e o conhecimento antigo com um toque fresco de inovação, o projeto “Rosarinho” pretende ser uma casa para a arte da doçaria, para a cultura e para as causas nobres. Este ano, dez por cento de todas as vendas efetuadas em Outubro serão doadas à investigação no Instituto Português de Oncologia.

The “Rosarinho” project was born as a tribute to Maria do Rosário da Silva Ferreira Costa, who was affectionately called “Rosarinho” by her family and friends.

“Rosarinho” was an incredible serial entrepreneur and pastry chef. Among other things, she was the only heiress and last owner of Pão de Ló Primor (late 80’s), the second oldest producer of Bolinhol, a famous specialty sponge cake originated in the city of Vizela.

Twenty years upon her loss in a long battle against cancer, Pedro Costa has rebuilt his mother’s pastry business. By combining tradition and ancient know-how with a fresh touch of innovation, the “Rosarinho” project intends to be a home for the art of pastry, for culture and for noble causes. This year, ten percent of all October sales will be donated to Portuguese Institute of Oncology’s research.



Pão de ló rosa desenvolvido no âmbito da campanha “Outubro Rosa”.



Os irmãos Pedro e Óscar Costa em frente à casa original (Vizela) e às novas instalações (Porto).



O Tributo a “Rosarinho” por Pedro Costa durante a inauguração das novas instalações no Porto.



casarosarinho

Rua de Antero de Quental 471
4200-196 Porto
Tlf: (+351) 221 108 146
www.casarosarinho.com



Esta iniciativa resulta de uma colaboração com o Instituto Português de Oncologia do Porto.



GRANJINHOS

CENTRO COMERCIAL

PROJETO QUER REVITALIZAR CENTRO COMERCIAL E DAR NOVA VIDA

Há um problema no país que afeta todas as cidades que tem a ver com a incapacidade de criar atratividade nos centros comerciais de primeira geração. A maioria não tem gestão comum, mas múltiplos proprietários que gerem apenas o seu espaço, sem política de gestão, comunicação e condomínio comum. E é isso que o projeto Granjinhos.pt, promovido pelo Grupo Move pretende: criar um sistema de gestão e promoção que torne o centro atrativo, dando-lhe valências que o tire dos anos 80 e o projete para o futuro. Saiba como.



O ponto de partida é a revitalização de um espaço com muito potencial, mas que foi decaído ao longo dos anos. “O centro comercial Granjinhos é um centro de primeira geração, dos anos 80, como mais três ou quatro da cidade de Braga. É necessário revitalizar o centro de dentro para fora, com um projeto elaborado de forma estruturada, porque nós sabemos o que cá temos, quais as qualidades que devemos exponenciar e dificuldades que devemos corrigir. A ambição é transformar os Granjinhos no melhor centro da cidade, porque tem potencial para isso. Desde logo, porque é o que tem a melhor infraestrutura, depois porque é o que tem melhor localização para serviços, com parque de estacionamento facilitado. O que nos fez vir para aqui [Grupo Move] em 2015 foi a localização privilegiada para este tipo de atividade imobiliária”, explica Luís Felício, responsável pelo projeto.

Apesar de todas estas vantagens competitivas, o empresário considera que não pode ser um processo superficial de revitalização, mas algo estruturado e pensado para fazer realmente a diferença. “Não chega meter-lhe ‘camadas’ de internet e marketing, redes sociais e campanhas ‘xpto’. É preciso dar-lhe uma função, que permita que os empresários vejam aqui valor e que depois chame pessoas. E dividimos essa visão em duas áreas: a comercial e a de serviços. Entendemos que devemos dividir o espaço disponível na zona dos pisos inferiores, para lojas, restauração, comércio em geral. E os pisos superiores, o térreo e os acima desse, de serviços”, assegura. Após conseguir fazer esta ‘reorganização’ é importante tornar o centro chamativo, ter mais empresas aqui e mais pessoas a visitar-nos. Depois desta fase, faremos a máquina de marketing funcionar – penso que nessa área somos bastante fortes, ancorada no site Granjinhos.pt”, prossegue Luís Felício.

QUESTÕES DE FUNDO ULTRAPASSADAS

A criação desta plataforma agregadora permite racionalizar meios e está a dar frutos e benefícios para as empresas e os lojistas. Desde logo tínhamos um custo com o condomínio que cada loja pagava bastante elevado, o que muito dificultava a captação de interessados em vir para aqui. Num esforço concertado da maioria clara dos proprietários com a empresa que gere o condomínio e o apoio dos lojistas procuramos soluções para baixar bastante esse valor sem perda de qualidade de serviço. A título de exemplo, a segurança que era feita através de uma empresa externa avançada, e que muito pesava no orçamento, foi um valor importante que conseguimos eliminar, com a instalação de um sistema de segurança moderno. Ou seja, os proprietários em conjunto com o condomínio começaram a fazer uma gestão mais eficaz e com menos desperdício de modo a poder investir mais nos fatores necessários para uma renovação”, garante o promotor.



SITE AGREGADOR GRANJINHOS.PT

É mais que um site, constitui um motor de busca e o elemento de comunicação que junta e reúne todas as empresas, num só local. “A estratégia vai além da publicidade e promoção do site. Queremos fazer campanhas em conjunto, em que qualquer empresa ou lojista dos Granjinhos poderá ter com toda a flexibilidade um pack de publicidade numa revista ou num jornal, ou investir em mais destaque no site ou em publicidade estática. Depois vai depender da forma como cada um pretende promover o seu negócio e o alcance que quer que tenha”, refere.

A plataforma funciona como um portal, onde todos podem promover os seus negócios, a começar por um nível base gratuito e em que depois quem quiser mais destaque paga por isso. Um pouco como funcionam os portais de vendas gratuitos. Aqui todos ganham, a visibilidade de cada um é função da sua opção e investimento por um lado, mas sem excluir nenhum dos outros lojistas, que mesmo sem investir podem também tirar partido desta máquina comum, pelo simples facto de estarem neste espaço único e por inerência pertencerem assim à “comunidade” de lojas que é o Granjinhos.pt. Um detalhe diferenciador e muito importante: este sistema comum funciona numa base cooperativa sem fins lucrativos.

COMO PODE TER UMA LOJA NOS GRANJINHOS?

Luís Felício responde: “Basta ir a granjinhos.pt, tem todos os contactos e muitas informações disponíveis. O que é importante que as pessoas percebam é que teremos zonas com funções bem definidas, de comércio e serviços – onde já temos empresas financeiras, um notário importante, advogados, empresas de tecnologia ou de marketing entre outros; estamos a preparar uma renovação da sinalética,

prevemos nova informação gráfica comum que contemplará um ecrã gigante na entrada; com maior simplificação para o visitante, através de um sistema gráfico que faça com que encontre mais facilmente aquilo que procura – pois nós sabemos que, atualmente, ainda é complicado encontrar uma loja no interior do centro. Temos espaços para empresas de pequena dimensão, temos espaços para quem procura mais metros quadrados. A ideia é que nos visitem e conheçam as nossas propostas”, finaliza.



REMODELAÇÃO DO CENTRO AVANÇARÁ SE A PRIMEIRA FASE FOR BEM-SUCEDIDA

Depois de criar condições para a instalação de mais empresas e conseguir ter mais clientes no centro comercial Granjinhos, o próximo passo poderá passar pela remodelação do espaço em si. “O futuro está em aberto. Não vou esconder que me passa pela cabeça avançar para esse cenário se esta primeira fase correr como previsto, se conseguirmos reorganizar o centro internamente, como pretendemos. Essa é a vantagem de termos uma gestão integrada alinhada com uma visão de futuro”, assegura.



granjinhos

Edifício Granjinhos, Loja 440
Avenida da Liberdade, 4710-249 Braga
934 144 466
geral@granjinhos.pt
granjinhos.pt



R

clinic

Clinica Médico Estética Rejuvenescimento

E VOCÊ, JÁ PENSOU EM CORRIGIR AQUELE PORMENOR QUE GOSTARIA DE MUDAR? ESCOLHA SEGURANÇA E QUALIDADE, ESCOLHA A RCLINIC!

- BLEFEROPLASTIA • REJUVENESCIMENTO DE MÃOS • AUMENTO MAMÁRIO COM E SEM CIRURGIA
- AUMENTO DE GLÚTEOS COM E SEM CIRURGIA • LIPOASPIRAÇÃO CIRÚRGICA • ABDOMINOPLASTIA
- LIFTING CIRÚRGICO • CIRURGIA ÍNTIMA • LASER FOTONA • LIPOLASER • REJUVENESCIMENTO DE CÉLULAS ESTAMINAIS • HI-FU MÉDICO 7D • FIOS DE OURO • REMODELAÇÃO CORPORAL

MELIÃ

BRAGA
PORTUGAL

A CLINICA ANTI-AGING NÚMERO 1 DO PAÍS!

A tecnologia e conhecimento ao serviço da beleza é a proposta da RCLINIC, que oferece serviços de anti-aging onde as componentes saúde e segurança são primordiais. “Na RCLINIC cultivamos valores de respeito pelos nossos paciente, rigor, excelência, inovação e confiança, que nos permite oferecer um conjunto de serviços que realmente funcionam. Os nossos clientes confiam em nós por isso mesmo”, explica a CEO Dra. Rita Figueira. Várias estrelas de televisão, moda ou cinema confiam os seus tratamentos de corpo e rosto à RCLINIC e fazem questão de ser embaixadores, porque já comprovaram os resultados. Mas, afinal, qual é o segredo? Para a fundadora da marca, “a aposta em tecnologia de ponta e nos tratamentos mais avançados a nível mundial, sustentados na formação contínua e na aquisição de conhecimento relevante na área da beleza, permite oferecer um serviço que realmente funciona, em que poderemos ter um efeito de rejuvenescimento de 10 anos em apenas duas horas de sessão. Não há aqui milagres, mas trabalho sério, profissionalismo e compromisso”. Além do investimento em tecnologia de ponta, a RCLINIC aposta em profissionais de medicina estética de excelência, reconhecidos pela qualidade e segurança das suas intervenções.

COMPROMISSO COM A SAÚDE E BELEZA

A RCLINIC surgiu em Almada, mas rapidamente foi necessário criar duas novas unidades no Funchal e em Braga, onde tem instalações no Meliá Braga Hotel & SPA. Entre os tratamentos disponíveis, destacam-se o botox ou os fios lifting 6D, 8D e 12D, feito a partir de células estaminais; aumento mamário com e sem cirurgia, Hi-fu Médico 7D, entre muitos outros. “Este espaço é procurado por mulheres e homens, que desejam melhorar ou corrigir alguma questão no seu corpo. Nós garantimos resultados eficazes e duradouros, com técnicas e tratamentos minimamente invasivos, com grande harmonia e aconselhamento especializado para todas as fases da intervenção. Há uma base científica que seguimos escrupulosamente em cada procedimento, porque acima de tudo temos a obrigação de preservar o bem-estar físico de todos os nossos clientes”, assegura a Dra. Rita Figueiras.

A RCLINIC é considerada a clínica número 1 em Portugal e trabalha com várias personalidades como Cinha Jardim, Alexandra Lencastre, António Pedro Cerdeira, Mariana Mota ou Ana Salazar, que são também embaixadores da marca.



911 550 673

215 813 579

www.rclinic.pt

rclinic.geral@gmail.com



rclinic.medicinaestetica



clinica.rejuvenescimento

R
clinic
Clínica Médico Estética Rejuvenescimento

EMPRESA BRACARENSE É REFERÊNCIA NACIONAL O GRUPO DS



DECISÕES E SOLUÇÕES BRAGA CENTRO

COMEMOROU 6º ANIVERSÁRIO



A Abadia D'Este, em Braga, foi o local escolhido pela DECISÕES E SOLUÇÕES BRAGA CENTRO e BRAGA TRIBUNAL para a celebração do seu 6º aniversário, um momento importante para a agência que trabalha com milhares de clientes na compra, venda e arrendamento de imóveis, intermediação de crédito, mediação de seguros, obras de remodelação e construção de casas. Para assinalar o momento com a importância que merece, a direção organizou palestras de André Duarte e Vítor Neves, um momento que também contou com a presença de Paulo Abrantes, diretor geral da Decisões e Soluções. O responsável destacou "o percurso de grande crescimento desta agência. Notável, mesmo! O Ricardo tem feito um trabalho extraordinário, com uma excelente equipa. Mensalmente, apresenta resultados muito bons e é uma referência a nível nacional. A Decisões e Soluções tem 19 anos e tem sido um percurso de grande crescimento e resultados. Temos mais de 100 agências na rede Decisões e Soluções espalhadas pelo território nacional e 400 se considerarmos todas as marcas do grupo", referiu.

Ricardo Costa, diretor da DECISÕES E SOLUÇÕES BRAGA CENTRO e BRAGA TRIBUNAL, era um homem feliz pelo percurso destes primeiros seis anos de existência, focando-se no trabalho de toda a equipa para se conseguirem estes resultados. "O trabalho de todos tem sido assinalável, uma equipa de profissionais de excelência, sem os quais seria impossível estar no nível que estamos. Neste

dia, tivemos também a oportunidade de mostrar o nosso plano para os próximos 5 e 10 anos", explica. Para Ricardo Costa, "neste momento, não podemos esquecer os clientes que nos apoiam e os parceiros que nos permitem apresentar as melhores soluções do mercado adaptadas às necessidades dos nossos clientes. O mercado é feito de ciclos, com momentos bons e outros menos bons, mas em todos eles há oportunidades. Nesta fase, de aumento das taxas de juro, é uma excelente oportunidade para haver renegociação de crédito, para ajustar spreads ou seguros de vida, para contrariar essa situação. Temos quase 20 anos de experiência na área, somos as pessoas indicadas para apoiar as famílias neste momento. Em relação à compra e venda de imóveis, não prevejo que os valores baixem, até pelo aumento das matérias primas e da inflação", finaliza.

MOMENTO SOLIDÁRIO

A DECISÕES E SOLUÇÕES BRAGA CENTRO e BRAGA TRIBUNAL decidiram assinalar este aniversário com um gesto solidário para com a Cruz Vermelha de Braga, que está, neste momento, a construir a sua nova sede. "Hoje foi um dia de devolver à cidade um pouco daquilo que felizmente temos conseguido. Atribuímos um donativo em dinheiro, cerca de 800 euros, que entregámos diretamente ao Dr. Osório. Estamos com a instituição há já algum tempo e queremos continuar a estar", assegurou Ricardo Costa.



f DSBRAGACENTRO

DECISÕES E SOLUÇÕES BRAGA CENTRO
 Rua Andrade Corvo, 78
 4700-204 Braga
 253 469 003
 bragacentro@decisoesesolucoes.pt
 decisoesolucoes.com/agencias/bragacentro
 Lic AMI 10030

f DS360BRAGATRIBUNAL

DECISÕES E SOLUÇÕES BRAGA TRIBUNAL
 R. Prof. Machado Vilela, 244
 4715-017 Braga
 253 710 424
 decisoesolucoes.com/agencias/bragatribunal
 Lic AMI 16868



CSVH

CENTRO SOCIAL DO VALE DO HOMEM



A NOVA APOSTA DO CENTRO SOCIAL VALE DO HOMEM: **felizMENTElar!**

O felizMENTElar, construído na Casa da Quinta da Igreja, em Gualtar, é a mais recente estrutura do Centro Social Vale do Homem, instituição que está presente em cinco Municípios (Amares, Barcelos, Braga, Terras de Bouro e Vila Verde).

Num investimento de 4 milhões e 700 mil euros, a nova estrutura do Centro Social Vale do Homem é uma resposta inovadora para a comunidade e apresenta os mais modernos e inovadores aparelhos e técnicas de auxílio para os mais idosos.

O felizMENTElar diferencia-se pelas comodidades e condições para os utentes e está dotado com equipamentos de vanguarda e serviços de excelência.

VALORIZAÇÃO DA PESSOA HUMANA

Tendo como compromisso a qualidade do serviço e a manutenção da dignidade da pessoa humana, o felizMENTElar oferece um leque de cuidados dedicados ao bem-estar e às necessidades individuais de cada residente.

O felizMENTElar está preparado para dar uma resposta diferenciada à comunidade, tendo como premissas o cuidado e a valorização da saúde e dispõe de um conjunto de comodidades, tratamentos e terapias complementares ao envelhecimento positivo.

Dispõe de um leque de profissionais especializados, destacando-se a área da saúde como enfermagem permanente com 7 enfermeiros e 3 médicos (fisiatra, pneumologista e medicina interna).

BEM-ESTAR INTEGRAL DO CORPO E DA MENTE

O felizMENTElar possui o Centro de Reabilitação Motora, que será também aberto à população, contém SPA: Hidromassagem e Vichy banhos térmicos associados a massagem, piscina dinâmica; ginásio/fisioterapia, terapias não farmacológicas, cinesioterapia, reflexologia, entre outras. Estas terapêuticas contribuem para a diminuição da tensão corporal, alívio das dores crónicas, diminuição do risco de depressão, ativação da circulação sanguínea e, conseqüente, melhoria do sono, reforço do sistema imunitário, promovendo o autocuidado e saúde mental.

Espera-o um serviço personalizado de atendimento com profissionais especializados como fisioterapeuta, massagista, psicomotricista e entre outros.



COMODIDADES - PRESERVANDO O HISTÓRICO ALIANDO À INOVAÇÃO E MODERNIDADE

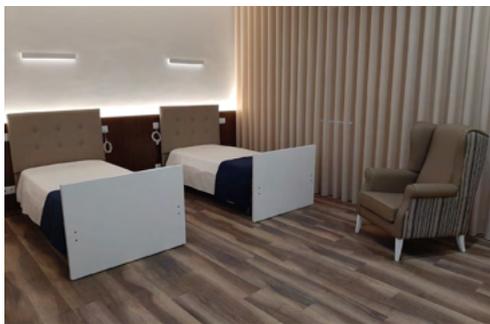
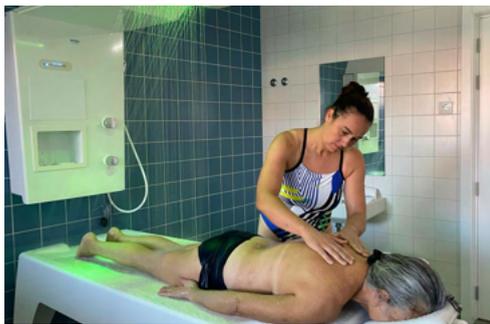
No felizMENTElar fez-se uma junção perfeita do histórico e da inovação: num mesmo espaço pode ver-se então uma latada à antiga, um pequeno jardim inglês e os mais modernos e inovadores aparelhos e técnicas de auxílio para os mais idosos, tudo conjugado com uma vista panorâmica em todos os seus ângulos, destacando-se a vista para o Bom Jesus.

Construído na Casa da Quinta da Igreja, em Gualtar, o felizMENTElar respeitou algumas das marcas da casa senhorial, que em tempos encimou a freguesia de Gualtar.

Pode ver-se, em todas as zonas do edifício, pormenores característicos de outras épocas da história, tais como as namoradeiras, a lareira, a nora, a ramada, entre outros.

A estrutura recuperou ainda os traços da casa senhorial para criar a Casa de Charme, uma zona de 5 quartos, com todas as comodidades e com uma vista magnífica para o Bom Jesus. A Casa de Charme é a herança valorizada da antiga Casa da Igreja e que mantém uma arquitetura notável, onde pontificam as namoradeiras, que encantam as suites.





Rua da Igreja Velha, Gualtar
4710-069 Braga
Tel.: 253 322 366
Tlm.: 963 825 562
felizmentelar@csvh.pt
www.csvh.pt


felizmentelar.csvh
csvh2017

CSVH
CENTRO SOCIAL DO VALE DO HOMEM



SUSTENTABILIDADE EMOCIONAL

Sustentabilidade é a capacidade de criar meios para suprir as necessidades básicas do presente, sem que isso comprometa as gerações futuras.

N

unca na história da humanidade ocorreram tantas mudanças num tão curto espaço de tempo. Estes últimos anos trouxeram tantas alterações para as nossas vidas que nos fazem equacionar pilares básicos que até agora nos sustentavam.

A nível social e económico as transformações afetam todos, são já visíveis as suas consequências na adoção de novos comportamentos e modelos de vida. Novas formas de trabalhar e uma atitude diferente relativamente ao trabalho estão também a surgir, transformando o mercado de trabalho de forma ímpar. O impacto destas transformações está a ser intenso e a onda ainda mal se fez sentir.

As pessoas passaram a valorizar mais a sua saúde e nunca na história da humanidade houve tantos despedimentos por parte dos trabalhadores. Um ambiente hostil e conflituoso, a falta de visão das empresas, a ineficiência das lideranças, a inexistência de aprendizagem ou progressão, a não identificação com os ideais da empresa, são hoje motivo para um trabalhador decidir mudar.

Mas há mais, esta nova geração que acaba de entrar no mercado de trabalho não está para grandes sacrifícios, e muito bem! Esta geração identifica muito mais facilmente os limites que não quer transpor e tem a capacidade de decidir em prol do seu bem estar, mantendo a sua sustentabilidade emocional.

Trabalhar deve ser algo que nos entusiasma, não que nos debilita ou adocece. O discurso daqueles que foram educados por pais que viveram no pós guerra já não convence esta juventude que teve uma vida bem mais facilitada. Os tempos mudaram, é importante que entendamos que o mundo está a evoluir para uma versão mais sustentável e são estes jovens que nos vão mostrar para onde vamos.

Claro está que vão ser tempos atribulados, de profunda disrupção, que exigem aprendizagem e muita adaptação. Todos os momentos de grande mudança são assim e é disso que é feita a história da Humanidade. Um momento de estabilidade é aquilo que encontramos entre dois períodos de caos. É assim que a vida acontece e a Humanidade progride.

Por esse motivo os antigos paradigmas, estratégias e ferramentas outrora começam a ficar obsoletos... A situação exige uma intervenção estratégica e concertada. Tal como dizia Einstein: Nenhum problema pode ser resolvido pelo mesmo nível de consciência que o criou. É preciso criar um novo paradigma de vida e de trabalho, para que a sustentabilidade das empresas não seja comprometida e a vida de quem nela trabalha também não.

Um dos paradigmas a abandonar é a ideia de poder associado ao controlo. Em tempos idos, a noção de poder na liderança estava intimamente associada ao controlo dos colaboradores. Por essa razão, qualquer tipo de ação que capacite colaboradores e lhes dê mais autonomia pode, ainda hoje, ser encarada com algum receio e apreensão.



O medo, foi sempre uma forma muito utilizada para oprimir e manipular, no entanto, o medo não gera respeito, produtividade, eficiência, lealdade e satisfação no trabalho. O medo gera conflitos, falta de concentração, competição, desmotivação, depressão, doenças, enfim, o medo gera colaboradores controláveis mas não desejáveis numa economia que se quer saudável, eficiente e produtiva. Um colaborador com medo não é leal, não é um liderado consciente, não pensa em termos de equipa, compete e não colabora... Um trabalhador com medo apenas quer sobreviver e manter o seu posto de trabalho.

Dizem os entendidos em vendas que o medo é a pior forma de vender, acredito também que é a pior forma de “tentar” liderar.

Hoje o mundo laboral mostra-nos que há toda uma geração incapaz de reconhecer atributos de liderança aos “chefes” que os contratam. Por esse motivo, não sentem interesse em permanecer nas organizações. Não sentem como benefícios as regalias que lhes são apresentadas e decidem unicamente em função da sua própria hierarquia de valores.

A diferença desta geração é que não tem medo do futuro, não se movem pelas desgraças imaginárias do que pode ser o amanhã e vivem de acordo com o momento presente. Escolhem em função dos seus vintes e poucos anos e não considerando uma suposta reforma que virá (ou não) 40 ou 50 anos mais tarde.

Falar da cultura da organização é falar de valores alinhados com o dos funcionários. A cultura organizacional pode ser definida mas sobretudo tem que ser vivida, experienciada e partilhada. Só assim é verdadeira cultura, ou seja, o conjunto de valores, regras e princípios que regem uma empresa. É ela quem orienta e assegura que as decisões tomadas por seus colaboradores apontam sempre para a mesma direção e têm como objetivo o bem-comum.

Neste futuro que todos estamos a construir, a Sustentabilidade Emocional terá que fazer parte da cultura das empresas. Não podemos mais estar a comprometer o nosso futuro e das gerações vindouras pela forma como estamos a trabalhar.



Ana Raquel Veloso

Academia de Fitness Emocional
www.academiafitnessemocional.com

Braga
em
risco

SAVE
THE
DATE

ENCONTRO
DE ILUSTRAÇÃO

5-18 NOV

2022

BRAGA

**EXPOSIÇÕES + OFICINAS DO RISCO + OFICINAS NAS ESCOLAS +
WORKSHOPS + APRESENTAÇÃO DE LIVROS + CINEMA DE ANIMAÇÃO +
MONTRAS ILUSTRADAS + RESIDÊNCIAS ARTÍSTICAS +
MERCADO RISCADO + MINI MERCADO DE ARTE + MERCADO MIA**

ORGANIZAÇÃO



PRODUÇÃO



APOIO



Universidade do Minho



SABORES QUE NOS TRAZEM MEMÓRIAS

Antes de mais, um espaço extraordinariamente decorado com motivos que nos remetem para o nosso imaginário de infância. Do rádio antigo aos pratos que decoravam as casas no final do século passado e que são boas lembranças do que se passa dentro da cozinha do D. Bago. E o que se passa lá dentro é amor em forma de comida: o amor das nossas avós, das nossas mães, com ingredientes da máxima qualidade e pratos surpreendentes.

No D. Bago, cozinhar é um exercício de partilha, não só do conhecimento gastronómico, do tempero acertado, mas também de experiências. E começamos pelas entradas, que pode ser Gambas em azeite e alho ou os deliciosos Ovos Rotos, entre outras propostas deliciosas. De seguida, escolha o rei, que é o Bacalhau. O extraordinário Bacalhau (na Panela ou na Assadeira) vai ficar na sua memória como um dos melhores bacalhaus que já comeu e começa logo na matéria prima, que é a melhor disponível no mercado. Não se esqueça de trazer companhia para desfrutar ainda mais desta iguaria. Também o Polvo Grelhado em

Azeite faz parte das nossas memórias e não vai defraudar a suas expectativas. Nos peixes, ainda pode escolher os filetes de pescada frescos, um prato extraordinário para uma refeição a dois, em família ou em negócios. Se preferir uma refeição mais leve, escolha a salada tropical e surpreenda-se com a conjugação de sabores.

Nas carnes, o destaque vai para a Vazia ou para as Plumas grelhadas. É uma carne tenra, saborosa, com uma textura deliciosa. Tem ainda os Secretos de Porco Preto ou o Rabo de Boi, feitos de forma tradicional e com um tempero que lhe dá um sabor inconfundível. Se prefere uma proposta diferente, escolha o Hamburger de Angus Grelhado.

Para finalizar, nada melhor que uma sobremesa (realmente) caseira: por exemplo, um Pudim da Casa ou uma Mousse de Chocolate preparados com todo o cuidado e amor do mundo!

Se ainda não está convencido, então deixe-me falar da garrafeira: os melhores vinhos nacionais acompanham estas propostas, para que tenha uma refeição realmente inesquecível!





TODOS OS DIAS, UMA PROPOSTA DIFERENTE!

O D. Bago é uma Adega Popular e tem muito orgulho da região em que está inserida, perto do Kartódromo Internacional, mesmo junto à Capela de Santo Estêvão. Sempre que possível os legumes de época que permitem fazer um delicioso arroz fresco são comprados aos produtores da região, o que assegura todo o sabor e aroma. E já sabe, de quarta a sábado temos uma sugestão de menu para provar ao almoço. Ao jantar, estamos cá para o(a) receber de Segunda a Sábado.



**Venha visitar-nos e
tenha uma experiência
gastronómica
inesquecível!**



Jantar: Segunda a Sábado
Almoço: Quarta a Sábado
Descanso semanal: Domingo



D.Bago Adega Popular

Largo de Santo Estêvão nº9
4700-407 Palmeira - Braga
914 295 753
d.bagoadeaga@gmail.com

APÓS UM ANO DE EXISTÊNCIA EM LISBOA, A PERCENT SERVICIOS EXPANDE PARA NORTE, FIXANDO-SE EM BRAGA



CONSULTORIA IMOBILIÁRIA ESPECIALIZADA

A Percent Servicios Inmobiliarios é uma empresa espanhola de grande projeção em Espanha. Com quase 11 anos de existência, é uma das empresas que lidera no setor do país vizinho e escolheu Braga (depois de abrir em Lisboa há um ano) para dar seguimento ao seu plano de expansão internacional. Proporcionar uma melhorada experiência de compra e venda de imóveis é o grande objetivo da marca, que tem como Diretor Geral Carlos Debasa e como Diretora Comercial Regional do Norte Carla Gameiro. Conheça melhor os objetivos da PERCENT no mercado imobiliário do Minho. A Percent integra a Qualis Optima em Espanha, um grupo de empresas imobiliárias líderes nas suas respetivas áreas que decidiram agregar-se, para otimizar a pesquisa de habitação em Portugal para Espanha. Para isso, oferece um conjunto de aplicações e serviços a empresas imobiliárias e particulares, que ajudam na hora de mudar de casa.

Qual o trabalho da Percent em Espanha e porquê que decidiu investir no mercado português?

Carlos Debasa - A Percent é uma das empresas líderes em Espanha, no setor imobiliário. Portugal sempre foi um mercado muito interessante, com o qual partilhamos sinergias e uma relação fraterna. Foi um passo lógico na nossa internacionalização, iniciá-la num país irmão, que também proporciona um mercado imobiliário consolidado e atrativo, tanto para a população local, como para os estrangeiros.

Que método de trabalho pretende implementar para se tornar uma mais-valia para o cliente e oferecer um serviço de intermediação diferenciador?

Carlos Debasa - A parte mais bonita da internacionalização é a aprendizagem: fornecer o que melhor funciona em Espanha e complementá-lo com os sistemas e protocolos existentes em Portugal e que não tínhamos implementado no nosso país de origem. A soma das duas tradições imobiliárias faz-nos oferecer uma visão e um valor que tem impacto direto nos nossos clientes.

Carla Gameiro - O elemento diferenciador está nas pessoas, o cliente é uma pessoa. Todos temos particularidades e a Percent promove e valoriza as pessoas. Motivar a equipa de comerciais para fazer bem, fazer diferente, ter visão corporativa está na base do trabalho que queremos fazer. Contamos com uma equipa heterogénea e multidisciplinar, sendo que ainda esperamos poder contar com sabedoria de vida de comerciais Sénior, que esperamos encontrar em breve. A Percent em Espanha realiza maioritariamente negócios com base na referênciação de anteriores negócios. A chamada publicidade "boca a boca", sem dúvida, é a mais eficaz e fiel. Em Portugal nota-se um descontentamento por parte dos proprietários, que se sentem assediados, por práticas algumas vezes pouco claras, que descredibilizam o Serviço imobiliário. Um paradigma que acredito ser possível mudar, com a entrada de empresas Familiares em Portugal, com formas de trabalhar transparentes e dignas de referenciamento.



Explique-nos que acompanhamento é feito ao vendedor e ao comprador e porque é que os clientes devem recorrer aos vossos serviços?

Carlos Debasa - Na Percent acompanhamos os nossos clientes em todo o processo de compra e venda. Contamos com profissionais especializados em cada uma das partes envolvidas no negócio. Com mil imóveis vendidos por ano entre Espanha e Portugal, a nossa forma de trabalhar faz com que cada negócio se faça no menor tempo possível, ao melhor preço, com todas as garantias legais e sem surpresas. Além disso, colaboramos com todos os colegas nas nossas áreas de atuação, em rede. Somos capazes de encontrar a casa que deseja e acompanhá-lo durante todo o processo, com uma experiência de compra e venda totalmente satisfatória.

Carla Gameiro - A motivação de cada um é o ponto de partida; promover a análise do que quer, precisa e pode; gerir expectativas e desenhar o sonho na medida do praticável. Quem vende (na maioria) tem um valor sentimental não quantificável nem qualificável e esse "Valor sentimental" só existe para o próprio ou para um conjunto restrito. Todos nós já passamos por ter de vender uma casa, onde fomos particularmente felizes - normalmente a casa dos pais ou avós. É importante que tenhamos empatia pelo cliente e pela situação, de modo a que o cliente tenha a noção real de absorção do mercado. Quem compra (e muitas das vezes são os mesmos em momentos simultâneos), também tem as suas motivações, muito pessoais e particulares. O cliente precisa de ter a confiança necessária para se sentir confortável com a decisões que terá de tomar no processo de negociação.

Sendo uma marca recente no mercado, como pretendem criar sinergias com o meio e com a sociedade em que se inserem, neste caso, Braga?

Carlos Debasa - Temos uma equipa de mais de 20 pessoas em Portugal, quase uma dúzia delas em Braga. Um dos sinais de identidade da Percent é a integração em cada área em que nos



encontramos: participamos nos eventos sociais mais significativos, realizamos eventos de interesse de toda a população, patrocinamos iniciativas que acrescentam valor à cidade. Estamos decididamente ativos em tudo o que se relaciona com o nosso meio ambiente e em Braga começamos a realizar ações nesse sentido... E já temos muitas programadas para breve!

Carla Gameiro - Nessa área, desenvolvemos campanhas para nichos de mercado, onde detetamos necessidades ou lacunas às quais vamos conseguir responder de uma forma assertiva e serão anunciadas a seu tempo. Estabelecemos protocolos e parcerias com facilitadores de negócio e Empresas que promovam a inovação no ramo. A Percent é sensível as questões ambientais, estando neste momento a preparar uma intervenção de sensibilização ambiental, abrangente, neste caso a Região Norte.



RICARDO PIMENTA

DIRETOR GERAL DA CAETANO AUTO MINHO



“O nosso foco tem de continuar a ser a melhoria contínua e o respeito pelas pessoas”



No momento da celebração dos 50 anos da Caetano Auto Minho, fomos perceber as razões de longevidade da empresa, que é uma referência do mercado automóvel a nível nacional e representa uma das marcas com mais notoriedade a nível mundial, a Toyota.

Ao longo deste período, o país e o mundo passaram por crises e épocas realmente desafiantes. De que forma foi possível resistir a esses momentos e continuar a crescer?

Eu trabalho há 21 anos no Grupo Salvador Caetano, desde 2018 no Minho, e, naturalmente, há uma história muito grande antes de mim. É certo que eventualmente experienciámos mais dificuldades nos últimos quatro ou cinco anos que nos restantes 45, mas o trabalho de todas estas pessoas tem de ser reconhecido. As coisas estão a mudar muito rapidamente e nós não sabemos ao certo até onde estes eventos como a pandemia ou a Guerra na Ucrânia nos vão levar. O que sabemos é que, ao longo dos anos, as crises têm sido ultrapassadas na Caetano Auto com muito espírito de equipa, dedicação e resiliência dos nossos colaboradores, mas também uma grande capacidade de adaptação. Considero que somos uma empresa ágil e com grande capacidade de perceber as condicionantes do momento, trabalhando para oferecer soluções adaptadas às necessidades dos nossos clientes. Hoje, é muito difícil planear a médio e longo prazo, por tudo o que tem acontecido,

e é importante que os colaboradores tenham essa capacidade de compreender a nossa estratégia. Naturalmente, a estratégia da Caetano Auto, do importador e da marca foi sempre alinhada, especialmente nestes períodos mais complexos. E, claro, não posso esquecer os nossos clientes, que continuam connosco, mesmo nos momentos mais difíceis, que continuam a escolher-nos como parceiros de vida e parceiros de negócios. Nós vamos continuar a trabalhar segundo a filosofia Toyota Way, que nos orienta desde o início da nossa atividade, assente em dois pilares: melhoria contínua e respeito pelas pessoas.

Qual a principal vantagem competitiva de ter como representada a Toyota? Há uma ideia generalizada no mercado português de ser uma marca que produz automóveis fiáveis e duráveis.

Nós dizemos que o QDR, qualidade (quality, em inglês), durabilidade (durability) e fiabilidade (reliability), é o ADN da marca. Há uma filosofia muito própria no mundo Toyota e, claro, faz bons produtos, toda a gente o reconhece. Isso faz com que tenhamos uma taxa de retenção muito elevada.

E agora também há um design mais atrativo, porque antes as linhas dos automóveis Toyota eram mais conservadoras.

Sim, sem dúvida. Temos uma marca que mantém o QDR, mas que conseguiu evoluir nesse aspeto, com uma oferta adaptada às necessidades do mercado em que nos inserimos. Aliado a tudo isso, nós somos uma das marcas com maior recomendação do mercado, no Minho também. É importante que as pessoas venham cá não apenas porque precisam de trazer o carro à manutenção. O objetivo é que as pessoas venham cá porque gostam do serviço, porque se sentem quase em ‘família’. Muitas vezes, esquecemo-nos que quem vem trazer o carro é a pessoa. A qualidade de serviço é fundamental e o cliente tem de acreditar que o serviço é bem feito e que justifica o valor. Hoje, em tempo real, o cliente avalia o nosso serviço, coloca na internet, partilha com os amigos. Essa avaliação tem muito a ver com a interação com os nossos colaboradores, as explicações que lhe dão, mas também com a forma como recebe o carro.

Em que sentido?

O cliente não vê nada do que fazemos, porque o óleo ou os filtros não estão visíveis, mas há uma coisa que vê: o carro limpo quando é entregue. Podemos ter feito tudo bem, mas se a porta não foi bem limpa já não vai estar um trabalho 100% como nós queremos fazer. O cliente não se lembra de tudo o que eu fiz, mas lembra-se do que eu o fiz sentir e é isso que queremos, que toda a experiência seja boa.

Um dos desafios que a humanidade tem para resolver nos próximos anos tem a ver com a mobilidade e sustentabilidade. De que forma é que a marca está a pensar o futuro e quais os objetivos inscritos no Toyota Environmental Challenge 2050?

O Toyota Environmental Challenge 2050 é um objetivo ambicioso. A sustentabilidade sempre esteve presente na Toyota. Fomos nós que lançamos o primeiro híbrido – e já temos 20 milhões em todo o mundo; em 2019, decidimos não vender na Europa mais ligeiros de passageiros a diesel. No mercado português, em que o diesel representava 90% foi um choque, não sabíamos exatamente como seria a reação, mas o tempo tem-nos dado razão. O desafio 2050 assenta em seis pilares: redução de CO2 nas viaturas, que permita que, em 2050, 90% das viaturas tenham emissões zero; Ciclo de Vida do Produto com zero emissões, não só nas emissões, mas também no fabrico; estabelecer um Sistema de Reciclagem dos materiais; Zero Emissões de CO2 nas Fábricas; Minimizar e Otimizar a utilização de Água, que é um bem cada vez mais precioso; ter uma relação melhor com o meio ambiente e sociedade – por exemplo, nós temos um programa que é “um Toyota, uma árvore”, ou seja, por cada unidade vendida, nós plantamos uma árvore, geralmente, em zonas ardidas. Estas medidas são pensadas para as fábricas Toyota, mas todos os representantes adotam esse compromisso. Por exemplo, nós estamos em vias de concretizar o projeto de instalação de painéis solares para fornecimento de energia às nossas instalações.

Recentemente, a Toyota apresentou um novo produto, o KINTO. Explique-nos porque é que houve necessidade de criar oferta neste segmento.

Esta proposta tem muito a ver com aquilo que são as novas necessidades da sociedade, que procura mais mobilidade. A forma de comprar está a mudar e a nossa estratégia é deixar de ser uma empresa que produz viaturas para sermos uma empresa que vende serviços de mobilidade. Daí surgiu a Kinto, uma marca mundial de serviços de mobilidade da Toyota. A tendência é esta, as pessoas procuram mais soluções adaptadas às suas necessidades, sejam estas particulares ou empresariais, e a Kinto responde a cada necessidade com soluções mais flexíveis, mais sustentáveis e adaptadas a cada um.

A Toyota foi das primeiras marcas a apresentar soluções alternativas aos combustíveis fósseis ou que diminuem os consumos, nomeadamente, com a solução híbrida, a eletrificação ou o hidrogénio. Acha que o mercado está preparado para essa mudança?

As marcas tiveram de se preparar e criar soluções, porque as diretivas europeias são claras. Hoje, há maior consciência por parte do cliente, quando adquire uma viatura, porque também há mais informação disponível. O mercado está a adaptar-se, há mais e melhores infraestruturas, o número de carregadores está a crescer e acredito que dentro de três a quatro anos será mais capaz de responder às necessidades. Eu considero que não teremos apenas um tipo de motorização no futuro. O diesel irá desaparecer, mas o mercado não será todo híbrido, nem todo elétrico, nem todo a hidrogénio... Penso que haverá várias soluções. No que diz respeito ao hidrogénio, é mais um passo que a Toyota dá em direção ao futuro. Já temos o Mirai e penso que em breve haverá mais soluções na gama. A única dificuldade, neste momento, é a rede de abastecimento que, como em todas as novas tecnologias recentes, ainda não é suficientemente boa.



O advento do mundo digital trouxe novos desafios às marcas de automóveis e aos concessionários, porque os clientes procuram outro tipo de oferta. De que forma a Caetano Auto respondeu a estes desafios? Acha que a importância do digital neste negócio continuará a crescer?

Este será um grande desafio para o futuro. O digital já estava em crescimento, mas explodiu com a pandemia. Hoje, o cliente já está mais informado, mais conhecedor das várias possibilidades, embora eu acredite que virá sempre ao nosso espaço para ver a viatura e falar connosco. Acredito que os nossos colaboradores vão estar preparados para os desafios futuros, para responder às necessidades do mercado. Hoje, já é preciso fazer chamadas online, pelo WhatsApp, já damos formação e ferramentas aos nossos comerciais que lhes permitam estarem atualizados.

Gostaria de lhe pedir mensagem gostaria de deixar aos clientes – atuais e futuros.

A mensagem é, acima de tudo, de agradecimento pela confiança. Vamos continuar a procurar desenvolver parcerias e encontrar melhores soluções para os nossos clientes. O futuro exige-nos mais agilidade e é essa a postura que adotaremos sempre. A base do nosso trabalho é e será sempre a confiança.

UMA NOVA EMENTA A PENSAR EM SI!



OS CARLOS
restaurante

O **Restaurante Os Carlos** mudou a ementa e apresentou várias novidades. Começando nas Tapas, que são a aposta para a nova carta, o destaque vai para as gambas e para o camarão, que ficam perfeitos acompanhado por uma cerveja! Mas a nova carta traz mais sabores incríveis, como a Francesinha de Marisco ou o Bife Cervejeira, duas especialidades que estão a conquistar muitos adeptos. Se preferir algo mais leve, prove o nosso prego no pão, uma especialidade com a melhor carne para comer e chorar por mais! A mudança para o conceito cervejaria vai trazer mais novidades em breves, com uma carta rotativa que vai de encontro ao gosto dos nossos clientes!



TAKE AWAY

Se não quer sair da comodidade do seu lar, não tem problema, com o Take-Away Os Carlos levam até si a melhor refeição com a qualidade e frescura de sempre! A escolha é só sua: Marisco, tapas ou o bife cervejeira ou qualquer um dos pratos da ementa. O difícil será escolher!



**CONFIRA
O NOVO
MENU!**

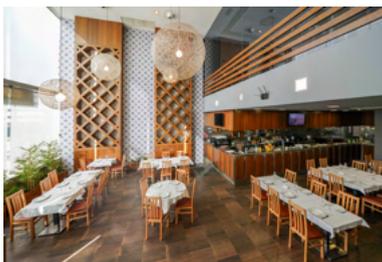


TAPAS

Gambas Media /200gm • 8€
Gambas de Huelva /150gm • 9€
Gambas Selvagem /200gm • 12€
Camarão Costa /100gm • 8€
Gamba à la Guilho /Dose • 9€
Gamba panada • 6€
Bife Cervejeira • 9.75€
Prego no Pão • 7.70€

FRANCESINHAS

Francesinha Marisco • 9.75€
Francesinha Normal • 9.75€
Francesinha Frango • 9.75€



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



Marisqueira «Os Carlos»



OS CARLOS
restaurante



A LIGAÇÃO DO HOMEM À NATUREZA

OUTONO – A ENERGIA DO METAL

“Os três meses de outono denotam assimilação e equilíbrio. O Qi do céu torna-se tenso. O Qi da terra fica luminoso. Descansa cedo e levanta-te cedo, ergue-te com as galinhas. Deixa a tua mente pacífica e tranquila, para ajustar a punição levada a cabo pelo outono. Reúne o Qi do espírito e faz com que o Qi do outono se equilibre. Não direciones a tua mente para o exterior e deixa o Qi dos pulmões manter-se límpido.”

Huang Di, o Imperador Amarelo

Viver respeitando as leis da natureza, reconhecendo e aceitando a mutabilidade e complementaridade de tudo o que rodeia os seres vivos, é viver em harmonia e plenitude com o todo. Porque tudo no universo, incluindo-nos, é composto por elementos que são energia vital e que permitem a existência na terra, sendo parte dela, constituindo-nos de forma física e subtil.

Segundo uma das bases filosóficas da medicina tradicional chinesa, os fenómenos do universo são o resultado do movimento e da mutação dos cinco principais elementos da natureza. São eles a madeira, o fogo, a terra, o metal e a água. Cada um dos elementos tem uma natureza especial cujas características influenciam a dinâmica de nossas vidas, e podem também ser compreendidos de acordo com as estações do ano.

Cada elemento representa partes do corpo em função das suas características, sendo o elemento água representado pelos rins e bexiga; o elemento madeira pelo fígado e vesícula biliar; o elemento fogo pelo coração e intestino delgado; o elemento terra pelo baço, pâncreas e estômago e o elemento metal é representado pelo pulmão e intestino grosso.

Estes elementos estão associados a sentimentos, acreditando a medicina chinesa que as cinco maiores emoções são a causa das menores, e que, quando em excesso ou falta, podem afetar o funcionamento físico, psíquico e emocional, de onde poderão resultar disfunções energéticas e patologias. Essas cinco emoções são o medo (ligado ao rim e elemento água), a alegria (ligada ao coração e elemento fogo), a tristeza (ligada ao pulmão e elemento metal), a preocupação (ligada ao baço e elemento terra) e a raiva (ligada ao fígado e elemento madeira).

Cada ser humano tem afinidade com, pelo menos, um dos elementos, o que constitui uma extraordinária e eficaz ferramenta na recuperação de desequilíbrios energéticos conhecidos por nós no ocidente como doenças.

Segundo esta filosofia oriental, no início do ou-

tono a energia da terra transforma-se em metal. É a fase do recolhimento, a que se segue o inverno, a fase de armazenamento e hibernação. É no outono que recolhemos o que nasceu na primavera e cresceu no verão.

Também na vida podemos viver de acordo com as leis da natureza e dos cinco elementos, fazendo planos na primavera, trabalhando e socializando ao máximo no verão para depois colher os frutos no outono e, por fim, descansar no inverno.

Quem aproveitou ao máximo a energia da primavera e verão, preferindo a luz do dia, aceitando o sol e calor na pele para aquecer o corpo, fazendo circular melhor o sangue e toda a humidade e frio que se acumularam no corpo durante o inverno (que devem ser expulsos através da transpiração no verão), vivendo de acordo com as leis da natureza, não sentirá vazio, tristeza e cansaço no outono. É por isso que viver plenamente o verão afasta o risco de depressões, pois permitir-nos-á atravessar o outono cheios de Qi=energia, o que nos fortalece e permite viver esta fase sem constipações ou problemas respiratórios, sem alergias ou pele seca.

No outono a energia contrai-se, condensa-se, volta-se para dentro para se acumular e armazenar. É quando nos viramos para dentro de nós. O sol também vai se afastando do planeta, e a nossa energia começa a descer. Os três meses do outono são um tempo de acalmia e paz. É chegado o momento de deitar e levantar cedo, poupando a nossa energia, recolhendo-a para dentro de nós.

O outono corresponde ao elemento metal e no corpo este elemento é representado pelos pulmões/yin e intestino grosso/ yang. Os pulmões, intestino grosso e a nossa epiderme representam a força do metal. O pulmão reúne o Qi do céu com o Qi da terra. E reúne assim o Qi que nos dá vitalidade. O pulmão é o filtro de todas as influências e emoções externas. Reage com sensibilidade à amplitude térmica, ao ar seco e sujo.

O pulmão governa o sistema imunitário. Se o Qi dos pulmões é fraco, poderão surgir problemas respiratórios. Se não nos defendermos do stress

e das influências do exterior, enfraquecemos e, por via disso, enfraquecem as nossas defesas. Assim, fortalecendo os pulmões e o intestino grosso, fortalecemos o sistema imunitário e a nossa capacidade de defesa.

O pulmão é também o responsável pela libertação das coisas que representam um peso para nós. É o filtro emocional dos pulmões enfraquecido que explica que uma pessoa com o Qi dos pulmões fraco tenha uma maior tendência para a tristeza e melancolia. Se o Qi do pulmão é forte, temos uma respiração profunda, a nossa pele é elástica, temos força física e defesas corporal.

A personagem da pessoa metal é o alquimista, que filtra o bem e o puro da matéria grossa em busca da forma e função perfeita.

Para manter o nosso elemento metal em harmonia devemos no outono fazer exercícios respiratórios e de movimento das energias como o yoga e o Qi gong. Na alimentação o sabor tem a função de melhorar ou dispersar o Qi (energia), pelo que devemos escolher alimentos da época, dando preferência a comidas mais quentes e cozidas (sopas e caldos) que também nos ajudam a fortalecer a energia do elemento Metal.

Sentir esta dinâmica da natureza e integrá-la nos nossos dias é um convite para o entendimento da nossa própria essência, reconhecendo o poder que temos para viver em harmonia e nos organizarmos a partir dela, conscientes de que é nesta simbiose que caminham as mais saudáveis e felizes interações humanas.



Saiba mais em:

Avenida 31 de janeiro n° 270

4715 – 052 Braga

+351 915 270 270

bemvindo@effectum.pt

www.affectum.pt

ALMA
d'EÇA



PRIMÁMOS PELO
DETALHE.

  [almadecabraga](#)

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



DDDA JULIA

Tapas

UM MUNDO DE SABORES PARA DESCOBRIR

Situado junto ao Arco da Porta Nova, o D. Júlia Tapas é um espaço de tapas, que permite ao cliente provar quatro a cinco pratos durante a refeição, num mundo de sabores para descobrir. São propostas cheias de sabor, cor e aroma, que pretendem fugir ao conceito da cozinha tradicional já conhecido no D. Júlia da Falperra. Todos os meses, pode experimentar um prato de um país diferente dos turistas que nos visitam, criando assim uma ementa em constante evolução. Os Camarões ao alinho, os Ovos rotos, as D'Júlia fritas, o Pimento Padrão ou os Cogumelos Salteados são excelentes sugges-

tões para uma refeição a partilhar! Não faltam propostas mais tradicionais, como o Bacalhau desfiado ou as Pataniscas de Bacalhau.

Mas nem só de tapas se faz este espaço: se preferir, pode escolher um Hamburger, o Prego no pão ou Carne grelhada, acompanhados com as irresistíveis Batatas fritas!

A acompanhar, os melhores vinhos e espumantes nacionais, o champagne, a sangria e as bebidas espirituosas para aperitivo ou digestivo. A escolha é sua. Venha conhecer-nos!



253 254 065
926033187
tapas@donajulia.pt
Praça Conde de São Joaquim, 45
4700-421 Braga

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


DONA JULIA
Tapas

O FENÓMENO BINGE DRINKING



consumo de álcool é um hábito cultural e social incutido na nossa sociedade, enraizado como uma tradição milenar, representativo de hospitalidade e transversal a qualquer classe social, mas, evidenciava-se mais no culto religioso, nas festividades, na época das colheitas e no convívio das gentes. E também refletido como um ritual de transição da adolescência para a vida adulta.

Atualmente, em Portugal o início do consumo de bebidas alcoólicas na adolescência, evidencia-se maioritariamente, entre os 13 e os 15 anos de idade (SICAD, 2014) e em muitos casos com a cumplicidade dos pais, sem que estes tenham consciência dos malefícios do álcool, principalmente, nesta fase, a nível físico, mental e social, assim como, terem maior probabilidade de desenvolver dependência alcoólica na vida adulta. Todavia, esta convivência por parte dos progenitores e da sociedade é um reflexo cultural no qual se vulgariza o consumo pois é parte integrante das diversas formas de socialização, quer seja para a diversão, quer seja para festejar uma ocasião, ou simplesmente por um convívio familiar ou de fraternização.

O aumento do consumo de álcool na adolescência desencadeou um padrão de consumo designado por binge drinking, trata-se de um consumo de alto risco cujo objetivo consiste na ingestão de bebidas alcoólicas (cerca de 5 a 6 bebidas), num curto espaço de tempo, até chegar ao estado de embriaguez. Consequentemente, este comportamento pode potenciar comportamentos de risco, tais como: consumo de estupefacientes, abuso sexual, relações sexuais desprotegidas e risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis, condução sob o efeito do álcool; violência e pode levar ao coma ou à morte dependendo da intoxicação alcoólica (vômito, ritmo cardíaco lento, respiração lenta ou irregular, hipotermia, convulsões, pele pálida ou com um tom azulado, apatia, perda de consciência).

PARA ALÉM DISSO, O CONSUMO EXCESSIVO DE ÁLCOOL REGULAR PODE CAUSAR DEPENDÊNCIA ALCOÓLICA.

De acordo com o Relatório Anual sobre A Situação do País em Matérias de Drogas e Dependências realizado pelo SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências) a prevalência do consu-

mo binge nas jovens do sexo feminino é de cinco bebidas e nos jovens do sexo masculino o consumo é de seis bebidas, tendo os valores aumentado desde 2015. Em 2019 o consumo binge foi de 51,9%, enquanto que em 2015 foi de 47,5%. O mesmo aconteceu com a embriaguez severa que em 2015 foi de 29,8%, e em 2019 foi de 33,9%.

O estudo do ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) 2019, indicou que 77% dos alunos portugueses com 16 anos de idade já tinham ingerido bebidas alcoólicas.

Não obstante, o consumo de álcool é legal, de fácil acesso, fomentado e incentivado nas campanhas publicitárias na comunicação social associadas a eventos desportivos, às romarias, às festas universitárias, às festas de sunset, às feiras, etc., como um aliado ao entretenimento. O marketing do álcool promove e estimula a ingestão de bebidas alcoólicas, como se fosse um ato inócuo, aliciando os adolescentes e jovens ao seu consumo precoce e abusivo, "ocultando" que se trata de uma droga psicoativa do sistema nervoso central que causa dependência e prejudica gravemente a saúde.

A problemática do alcoolismo é um problema de saúde pública e apresenta-se como o maior dilema de toxicodependência (SICAD, 2019) no nosso país. Não basta colocar um slogan no final de um spot publicitário "Seja responsável. Beba com moderação" porque a mensagem que ficou foi a do incentivo ao consumo. Desse modo, os lucros das empresas não se podem sobrepor à saúde do ser humano. É necessário regular e controlar a publicidade de bebidas alcoólicas; promover campanhas de sensibilização e prevenção sobre os perigos do abuso do álcool e dos comportamentos de risco; mais fiscalização nos espaços de diversão e o mais importante, a educação. Tem que partir das famílias esta consciencialização sobre as consequências do consumo abusivo do álcool, dando o exemplo pois não é necessário ingerir bebidas alcoólicas para se divertirem.

Combater esta problemática é da responsabilidade de todos nós e enquanto estivermos na inércia e não agirmos, seremos igualmente responsáveis pelas mortes associadas a este flagelo que destrói vidas e famílias.



Fátima Torres de Campos
Assistente Social





SALÃO CHAMPAGNE

Ementas de Natal

2022

ENTRADAS:

Gambas
Folhado com Queijo Brie e Compota
Pimentos Padrão
Cogumelos
Asinhas de Frango
Alheira
Tábua de Queijos e Enchidos
Rissóis / Croquetes
Feijoada com Solas

SOBREMESA:

Buffet de Sobremesas

BEBIDAS:

Vinho de Seleção da Nossa Garrafeira
Sangria de Vinho Branco
Cerveja Nacional
Água Mineral
Refrigerantes
Café

PRATOS PRINCIPAIS OPÇÃO A:

Arroz Frito com Gambas
Vitela Assada no Forno
(escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: €32,50

PRATOS PRINCIPAIS OPÇÃO B:

Bacalhau à Narcisa
Cabrito Assado no Forno
(escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: €35,00

PRATOS PRINCIPAIS OPÇÃO C:

Peixe Grelhado (Robalo ou Rodovalho)
Bifinhos do Lombo
(escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: €40,00

PRATOS PRINCIPAIS OPÇÃO D:

Lombo de Bacalhau Cozido
Polvo à Lagareiro
(escolha de um dos pratos ou 50% de dois pratos)
Preço por Pessoa: €45,00

SUPLEMENTO SAPATEIRA:

€25,00 por sapateira

SUPLEMENTO ESPUMANTE:

€17,50 por Garrafa
(Terras do Demo Rosé ou Branco)

CRIANÇAS (1):

Até aos 4 anos: Oferta
Dos 5 aos 10 anos: 50% Desconto
(1) - O desconto crianças só se aplica a 1 criança em cada 4 adultos.

ANIMAÇÃO: DJ

OBS:

IVA incluído à taxa legal em vigor
Mínimo de 10 pessoas
Bebidas com álcool à descrição até às 24h00

Largo de Infias
4710-299 Braga
964 223 425



MigaitasSalaoChampagne

AS LEIS DOS MERCADOS E DOS SERVIÇOS DIGITAIS VÃO MUDAR O CENÁRIO DIGITAL NA EU

Conselho da União Europeia dá “luz verde” a novas regras que protegem direitos dos utilizadores online

D

Depois de terem sido aprovadas no Parlamento Europeu com larga maioria, a Lei dos Serviços Digitais (Digital Services Act) e a Lei dos Mercados Digitais (Digital Markets Act), as duas leis propostas em dezembro de 2020 pela Comissão Europeia, mereceram a aprovação pelo Conselho da União Europeia e deverão entrar em vigor em 2023. É mais um passo importante para a transição digital e para proteger os cidadãos no mundo online.

digital, [já que] nenhum outro ato legislativo tem este nível de ambição no que respeita a plataformas de regulação e supervisão online, preservando ao mesmo tempo os princípios fundamentais do mercado interno”.

Além da Lei dos Serviços Digitais, o pacote digital proposto pela Comissão Europeia em dezembro de 2020 cria uma nova Lei dos Mercados Digitais (DMA, na sigla em inglês), que regula a concorrência online.



A Lei dos Mercados Digitais procura colocar termo aos abusos de posição dominante dos gigantes digitais e a práticas anticompetitivas. Pretende estabelecer condições equitativas para encorajar crescimento e inovação bem como uma maior variedade de escolha para os consumidores como explicou, em entrevista à Euronews, Andreas Schwab, eurodeputado alemão do grupo do Partido Popular Europeu e relator da comissão parlamentar do Mercado Interno e da Proteção dos Consumidores: “quando os utilizadores comprarem um novo telefone ou um novo computador, poderão escolher que navegador querem usar. Terão a opção de escolher que assistente virtual devem usar e podem ter uma escolha mais ampla. Também podem escolher motores de busca menores como o principal motor de busca. Terão uma escolha e isso tornará os mercados mais competitivos e, por isso, melhores e mais inovadores.” A Lei dos Mercados Digitais defende, em última análise, a concorrência e a competitividade não só para os cidadãos europeus, mas também para os cidadãos do resto do mundo.

A nova Lei dos Serviços Digitais, (DSA, na sigla em inglês), é uma legislação inédita para o espaço digital que visa proteger os direitos fundamentais dos utilizadores online. A nova Lei dos Serviços Digitais define que o que é crime offline também o seja online, como por exemplo, o incitamento ao ódio e racismo.

O objetivo é criar um espaço digital mais seguro, aumentar a transparência e a responsabilização das plataformas pelos algoritmos que utilizam, regular a moderação de conteúdos e estabelecer regras para combater os produtos, serviços e conteúdos ilegais online. “O Conselho deu hoje um passo importante para garantir um ambiente online mais seguro ao aprovar a Lei dos Serviços Digitais. Esta lei protege o espaço digital contra a difusão de conteúdos ilegais e assegura a proteção dos direitos fundamentais dos utilizadores” ao nível da UE, indica em comunicado o Conselho da EU que junta os Estados-membros.

Ao abrigo da nova legislação, “as plataformas não só terão de ser mais transparentes, como também serão responsabilizadas pelo seu papel na divulgação de conteúdos ilegais e prejudiciais”, adianta o Conselho da UE.

Por outro lado, quanto maior dimensão tiver um site ou um motor de busca, a mais regras estritas está sujeito. Plataformas e serviços online de grande dimensão ficam sujeitos a obrigações mais rigorosas, aumentando o grau de responsabilidade sobre gigantes como o Facebook ou a Google, por exemplo.

As empresas tecnológicas são chamadas a ter mais transparência e atuar para evitar a propagação da desinformação. Também será proibida a publicidade direcionada, como a dirigida às crianças.

O Conselho da UE vinca que esta nova legislação “é considerada uma estreia mundial no domínio da regulação di-



Para isso, estão previstas obrigações para os prestadores de serviços intermediários, em particular plataformas, como redes sociais e outros meios online, bem como multas pesadas para as tecnológicas que não o cumprirem.

Para terminar temos de recordar que nas últimas duas décadas, as plataformas digitais tornaram-se numa parte integrante das nossas vidas e é-nos difícil imaginar fazer qualquer coisa online sem a Amazon, a Google ou o Facebook pelo que era absolutamente fundamental alterar o quadro jurídico da UE para os serviços digitais que não sofria alterações desde a adoção da diretiva sobre o comércio eletrónico em 2000, razão pela qual, 20 anos depois, o executivo comunitário decidiu avançar com uma atualização das regras.



Luísa Rodrigues
Licenciada em Relações Internacionais



FRANCESINHA *portuguesa*

www.francesinhaportuguesa.pt



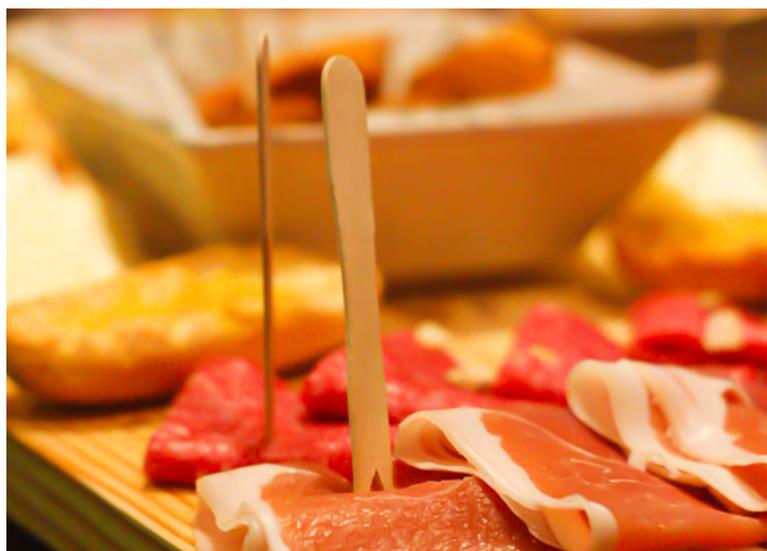
A Francesinha Portuguesa é um espaço fantástico com uma esplanada coberta. É o local ideal para jantar ou almoçar com os amigos ou família e para saborear os melhores snacks. Esperamos por si, aqui!



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



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





Moro em França há mais de trinta anos e divorciei-me do pai dos meus filhos em novembro de 1998. Quero voltar a casar, mas na minha terra natal, Portugal, ainda estou como casada com o meu ex-marido na Conservatória do Registo Civil. O que posso fazer?

DIVÓRCIO SEM FRONTEIRAS

C

ara leitora,

Em primeiro lugar, importa dizer que, tendo o divórcio sido decretado dentro do espaço da União Europeia, antes de 2001, deverá dar-se início ao reconhecimento do divórcio em Portugal através de uma ação judicial. O mesmo aconteceria se o divórcio tivesse sido proferido fora da União Europeia.

Pelo contrário, se o divórcio tivesse ocorrido após 2001 num Estado-Membro da União Europeia (exceto a Dinamarca), podia ser automaticamente averbado junto da Conservatória do Registo Civil, o que não é o caso.

Assim, a situação que nos apresenta enquadra-se num processo especial expressamente previsto na lei, ao qual o legislador atribuiu o nome de processo especial de revisão de sentença estrangeira.

Na questão em apreço, tendo a leitora casado e se divorciado em França antes de 1 de março de 2001, e para que agora possa voltar a casar em Portugal sem qualquer entrave, deverá intentar uma ação judicial de modo a ser reconhecida pelos tribunais portugueses a sentença de divórcio proferida em França. Apenas desta forma o divórcio terá eficácia no ordenamento jurídico português.

Os processos especiais de revisão de sentença estrangeira são intentados nos Tribunais da Relação da área em que esteja domiciliada a pessoa contra quem se pretende fazer valer a sentença. No entanto, se essa pessoa estiver domiciliada no estrangeiro, será competente o Tribunal da Relação de Lisboa.

Importa referir que este processo de revisão e confirmação de sentença estrangeira obriga à constituição de mandatário e pagamento de taxa de justiça.

Para que a sentença estrangeira seja confirmada e, consequentemente, tenha eficácia em Portugal, é indispensável que inexistam quaisquer dúvidas sobre a autenticidade do documento estrangeiro, bem como a sentença estrangeira tem de ter transitado em julgado, no caso em apreço, segundo a lei francesa.

A sentença estrangeira deve ter sido proferida por um tribunal competente para conhecer da matéria e, para além disso, a sentença não deve versar sobre matéria da exclusiva competência dos tribunais portugueses. De referir a relevância da citação do réu, que tem de ter sido regularmente citado para a ação de divórcio, no caso em concreto, e ainda que tenham sido respeitados os princípios do contraditório e da igualdade das partes ao longo do processo.

Por último, a decisão estrangeira não pode conter uma decisão que seja notoriamente incompatível com os princípios da ordem pública internacional do Estado Português.

Após a apresentação da ação junto do Tribunal da Relação competente, devidamente instruída com documento autêntico no qual conste a decisão estrangeira proferida, o ex-marido da leitora será citado para deduzir oposição, querendo, no prazo de quinze dias. Posteriormente, a leitora poderá responder à oposição deduzida pela parte contrária, caso ocorra. Para o efeito, dispõe de um prazo de dez dias, a contar da notificação da apresentação da oposição pela parte contrária.

Esta ação especial é a única forma que a leitora dispõe para que a sentença proferida em França quanto ao seu divórcio produza efeitos no ordenamento jurídico português, sendo, por via disso, alterado o seu estado civil na Conservatória do Registo Civil de casada para divorciada, o que lhe permitirá iniciar posteriormente os trâmites do novo casamento que pretende.



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



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

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

DE **30 OUTUBRO**
A **12 NOVEMBRO**

17 EVENTOS PELA CIDADE DE BRAGA

Com o Apoio de:



CINEPLACE
NOVA
ARCADA
CENTRO COMERCIAL

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)
AUTORES DO ÊXITO
"THE HOUSE OF THE RISING SUN"

theatro
circo

12 Nov
SALA PRINCIPAL . 21h30.

WAX & BOOGIE (ES)
feati/ **DREW DAVIES** (UK)
DOUG MACLEOD (USA)

31 Out . MISSISSIPPI GUMBO - ALMA DO RAI0 . 2ª Feira - 23h00

1 Nov . BLUES JAM SESSION - NOVA ARCADA CENTRO COMERCIAL . 3ª Feira - 15h00

2 e 3 Nov . "O Blues vai às Escolas" . 4ª e 5ª Feira - 11h00 e 15h00

4 Nov . MICHAEL LAUREN TRIO plays Blues - PELLE . 6ª Feira - 23h00

5 Nov . WORKSHOP DE BAIXO BLUES COM CARL MINNEMANN - SALÃO MOZART . Sábado - 15h00

5 Nov . REMO CAVALLINI & FRIENDS - Café Concerto RUM by MAVY . Sábado - 23h00

6 Nov . WE RHYTHM & BLUES - CAFÉ VIANNA . Domingo - 18h00

8 Nov . NICO DRUMS & BLUES feat/ MÁRIO COSTA - Café Concerto RUM by MAVY . 3ª Feira - 23h00

11 Nov . ALL STARS JAM SESSION - BOCA MALDITA . 6ª Feira - 23h00

12 Nov . STER WAX & DAVID GIORCELLI - CHAVE D'OURO . Sábado - 23h00

Patrocinadores Oficiais:

SIC
NOTÍCIAS

RUM
REVISTA DO MUNDO
sim
REVISTA DO MUNDO

Zildjian
ROAD CREW

Antena Minho
A Rádio de Braga

salão mozart
soluções para a música

STOCK-CAR

RTM
Catdrums

FASHIONTEAM
your clothes, our expertise

OG
DoctorGuitar

PIRES JOALHEIROS
BRAGA

OUTONO/INVERNO NOS TRILHOS

A Trail-Running.pt apresenta sugestões de equipamento

Fotografias: DR



MERRELL
MTL Long Sky 2

As MTL Long Sky 2 destinam-se aos corredores mais exigentes. Apresentam uma meia interna para ajuste firme em cima do FloatPro Foam, a melhor entressola da marca. Este modelo destaca-se em distâncias mais longas e foi projetado para enfrentar condições meteorológicas em constante mudança por via da sua construção de secagem rápida. E quando o terreno fica escorregadio, a sola Vibram MegaGrip oferece a melhor tração. Estas sapatilhas são construídas a partir do Merrell Test Lab, a incubadora de desenvolvimento da Merrell, sendo testadas e validadas por atletas de elite.

Drop: 4 mm | Peso: 268 gramas
PVP: 119,90 €



SAUCONY
Ride 15 TR

Este modelo é um todo-o-terreno da gama Saucony Ride que permite a corrida em em asfalto, pistas, trilhos ou terrenos de montanha com pouco nível técnico. Sapatilhas ideais para o treino do dia a dia, graças à sua versatilidade. Excelente amortecimento, leveza e as demais características das Ride 15 com uma sola adaptada a vários tipos de terreno.

Drop: 8 mm | Peso: 261 gramas
PVP: 150,00 €



CAMELBAK
Circuit Vest

O Circuit™ Vest inclui um reservatório CRUX de 1,5 litros que fornece 20% mais água por gole e é mais leve para maior conforto. O Circuit é leve, confortável e ventilado. O bolso com fecho seguro comporta a maioria dos smartphones e os bolsos frontais abertos são projetados para frascos Quick Stow, caso precise de hidratação adicional. Um design de tamanho único permite usá-lo para uma variedade de atividades e, graças à compressão lateral altamente ajustável, garante um ajuste estável em qualquer terreno.

Volume: 3,5 litros | Peso: 160 gramas
PVP: 84,99 €



SILVA
Terra Scout H

O Terra Scout H é feito de cânhamo e plástico reciclado - um frontal sustentável, leve e útil projetado para as aventuras diárias ao ar livre.

O Terra Scout H possui 350 lumens, modo de visão noturna, proteção contra água IPX5, indicador de nível de bateria e tecnologia híbrida, o que significa que o compartimento da bateria é compatível com a bateria híbrida Silva recarregável incluída (1,25 Ah/4,6 Wh) e as pilhas AAA padrão. Os produtos da gama Silva Terra apresentam menor pegada ambiental, representando um passo da marca sueca rumo a um futuro mais brilhante e sustentável.

PVP: 65,00 €



NNORMAL
Kjerag

Kilian Jornet, que esteve fortemente envolvido no design do modelo, afirma que o objetivo era criar uma sapatilha que pudesse ser usada em todos os tipos de corridas, de quilómetros verticais a 100 milhas. O resultado pode agora ser comprovado e é surpreendente. Sapatilhas muito leves que oferecem também um elevado nível de conforto. Excelente ajuste. Não há pontos de pressão no pé. A NNormal recorre às melhores tecnologias existentes como a sola Vibram (Megragrip e Litebase), o tecido Matryx e a entressola EExpure.

Drop: 6 mm | Peso: 200 gramas
PVP: 180,00 €



ASICS
Novablast 3 TR

As sapatilhas NOVABLAST 3 TR são aproximadamente 30 g mais leves do que a versão anterior e apresentam também um conforto melhorado. A sola específica para trilhos é funcional para correr em superfícies fora de estrada. Melhor ajuste e redução do movimento da língua. Design de calcanhar mais favorável para ajudar a orientar o pé com mais controlo ao longo do seu ciclo de marcha. O amortecimento FF BLAST PLUS da entressola ajuda a criar uma sensação mais leve e reativa na parte inferior do pé. Um modelo todo-o-terreno da Asics.

Drop: 8 mm | Peso: 275 gramas
PVP: 150,00 €



CIELE
GOCap - Century - Uniform

Um chapéu que se tornou um standard e uma marca que já é muito mais que chapéus. A edição majestosa do GO-Cap - Century - é leve, reflexiva, lavável na máquina, embalável, rematada com malha COOLwick ultra respirável. Proteção UPF +40 na aba, painel frontal e painel traseiro. Como todos os produtos da marca, possui garantia de um milhão de milhas, podendo devolvê-lo para reparo, substituição ou reembolso.

Peso: 62 gramas
PVP: 43,00 €



COMPRESSPORT
Hurricane Windproof Jacket M

Desenvolvido especificamente para proteção de alto desempenho contra o vento, este blusão leve inclui tecnologias Compressport exclusivas em apenas 100g de tecido. Na frente, o material Tafta oferece proteção máxima contra ventos fortes para mantê-lo aquecido. O material nas costas e nas mangas apresenta a novíssima tecnologia On/Off, com alvéolos inteligentes que se abrem para uma respirabilidade ideal quando você está a acelerar o ritmo, mantendo as camadas de base quentes e secas. O ajuste é perfeito para evitar qualquer agitação incômoda.

PVP: 120,00 €



LA SPORTIVA
Akasha II

Re-design técnico e estético do modelo Akasha, uma "arma" ideal para percursos de longa distância, ultra maratonas e uso prolongado no treino. Excelente desempenho em todo o tipo de terreno. Este modelo oferece a combinação perfeita de amortecimento, capacidade de resposta e tração na sola. Além das modificações estéticas, as atualizações de 2022 do Akasha II concentram-se em maior durabilidade, proteção e respirabilidade.

Drop: 6 mm | Peso: 310 gramas
PVP: 169,99 €



✓ FUTEBOL ✓ PADEL ✓ PICKLEBALL ✓ TENIS
✓ BEACH TENNIS ✓ FUTVOLEI ✓ GINÁSIO PT

7 DESPORTOS

TREINOS FUNCIONAIS DE GRUPOS

SEGUNDAS:
17h30 às 18h30
18h30 às 19h30

TERÇAS:
18h30 às 19h30

QUINTAS:
17h30 às 18h30
18h30 às 19h30

SEXTAS:
18h30 às 19h30

INÍCIO 3 OUTUBRO

**VALOR
MENSAL:**

1X AULA/SEMANA = 20EUR
2X AULA/SEMANA = 30EUR

Are you ready?

www.fut7.pt
918 698 939 · 253 323 669

 Fut7_desportos  Fut7Desportos

2022 BRAGA NOIVOS

21.22.23 OUTUBRO

ALTICE FORUM BRAGA

www.braganoivos.com

Patrocinadores

I LOVE

Decoração

Wendy

BLOOM
CREATIVE

Apoios

atelia
paulalage

g

rquidea

Audiovisual oficial

Audiovisual oficial

Hotel oficial

HOTELS DO
BOM JESUS

Media partners

Correio
do Vímio

Diário do Vinho

sim

Spot

ZANKYOU

Organização

BESTEVENTS



E se pudesse
personalizar
as suas jarras?

Mude AMBIENTE sem mudar de JARRA!



Pode adquirir vários conjuntos de linhas para personalizar as suas jarras.

ENTRE A DANÇA, O TEATRO E O MUNDO, MIGUEL MOREIRA APRESENTA “HAMLET, L'ANGE DU BIZARRE” EM GUIMARÃES

A última sexta-feira de outubro, dia 28, às 21h30, abre-nos uma janela para um lugar híbrido entre a dança, o teatro e o mundo, em pleno Grande Auditório Francisca Abreu, no Centro Cultural Vila Flor. E é o Útero – a celebrar um caminho de 25 anos – que nos transporta para esse lugar com “Hamlet, L’Ange du Bizarre”, inspirando-se no clássico de Shakespeare para reconstruir e procurar, à semelhança de Hamlet, um novo sentido para os que se libertam das amarras sociais e psicológicas, na procura de um novo sentido para si no mundo. Em cada cidade por onde passa, o criador Miguel Moreira faz questão de incorporar no espetáculo a realidade local. Em Guimarães, a peça integrará imagens das icónicas Festas Nicolinas. O que faz as pessoas caminharem sozinhas a questionar o seu sentido de vida? “Hamlet” será sempre uma obra literária que iluminará os nossos dias mais sombrios, onde, sem destino, procuraremos descobrir o que nos faz estar aqui, amarrados ao espanto da vida.

O Útero procura “esse lugar singular que alia a um autor, que caminha livre na procura de si. Neste caso, semelhante a Hamlet. Isoladas sobre si, as pessoas caminham sozinhas, numa ilusão de pertencer a um todo que felizmente nunca conhecerão na totalidade. Nesse sentido há sempre um lugar de proximidade com um peregrino. Que com fé persegue o seu sentido e centro num mundo que desconhece.”

Seguindo ainda as palavras do Útero, “No título que acrescentámos à peça também podemos descortinar os legados que se multiplicam em muitos sentidos. L’Ange du Bizarre é o título de um livro de Edgar Allan Poe e de uma exposição que vimos em Paris que muito influenciou a nossa peça Pântano. (...) Descobrimos que o planeta embora geograficamente finito, terá sempre novos lugares que nunca vamos compreender

totalmente e por isso iremos procurar sempre novos sentidos.”

Espectáculo de Miguel Moreira, a partir de um texto de William Shakespeare, “Hamlet, L’Ange du Bizarre” resulta da colaboração de uma larga equipa multidisciplinar e surge em cocriação com Ana Silva e Maria Fonseca, com o acompanhamento artístico de Pedro Paiva e ShadowMan, contando com a participação de Ricardo Toscano. O trabalho realizado em Guimarães a partir das Festas Nicolinas teve o acompanhamento no vídeo de Rodrigo Areias.

Esteticamente, o Útero conseguiu criar, nos últimos anos, diversas expressões de uma mesma linguagem, sendo as equipas de criação outra das suas marcas distintivas. O teatro/dança que fazem tem particularidades que não se confundem e, além de atores e bailarinos, o Útero abre portas a artistas de outras áreas, com outras sensibilidades, que enriquecem inevitavelmente todo o processo de criação que acompanha a tentativa de procurar mais da arte do que as regras previamente impostas. O processo no Útero é por isso a elaboração de um sistema vivo que vai desde as definições estruturais teóricas, filosóficas, estéticas, históricas até à respiração do ator ou as texturas de um figurino. É a procura de uma linguagem que se justifique perante os corpos, a coreografia, o texto, o cenário e todos os outros materiais que se considerem vitais para acontecer esse objeto final.

A aquisição de bilhetes para este espetáculo está disponível por 10 euros ou 7,5 euros com desconto em oficina.bol.pt ou presencialmente nas bilheteiras de espaços geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor, o Centro Internacional das Artes José de Guimarães, a Casa da Memória de Guimarães ou a Loja Oficina, bem como nas Lojas Fnac, El Corte Inglés e Worten.





S U P L E M E N T O

MODA &
BELEZA

Petit
Amour®

Cerimónia | Batizados | Comunhões |
Meninos das Alianças | Festa



#clientespetitamour



Os looks perfeitos e ainda os acessórios, agasalhos e calçado indispensáveis para uma cerimónia de sonho!

Chegou o Outono!



Linha Newborn | Coleção Casual Chic Outono-Inverno (dos 0 meses aos 16 anos)



Coleção disponível também na loja online!



www.petitamour.pt



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



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



PRODUÇÃO: EMBRACE INC. · **COORDENAÇÃO:** CÂNDIDA PINTO

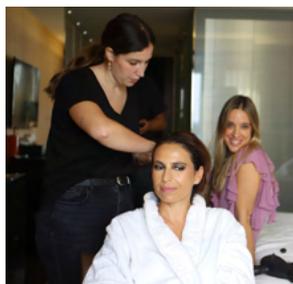
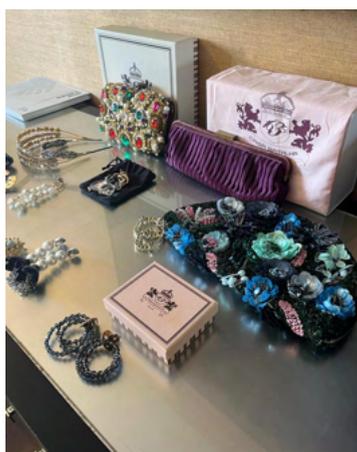
A 26ª EDIÇÃO DOS GLOBOS DE OURO DECORREU A 2 DE OUTUBRO, EM LISBOA. A GALA FOI APRESENTADA POR CLARA DE SOUSA, TRANSMITIDA NA SIC E ORGANIZADA PELA SIC E SIC CARAS.

A equipa da Embrace Inc. voltou a estar presente, desta feita no magnífico Hotel Sheraton Lisboa, que apoiou a produção.

Semanas de contactos, viagens e preparativos culminam num dia longo, repleto de adrenalina, expectativa e, acima de tudo, celebração do Talento, do Entretenimento e da

Moda.

Nesta e nas próximas páginas, mostramos quem vestimos, como preparamos a operação e o resultado final do nosso trabalho (com pronúncia do Norte, como não poderia deixar de ser).



Produção: Embrace Inc.
Coordenação: Cândida Pinto
Fotos: Ana Marques Pinheiro
Makeup e cabelos: Adriana Pinheiro
Apoio: Hotel Sheraton Lisboa

Quem vestimos
 Joana Cruz
 João Melo
 Margarida Carvalho
 Lúcia Garcia
 Rita Canotilho

JOÃO MELO

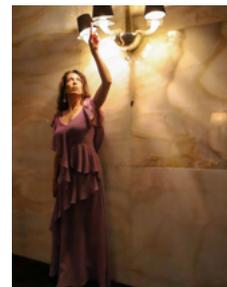
Foi um privilégio vestir este merecido nomeado para um Globo de Ouro, na categoria de Melhor Espetáculo de Teatro pela peça "Os Espectros", com encenação de Nuno Cardoso, do Teatro Nacional São João, e baseada na obra de Ibsen. Escolhemos para o vestir a Antoniu's, uma icónica e histórica loja de vestuário masculino em Braga.



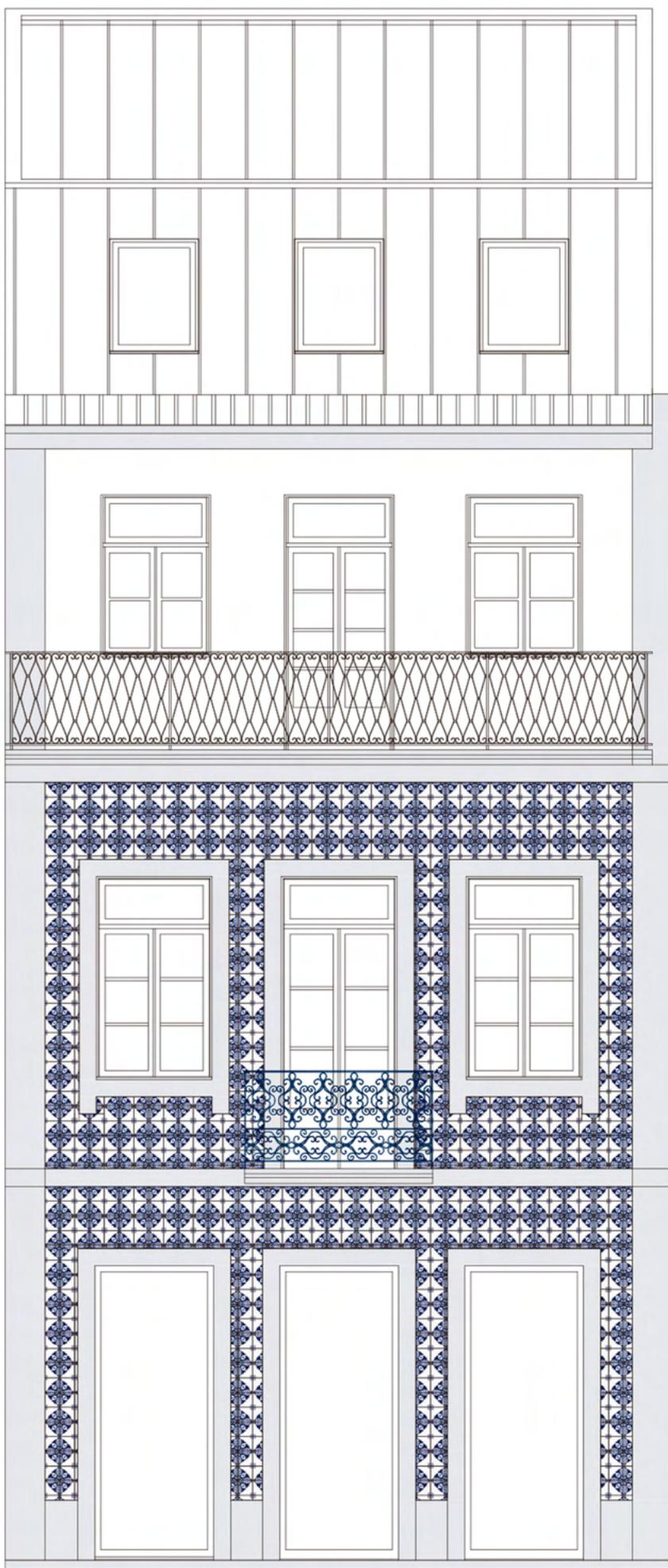
Fato: Miguel Vieira e acessórios na Antoniu's (Braga)
Aconselhamento: Equipa da Antoniu's
Coordenação: Cândida Pinto
Fotos: Ana Marques Pinheiro
Makeup e cabelo: Adriana Pinheiro
Apoio: Hotel Sheraton Lisboa

MARGARIDA CARVALHO

Nasceu em Braga e iniciou-se no Sindicato da Poesia. Foi nomeada para um Globo de Ouro em 2010, na categoria de Melhor Atriz de Cinema. Este ano, procurou a Embrace Inc. para vesti-la para a gala, e escolheu um vestido que comemora a leveza, o conforto e o movimento de que precisam os Artistas.



Vestido: Seda Embrace Inc.
Styling: Cândida Pinto
Makeup e cabelos: Adriana Pinheiro
Fotos: Ana Marques Pinheiro
Apoio: Hotel Sheraton Lisboa



Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Outono/Inverno 2022/23, que já se encontra disponível na nossa loja.

Loja

Rua D. Afonso Henriques, 111 • 4700-030 Braga
+351 253 109 971 | +351 932 196 049

@ antonialage@gmail.com

f /boutiqueantonialage

ig boutiqueantonialage

ONLINE SHOP: www.boutiqueantonialage.com (em construção)

blugirl
Bumarine

D.EXTERIOR
Made in Italy

BALOSSA
WHITE SHIRT

CLASS roberto cavalli

PierAntonioGaspari

BOUTIQUE
MOSCHINO

DF
DIANE von FURSTENBERG

R.E.D.
VALENTINO

PHILOSOPHY
DI
LORENZO SERAFINI

LOVE
MOSCHINO

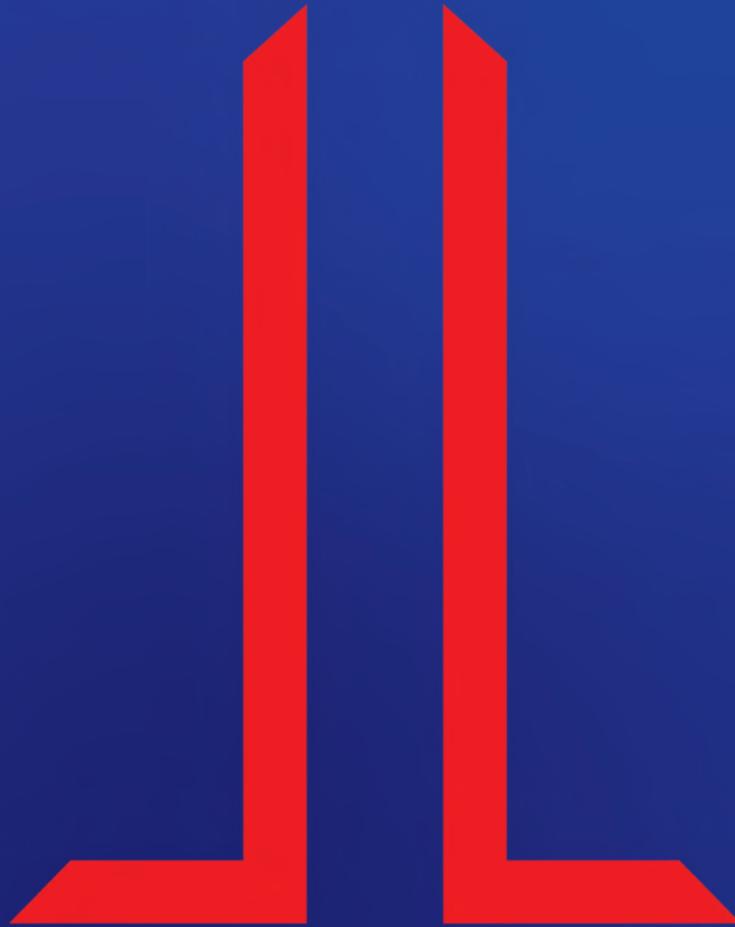
MAISON SCOTCH
LA FEMME SELON MARIE

ERMANNO
SCERVINO

Justcavalli

OUTONO · INVERNO 2022/23

Nova Coleção
OUTONO · INVERNO



JORGE LIMA

EXCLUSIVOS, FEITOS POR MEDIDA

LOJA ONLINE
www.jorgelima.pt

Avenida da Liberdade
(junto aos Granjinhos)
Tel: 253 216 333



MOREL

LUNETIER FRANÇAIS DEPUIS 1880



Optica Oliveira
ALEIXO FERREIRA, LDA.

Rua da Misericórdia, 4-6 4700-319 BRAGA



253 205 170



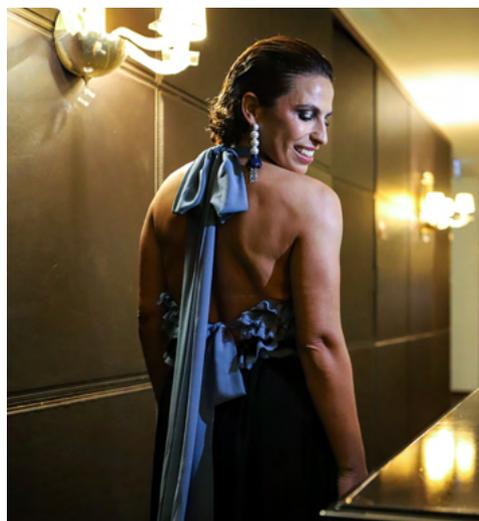
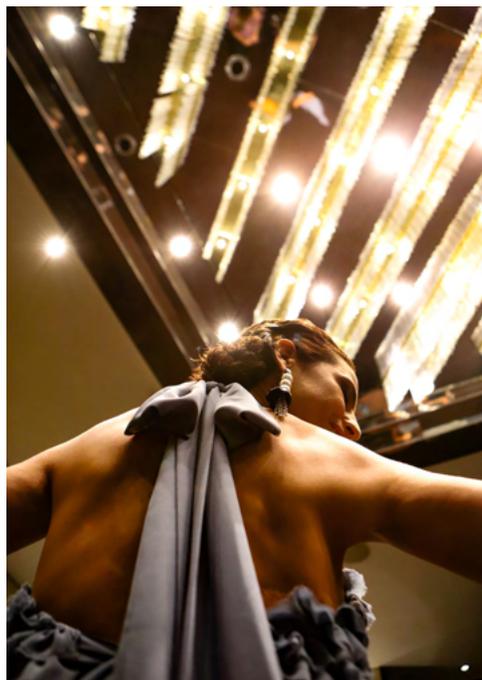
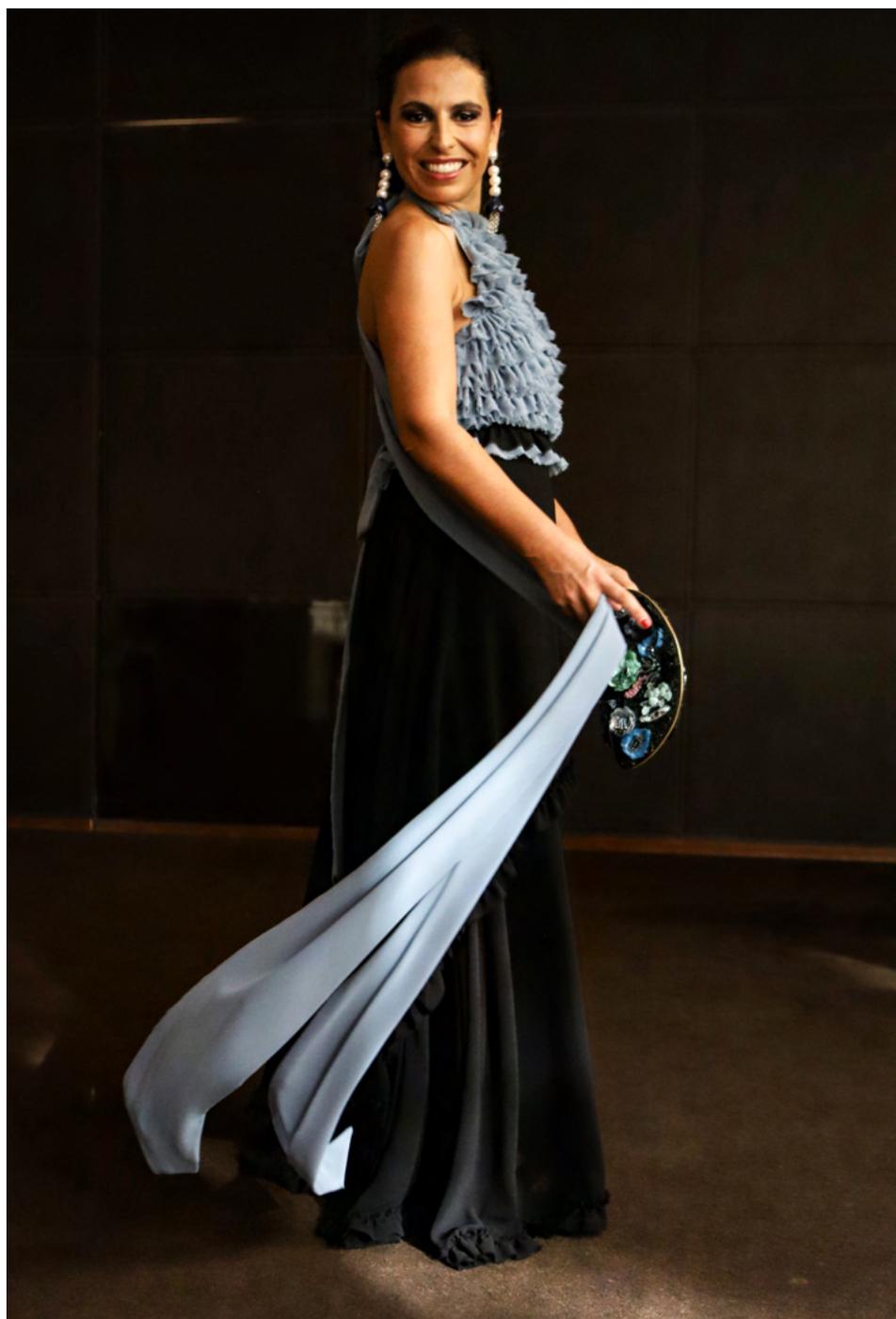
@opticaoliveirabraga

PRODUÇÃO: EMBRACE INC. · COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

JOANA CRUZ



Foi com enorme alegria e sentido de responsabilidade que vestimos pela segunda vez para os Globos de Ouro uma das pessoas mais carismáticas do entretenimento em Portugal. Escolhemos um vestido para celebrar a Vida da Joana, enaltecendo a descontração e alegria com que trata todos com quem se cruza. Atualmente a apresentar o programa "Café da Manhã" na RFM com Rodrigo Gomes e Daniel Fontoura, o trio esteve também a fazer a reportagem dos Globos em direto.



Vestido: Seda Embrace Inc.
Styling: Cândida Pinto
Makeup e cabelos: Adriana Pinheiro
Fotos: Ana Marques Pinheiro
Apoio: Hotel Sheraton Lisboa



camel
active

Outdoor Casual Wear

EDIFÍCIO OLYMPUS
RUA CIDADE DO PORTO, 87
4705-086 BRAGA
253 691067
www.camelactive.com

PRODUÇÃO: EMBRACE INC. · COORDENAÇÃO: CÂNDIDA PINTO

LÚCIA GARCIA

A longa carreira e know how de Lúcia Garcia como modelo estão presentes em todos os momentos de vesti-la e fotografá-la. Vestida pela Embrace Inc. para os Globos de Ouro pela segunda vez, este ano escolhemos um vestido que celebra a beleza escultural, a sensualidade e a audácia.



Vestido: Lurex Embrace Inc.
Coordenação: Cândida Pinto
Fotos: Ana Marques Pinheiro
Apoio: Hotel Sheraton Lisboa

RITA CANOTILHO

Desde o seu início, a Embrace Inc. celebrou a poesia da beleza feminina através do conforto, da autenticidade e da força interior. Vestir uma mulher empreendedora, sofisticada e atenta à moda como a Rita Canotilho para os Globos de Ouro 2022 foi um passo natural nesse sentido. Nesta noite de gala, brindamos ao empoderamento feminino, à beleza real e aos laços e momentos que criamos nestas viagens.

Até para o ano!



Rita Canotilho e Duarte Gomes



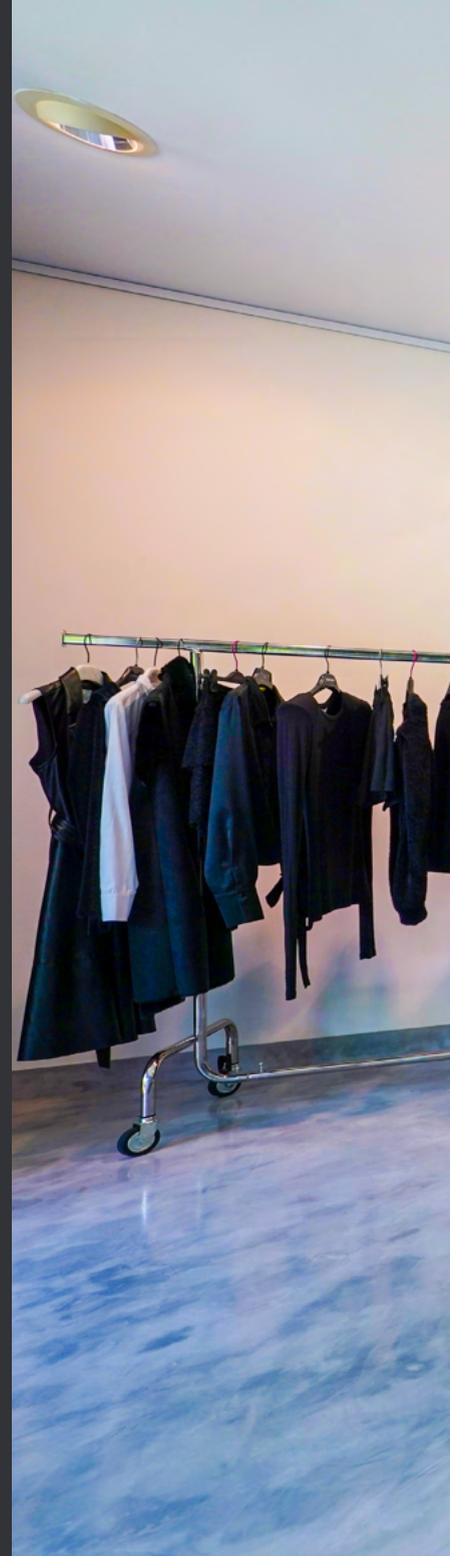
Vestido: Embrace Inc.
Styling: Cândida Pinto
Makeup e cabelos: Adriana Pinheiro
Fotos: Ana Marques Pinheiro
Apoio: Hotel Sheraton Lisboa



F

ashiva

— concept store —



IRREVERENTE

A espaço FASHIVA transborda irreverência, para mulheres glamorosas e cheias de estilo. Aqui estão reunidas algumas das melhores marcas mundiais, conjugando moda, lifestyle, cultura, eventos, workshops e muitas sugestões para todos os momentos do seu dia. Este é o conceito que queremos trabalhar, porque encontra aqui muito mais que uma loja de roupa. É uma proposta para viver com alegria e boas vibrações. Entre no mundo FASHIVA!



Fashiva
concept store

  [fashiva.conceptstore](https://www.instagram.com/fashiva.conceptstore)

Rua Prof. Dr. Carlos Lloyd, 18 · Braga · 966 852 905 · fashivastore@gmail.com



ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

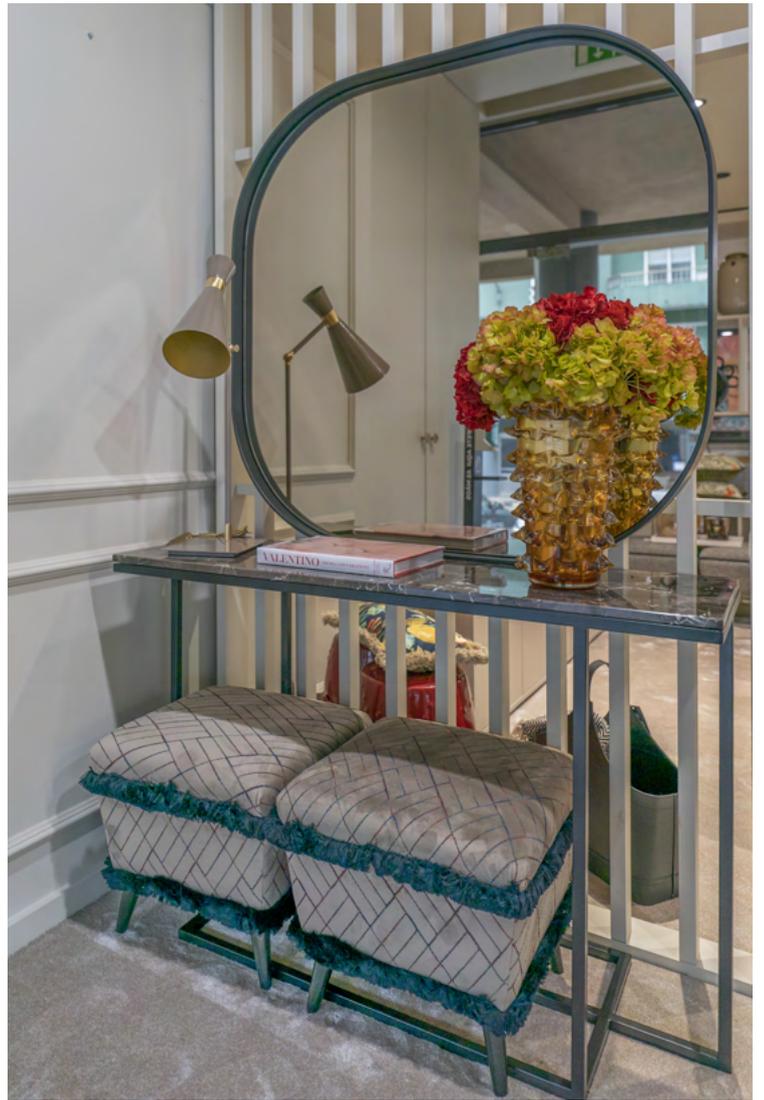
CORES DE OUTONO PARA A SUA CASA

É tempo do charme das folhas a cair, da brisa fresca que nos lembra que vamos entrar em época fria, de ficar em casa, aconchegados pela manta. É tempo de família reunida, do chocolate quente, dos abraços mais demorados e das conversas mais prolongadas no sofá.

É TEMPO DE VIVER A SUA CASA.

No Adorno Perfeito, encontrará uma forma de estar e uma filosofia de vida que vão de encontro à necessidade de termos espaços harmoniosos, que nos façam sentir em casa. Desde os cortinados, aos estofos, à decoração e ao mobiliário, estamos aqui para ajudar os nossos clientes a encontrarem a verdadeira forma de viver e sentir a sua casa. A experiência, a criatividade e o trabalho são o nosso melhor cartão de visita.





Rua Santo Adrião, N.º104
4715-048 Braga
913 163 432
adornoperfeito@gmail.com


Adorno Perfeito

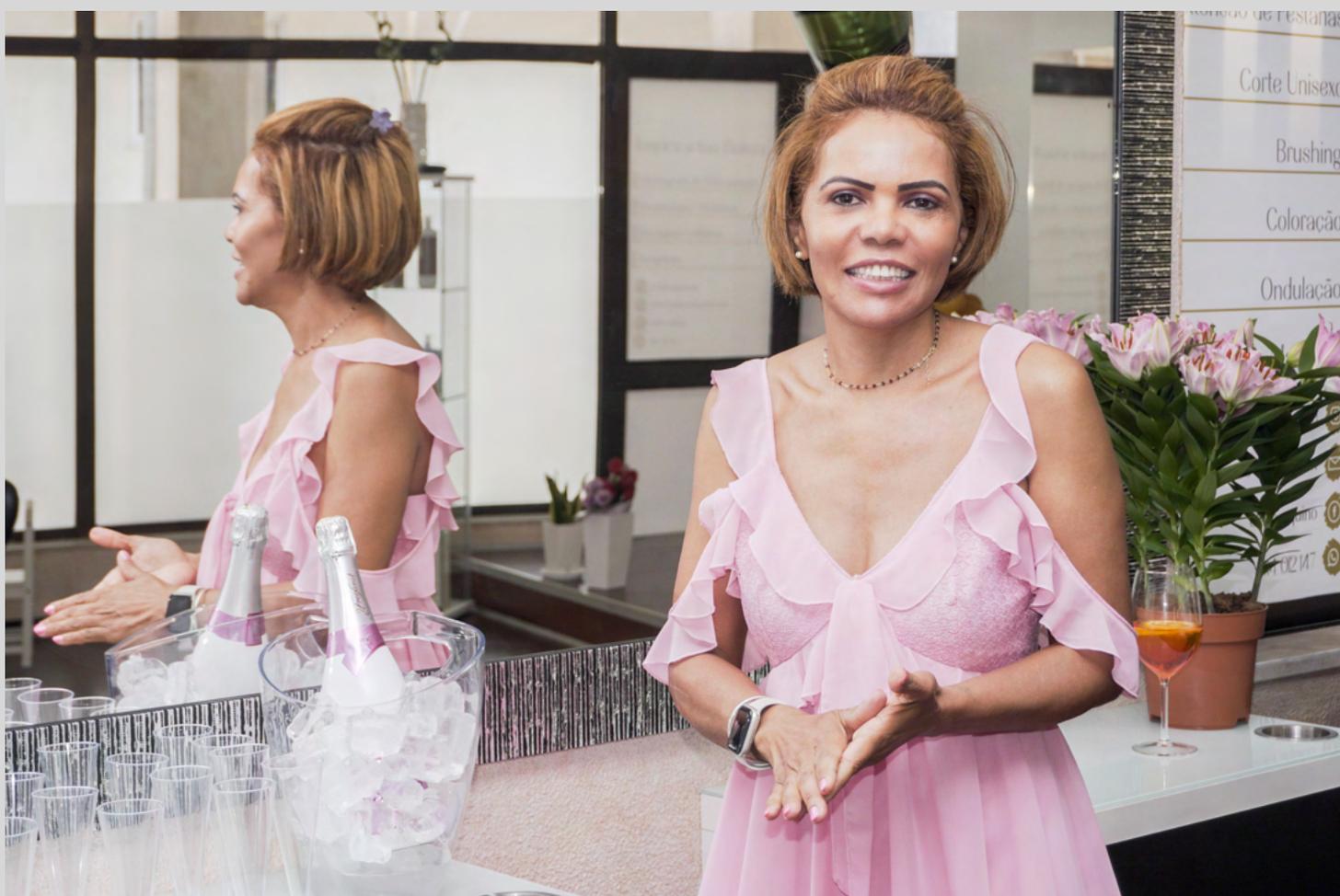

ADORNO PERFEITO
ATELIER DE DECORAÇÃO



CLÉLIA AQUINO

Cabeleireiro & Estética

A SUA BELEZA EM BOAS MÃOS!



Depois de concretizar o sonho de tirar o curso de cabeleireiro ao longo de quase quatro anos, Clélia Aquino trabalhou em vários e adquiriu experiência para criar o seu próprio negócio. “Tinha este sonho desde pequena, sempre fui uma pessoa fascinada por esta área. Acredito que consegui adquirir o conhecimento e experiência necessários para oferecer um excelente serviço com qualidade e profissionalismo”, afirmou a empreendedora.

No espaço de Célia Aquino, poderá encontrar os melhores serviços de cabeleireiro e estética, com o máximo profissionalismo, qualidade de atendimento e simpatia. “O que eu pretendo é que o cliente se sinta em casa e que tenha a vontade de regressar. Vamos trabalhar para isso, todos os dias!”.

SERVIÇOS:

- Depilação • Manicure / Pedicure • Estática Facial / Corporal • Unhas de gel / Verniz de Gel
- Extensão de Pestanas • Corte Unisexo • Brushing • Coloração • Ondulação • Madeixas



Rua Américo Ferreira de Carvalho n° 6,
Prédio 4S
Braga
914 012 147
Cleliaaquinoce@gmail.com

 Clélia Aquino
 cleliaaquinoce


CLÉLIA AQUINO
Cabeleireiro & Estética

S U P L E M E N T O



e Bem-Estar

USAR O CORAÇÃO POR UM MUNDO MAIS SAUDÁVEL

N

o dia 29 de setembro celebrou-se mais um Dia Mundial do Coração. Este ano, a World Heart Federation propôs um mote assente em 3 pilares: “Usa o Coração pela Humanidade”, “Usa o coração pela Natureza” e “Usa o coração por ti”. São 3 designios com um espectro e alcance de ação muito diferentes, mas com o propósito comum de tornar melhor o mundo em que vivemos, à escala global e individual, promovendo também a saúde cardiovascular.

“Usa o coração pela Humanidade”, alerta para o importante problema da equidade no acesso à saúde, mais premente nos países de médio-baixo rendimento (onde ocorrem 75% das mortes cardiovasculares) mas presente em todo o mundo, incluindo no nosso país. Também em Portugal o acesso aos cuidados de saúde tem assimetrias, como temos vindo a ser lembrados diariamente. O combate a essa desigualdade tem muitas frentes, mas podemos tentar fazer a nossa parte, como profissionais de saúde ou como cidadãos, promovendo uma organização mais colaborativa e aberta à comunidade das estruturas de trabalho onde estamos inseridos, ou participando em ações de divulgação e literacia em saúde e de voluntariado social.

“Usa o Coração pela Natureza” convoca-nos para a proteção do nosso planeta, fragilizado pela agressão constante a que o temos sujeito e que se repercute em nós, os agressores, de variadas formas. A poluição aérea (responsável por 25% das mortes cardiovasculares e por várias

doenças respiratórias, do enfisema ao cancro do pulmão) e as ondas de calor e frio extremos (causa de mortalidade e descompensação de muitas doenças crónicas) são duas consequências inegáveis do impacto da ação humana no seu ecossistema. Todos podemos contribuir para minimizar essa ação com pequenos gestos diários: preferir andar a pé ou de bicicleta em vez de usar veículos motorizados, optar por combustíveis mais ecológicos, reciclar e reduzir o desperdício e poupar água, por exemplo.

“Usa o Coração por ti” é uma chamada de atenção para o impacto que o stress psicológico (que pode duplicar o risco de enfarte do miocárdio) e os maus hábitos de vida a ele associados podem ter na saúde cardiovascular. Temos vivido tempos particularmente desafiantes desse ponto de vista e, por isso, torna-se ainda mais relevante promover hábitos de vida saudável em nós e nos que nos rodeiam. Aprender a lidar com o stress de uma forma positiva, fazer exercício físico regular, adotar uma dieta e hábitos de sono saudáveis e renunciar ao consumo de álcool e tabaco podem fazer muito pelo nosso coração e pela nossa saúde em geral.

Neste Dia do Coração, saibamos ouvi-lo com atenção para repensar o nosso estilo de vida e usá-lo para fazer escolhas mais sustentáveis, contribuindo para uma Natureza e Humanidade mais saudáveis e um mundo necessariamente melhor, para nós e para as próximas gerações.



Dra. Joana Pimenta

Coordenadora do Núcleo de Estudos de Insuficiência Cardíaca da SPMI



NÃO DEIXAR DE CUIDAR NESTE ADMIRÁVEL MUNDO NOVO

E

m ano anterior, e a propósito desta mesma efeméride, escrevi sobre a importância de se celebrar os doentes e não necessariamente a doença, reconhecendo, no entanto, o carácter mais formal e menos pragmático desta denominação. Hoje, no rescaldo de uma pandemia, no limiar de (mais uma) crise social e numa altura em que os valores éticos e humanos parecem cada vez mais secundários, entendo ser ainda mais importante reforçar a minha mensagem anterior.

Se é verdade que algumas doenças reumáticas têm implicações diretas e nem sempre raras na mortalidade ou na insuficiência importante de órgãos considerados vitais, não é menos relevante que quase todos os doentes têm limitações importantes da sua qualidade de vida, quer seja pela referida disfunção orgânica, pela diminuição da mobilidade ou até, mais frequentemente, pela dor. E nos tempos que correm, onde a cada dia nascem novos fármacos e se aprende mais um detalhe sobre cada uma das doenças que nos atinge, somos surpreendidos com o facto de continuar a haver necessidade para reclamar a defesa de todos os que são confrontados diariamente com as insuficiências médicas, quer elas sejam de natureza científica, clínica ou pura e simplesmente de acesso.

Infelizmente para muitas doenças crónicas (como é a grande maioria das doenças reumáticas), a medicina tem-se mostrado impotente quando colocamos como objetivo a cura ou mesmo o “simples” controlo sintomático. E não raras vezes o desenvolvimento farmacêutico e clínico privilegia as doenças mais recentes, as mais “interessantes” no ponto de vista dos mecanismos ou simplesmente aquelas que parecem ser mais facilmente tratáveis. E ser mais facilmente tratável não é igual a ser mais frequente ou aparentemente mais simples: temos fármacos específicos mais eficazes para tratar uma pneumonia, mesmo que grave, que para tratar uma gripe...

Existem múltiplas razões para isto, desde o eterno ar-

gumento financeiro até à inevitável “moda”, um conceito omnipresente em todas as actividades humanas!

Mas então, como ficam os doentes com doenças crónicas profundamente incapacitantes, geradoras de pressão e encargos acrescidos para os próprios, para quem lhes é próximo e até para o próprio sistema? Tivemos um vislumbre de resposta nos últimos dois anos!

Face a uma nova ameaça que drenou a maior parte dos nossos recursos médicos (ainda assim, uns mais que outros...), todo o sistema se concentrou na doença emergente sem existir qualquer preocupação em assegurar... os outros! E agora, ultrapassada a pandemia, são de novo este tipo de doentes, os crónicos com doenças que sendo limitantes têm um carácter mais indolente, que se vêm ultrapassados pela necessidade de acudir a descompensações, agudizações, complicações e todo o tipo de “ões” de doenças cuja evolução torna mais difícil a espera pelos cuidados médicos.

É verdade que nos últimos anos se assistiu a uma melhoria notável nas opções clínicas para tratar muitas doenças reumáticas (como muitas outras das mais variadas áreas médicas), se testemunhou a remissão de doenças ainda há poucas décadas consideradas inexoravelmente incapacitantes e se descobriram opções terapêuticas para doenças que nem se sabia existirem no século passado.

Mas ainda assim, existem muitos doentes para quem a única opção continua a ser gerir a doença e... cuidar! Isto é tão mais relevante quanto a “simples” osteoartrite é frequentemente desvalorizada pelo inevitável rótulo de “doença degenerativa” e os próprios doentes a ignoram sob o fado tão português da velhice!

Neste nosso admirável mundo novo, talvez a maior prova de progresso não seja a descoberta de uma cura qualquer, mas o reconhecimento da sociedade em geral e de cada um de nós para a necessidade de saber cuidar.



Prof. Doutor

José Delgado Alves

Especialista de Medicina Interna e Farmacologia Clínica e Diretor do Serviço de Medicina IV e da Unidade de Doenças Imunomediadas Sistémicas do Hospital Fernando Fonseca, Amadora





CONFORTO NO FUTURO, Lda
SERVIÇOS DE ENFERMAGEM E CUIDADOS DOMICILIÁRIOS



Fale connosco!

CONFORTO? ESTÁ EM SUA CASA.

Cuidados Pessoais
Acompanhamento diurno e noturno
Serviços de Enfermagem
Educação para a saúde
Reabilitação

www.confortonofuturo.pt

LESÕES NA COLUNA: A PREVENÇÃO PODE FAZER TODA A DIFERENÇA NA SAÚDE DA COLUNA VERTEBRAL

T

odos os anos, em todo o mundo, mais de 500 mil pessoas sofrem uma lesão na coluna e diariamente cerca de três pessoas ficam incapazes de andar. Muitas causas são evitáveis, como por exemplo, acidentes rodoviários (de automóvel e/ou moto), quedas, atividades desportivas, mergulhos em águas rasas e atos de violência (incluindo tentativas de suicídio). Este tipo de lesões representam mais de 50 por cento das causas de incapacidade física em idade laboral e são uma das principais causas de ausência no trabalho.

De um acidente ou trauma na coluna vertebral resultam, em especial, deformidades secundárias ao traumatismo, potencialmente dolorosas e incapacitantes, e a paralisia. Os sinais e sintomas de lesão na coluna vão depender da gravidade da situação, mas podem incluir dor e rigidez no pescoço, ombros e costas, eventualmente irradiada para os membros, náuseas, cefaleias ou tonturas; alterações da sensibilidade como formigamentos, dormência, diminuição da força nos braços ou pernas; estado de consciência alterado, dificuldades respiratórias e de concentração; perda de controle da bexiga e intestinos.

As medidas de prevenção podem fazer toda a diferença na saúde da nossa coluna vertebral, visto que estas lesões podem levar à incapacidade ou à morte. É, assim, muito importante que as pessoas modifiquem alguns comportamentos e apostem na prevenção.

As lesões da coluna vertebral podem constituir emergências médicas que requerem tratamento imediato para minimizar os danos. Cuide da sua coluna vertebral, não adote comportamentos de risco e em caso de lesão ligue para o 112!

No âmbito das comemorações do Dia Internacional das Lesões na Coluna Vertebral, em todo o mundo, realizam-se iniciativas de consciencialização, dirigidas à sociedade, para alertar para as consequências negativas deste problema e apelar à sua prevenção, lembrando que algumas complicações das lesões na coluna podem ser evitadas ou minoradas com tratamento adequado. Para mais informações consulte: <http://worldsciday.org/>



Nuno Neves

Ortopedista e presidente da SPPCV



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.



UM ESPAÇO DE SAÚDE A PENSAR EM SI E NO SEU BEM-ESTAR!

A SUA FARMÁCIA DE REFERÊNCIA EM BRAGA

- Cartão Cliente (com acesso a descontos exclusivos)
- Clube do Bebê
- Encomendas e Entregas ao Domicílio (Gratuitas na Cidade de Braga)

- Consultas de Nutrição e Podologia
- Administração da Vacina da Gripe
- Preparação de Medicamentos

- Administração de Vacinas e Injetáveis
- Avaliação da Tensão Arterial e de Parâmetros Bioquímicos
- Acompanhamento à Grávida e ao Bebê



ENCOMENDAS
ENTREGAS GRATUITAS
NA CIDADE DE BRAGA
+351 912 280 195
SERVICOS@PIPAFARMACIA.PT

AVENIDA D. JOÃO II, 394
LAMAÇÃES
4715-275, BRAGA

GERAL
+351 253 262 457
GERAL@PIPAFARMACIA.PT

HORÁRIO

Segunda a Sábado:
08:30 - 22:00
Domingo e feriados:
09:00 - 21:00



@PIPAFARMACIA



ALLMED

CLÍNICA

MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula Rodrigues
Diretora Clínica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães
Implantologia



Dr. André Viseu
Implantologia



Dr. Jorge Carneiro
Ortodontia



Dra. Melissa Fernandes
Ortodontia



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. Orlando
Ortodontia



Dra. Catarina Moutinho
Generalista



Dra. Inês Ferreira
Endodontia



Rosa Duarte
Assistente Dentária



Clara Presa
Assistente Dentária



Isilda Lopes
Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Rui Guimarães
Protésico



Francisco Silva
Protésico



Dra. Teresa Amorim
Nutricionista



Dra. Eduarda Silva
Implantologista



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

Disponos de estacionamento gratuito

UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E LIVRE DE DOENÇA

A

pressão arterial elevada é um dos principais fatores de risco para desenvolver doenças cérebro e cardiovasculares. Estas doenças são a principal causa de morte no nosso país (e nos países desenvolvidos).

Contabilizado apenas o ano de 2019, sabemos que faleceram 31.920 portugueses e perderam-se 45.950 anos de vida, devido a mortes do aparelho circulatório.

Os hábitos de vida sedentários, com frequentes erros alimentares e a inatividade física, levam ao aparecimento deste tipo de patologias, que infelizmente são tão frequentes nas nossas consultas.

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

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

Depois de diagnosticada hipertensão arterial, a normalização dos valores tencionais, é uma estratégia

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

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

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

Neste Dia Mundial da Hipertensão arterial, vamos então estar mais atentos a esta doença. Faça um rastreio e no caso dos valores se encontrarem elevados, consulte o seu médico assistente, não só para confirmar o diagnóstico, mas também, para discutir com ele o seu risco cardiovascular e adotar estratégias terapêuticas (não farmacológicas e farmacológicas se necessário) tendo em vista uma vida mais saudável e livre de doença.



Dr. Diogo Cruz

Médico Internista / Sociedade Portuguesa Medicina Interna



Pare, escute e olhe

Atenção aos sinais

O aparecimento de novos sinais ou alterações nos existentes podem ser um risco para a sua saúde. Esteja atento e, ao primeiro sinal, consulte o seu Dermatologista.

Cirurgia Dermatológica

Dermatoscopia Digital

Criocirurgia

Laser



lusiadas.pt

253 079 579

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

 **Lusiadas**
Hospital Braga



OFTALMOLOGIA DE VANGUARDA AO SEU DISPOR

Explique-nos que consultas e intervenções são realizadas na Especialidade de Oftalmologia, no Hospital Lusíadas Braga.

O Hospital Lusíadas Braga realiza consulta de Oftalmologia geral e das várias sub-especialidades Oftalmológicas. Deste modo, temos capacidade para dar uma resposta diferenciada a diversas patologias como a catarata, o estrabismo, a diabetes ocular e a degenerescência macular relacionada com a idade (DMI), o glaucoma, a miopia, assim como patologias das pálpebras e vias lacrimais. Por exemplo, na cirurgia de catarata, utilizamos os equipamentos mais recentes para o cálculo da lente e para a realização da cirurgia, otimizando o mais possível a segurança e a eficácia do procedimento. Através do uso de lentes multifocais conseguimos oferecer aos pacientes que assim o desejem uma excelente visão de longe e de perto sem recurso aos óculos. No tratamento do glaucoma, com os equipamentos que possuímos, conseguimos apresentar várias alternativas terapêuticas de acordo com o estágio da doença e que vão desde uma primeira linha, com o laser SLT, até à cirurgia de glaucoma convencional e não-penetrante, esta última reconhecidamente mais segura e de recuperação pós-operatória mais rápida. Nas patologias das pálpebras e vias lacrimais, o serviço não se limita a responder a patologias que interferem com a visão, como excisão de lesões malignas ou a ptose palpebral, podendo também realizar cirurgia estética para rejuvenescimento da área peri ocular, como por exemplo, procedimentos como blefaroplastias superiores e inferiores sem cicatrizes para eliminação do excesso de pele ou gordura nessas regiões. Dispomos também de equipamentos de tomografia de coerência ótica e de angiografia de última geração. Isto permite-nos diagnosticar e tratar doenças da retina como a degenerescência macular relacionada com a idade (DMI) e a retinopatia diabética, duas das principais causas de cegueira irreversível no nosso país.

De que forma são feitas as intervenções, sabendo que o hospital apenas tem serviço de ambulatório?

Atualmente, com os avanços da tecnologia e dos cuidados médicos, praticamente todas as cirurgias de Oftalmologia são feitas em ambulatório. Mesmo as cirurgias mais demoradas como as vitrectomias, estrabismos, introdução de válvulas no glaucoma ou as correções de miopia mais graves através da introdução de lentes fáquicas, são realizadas em ambulatório. A falta de bloco com internamento não é de todo um entrave para o serviço de Oftalmologia.



Dr. Nuno Gomes – Coordenador da Unidade de Oftalmologia



Até que ponto o Hospital Lusíadas Braga está avançado tecnologicamente na área da oftalmologia?

Dispomos dos equipamentos para realizar o diagnóstico de todas as patologias oftalmológicas, como por exemplo: Tomografia de Coerência Óptica (OCT), a Topografia de córnea, a Perimetria, Angiografia fluoresceínica ou com verde de indocianina, assim como um auto refratômetro pediátrico dedicado.

Também dispomos de Laser Yag e Árgon na consulta para o tratamento de diversas patologias, assim como o Laser SLT para o tratamento de primeira linha do glaucoma.

Ao nível do bloco operatório, dispomos de equipamentos avançados que permitem o tratamento de diversas patologias e deste modo contribuem para obtenção dos melhores resultados, destacando-se o aparelho de facoemulsificação para o tratamento da catarata, o microscópio operatório que assiste todas as cirurgias, assim como o laser para o tratamento de patologia das vias lacrimais de uma forma muito menos invasiva.

Fale-nos da equipa de Oftalmologia do Hospital Lusíadas Braga.

A complexidade e diversidade da patologia oftalmológica obriga a possuir uma equipa complementar e multidisciplinar. Só assim é possível tratar as diversas patologias de acordo com as últimas normas terapêuticas. No Hospital Lusíadas Braga dispomos de especialistas em todas as áreas de Oftalmologia, capazes de responder e tratar adequadamente todas as patologias da nossa área de intervenção.

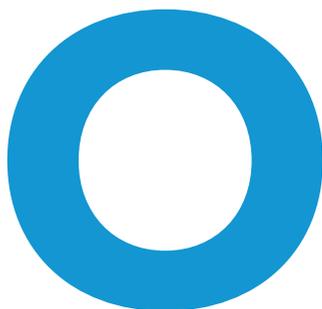
A este respeito destaque-se o Dr. Nuno Gomes, Dra. Carla Ferreira, Dra. Keissy Sousa, Dra. Petra Gouveia e Dra Rita Gentil na área de retina e vítreo. No Glaucoma o Dr. Ricardo Reis, Dr. Ricardo Bastos e Dra. Josefina Serino. Na área refrativa, o Dr. Nuno Franqueira, Dr. Marco Vieira e Dr. Rui Freitas. Na oculoplástica, vias lacrimais e estética peri ocular a Dra. Andreia Soares e Dra. Cátia Azenha. Na oftalmologia pediátrica a referência é o Dr. Tiago Fernandes.



www.lusíadas.pt
Rua da Escola de Enfermagem,
4700-352 Braga
253 079 579

Lusíadas
Hospital Braga

O SEU FILHO NÃO FALA EM DETERMINADAS SITUAÇÕES? SAIBA O QUE É O MUTISMO SELETIVO



seu filho não fala em determinadas situações? Saiba o que é o Mutismo Seletivo

Possivelmente ainda não tinha ouvido falar do conceito de Mutismo Seletivo. No entanto é um problema que existe e é importante falarmos dele.

Se, por exemplo, o seu filho, ou outra criança, fica completamente calada nalgumas situações específicas, tal poderá estar relacionado com várias causas. Por um lado, poderá ser apenas uma ‘simples’ timidez e a pessoa estar pouco à vontade. No entanto, também poderá ser algo mais específico, como o próprio Mutismo Seletivo.

O que é o Mutismo Seletivo?

O conceito de Mutismo Selectivo foi inicialmente abordado no ano de 1877 pelo médico alemão Kussmaul, onde este indicou as pessoas que não falavam nalgumas situações, não tendo propriamente algum problema na fala e, como tal, o problema foi descrito como sendo uma “afasia voluntária”, uma vez que partia da intenção da pessoa.

A esta descrição surgiram várias outras, sendo que atualmente este problema está associado muitas vezes a casos de ansiedade social.

Em concreto, as crianças podem apresentar sinais como timidez, isolamento, poucas estratégias na relação com os outros, não iniciam nem participam em conversas, não falam com colegas, na escola ou noutros contextos e, nalguns casos, nem com

algumas pessoas da família falam sequer. Por sua vez, em casos mais avançados e graves, podem falar apenas e só com os pais e com os irmãos. E este comportamento é, por norma, causado por um significativo estado de ansiedade que bloqueia a capacidade da pessoa de interagir socialmente.

De acordo com o DSM-V, os critérios para o diagnóstico do Mutismo Seletivo são:

- A.** Fracasso persistente para falar em situações sociais específicas nas quais existe a expectativa para tal (por exemplo na escola), apesar de falar em outras situações;
- B.** A perturbação interfere na realização educacional ou profissional ou na comunicação social;
- C.** A duração mínima da perturbação é um mês (não limitada ao primeiro mês de escola);
- D.** O fracasso para falar não se deve a um desconhecimento ou desconforto com o idioma exigido pela situação social.

Apesar de este problema ser bastante raro, existem alguns casos em que o diagnóstico precoce ajuda bastante a pessoa a ultrapassar a situação através da aprendizagem de estratégias para lidar com estes mesmos bloqueios emocionais. Se reconhece estes sintomas no seu filho ou noutra criança, sugere-se que se procure ajuda de um profissional, nomeadamente um psicólogo.



Marisa Pinto

Psicóloga
Sócia da Giro HC





Gastro
Braga UNIDADE DE
ENDOSCOPIA
DIGESTIVA

O SEU CENTRO DE GASTROENTEROLOGIA EM BRAGA

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta

Colonoscopia Total

Colonoscopia Esquerda

Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA
Armanda Cruz, Dr.^a



253 611 100

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

5º Piso

geralgastrbraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTROENTEROLOGIA



NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Estimado Proprietário,

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

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

Acima de tudo, os nossos resultados falam por nós!

QUER VENDER OU COMPRAR UM IMÓVEL? FALE CONNOSCO!

MIGUEL PEREIRA

961 729 254

Imcpereira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

RUI TEIXEIRA

961 778 690

rmteixeira@remax.pt



FALE COMIGO
PELO WHATSAPP

PARCEIRO

MAX FINANCE
Solutions

CONNOSCO O SEU
CRÉDITO HABITAÇÃO
ESTÁ EM BOAS MÃOS!

www.maxfinancesolutions.com

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

O SEU PARCEIRO NO MINHO!

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

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

grupomove.pt



EMPREENDIMENTO EXCLUSIVO!

grupomove.pt



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

DESDE
€ 390.000



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.





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