





PREVER O FUTURO, INVESTINDO EM NOVAS ÁREAS

Constituída em 1992 com a denominação social TLCI – Soluções Integradas de Telecomunicações, S.A. e sede em Braga, a TLCI procurou ser sempre uma empresa que acompanhasse a evolução dos tempos. A abertura e liberalização do mercado das telecomunicações permitiu que vários empresários apostassem nesta área imprescindível ao funcionamento da sociedade.

A integração, em 1994, da Sipare, empresa detida por Jorge Martins, permitiu acrescentar know-how na área da informática e centrais telefónicas, passando a oferecer soluções integradas para os seus clientes. Foi desta forma que permitiu à TLCI poder realmente oferecer um serviço mais completo e de soluções integradas de telecomunicações, que não se resumisse apenas às comunicações móveis. As 19 lojas Altice espalhadas pelo país são um cartão de visita de referência, mas a TLCI está numa fase de diversificação de áreas de negócio, apresentando novas empresas que trabalham em áreas complementares às telecomunicações: o marketing e comunicação, o desenvolvimento de software e apps, a energia e os seguros.

Ao longo dos anos, a empresa conseguiu resistir às crises e adversidades conjunturais com uma capacidade de adaptação que todos lhe reconhecem, com uma estrutura empresarial simples e eficiente e com colaboradores comprometidos e motivados com a possibilidade de crescer profissionalmente dentro da empresa.



JORGE MARTINS
Presidente do Conselho de Administração



“Se tivesse de apontar a qualidade que melhor nos define diria que é a capacidade de adaptação e de antecipação. Foi o que nos trouxe até aqui”

Como avalia este percurso de 30 anos?

São 30 anos com muita história, sinto que aconteceram muitas coisas e que aprendemos muito neste percurso. Em 1992, os telemóveis eram enormes e pesados, que inicialmente só se instalavam nos automóveis. Começaram, depois, a vir os portáteis, mas com

tamanhos que nada tem a ver com a realidade que conhecemos hoje, na altura eram conhecidos como os “tijolos”. Atualmente, temos autênticos computadores na mão, que nos permitem fazer praticamente quase tudo. Também a nossa empresa evoluiu muito, sustentada na mesma visão e na mesma cultura desde o início: muito focada nos resultados, sempre atenta às mudanças do mercado, tentando antecipar o que vai acontecer e rápidos a adaptar às novas realidades. Hoje, somos uma empresa com uma organização mais diversificada e estruturada que no início, com mais áreas de negócio, o que nos permite ter uma visão otimista para o futuro.

Porquê que decidiram apostar nesta área das telecomunicações?

Em 1992, o mercado das telecomunicações foi liberalizado, um passo que acredito ter sido fundamental para o desenvolvimento do país. Utilizava-se a tecnologia GSM [Global System for Mobile Communications], que foi evoluindo da 2G (2ª geração) até ao atual 5G – e já se está a preparar novas plataformas, como é o caso do 6G. Foi uma evolução incrível nas nossas vidas, porque até aí não tínhamos a possibilidade de comunicarmos de forma global e permanente. Saíamos do trabalho e mais ninguém nos contactava, desligávamos e ali ficava até ao dia seguinte. Há um antes e um depois de 1992 em Portugal e nós percebemos isso, que poderíamos contribuir nesta mudança disruptiva da sociedade e do país. Hoje, estamos permanentemente conectados, 24 horas por dia. Quando a TLCI surgiu já foi com o nome TLCI – Soluções Integradas Telecomunicações, já com a visão de poder oferecer soluções integradas de telecomunicações para empresas e cliente pessoal e do consumo. Essa característica definiu muito do que fizemos nestas três décadas e continua a moldar os projetos futuros. A capacidade de adaptação é uma das nossas melhores características.

Que importância tem a MEO Altice para o crescimento da TLCI?

A liberalização das telecomunicações e meios de comunicação permitiu um mundo novo para o país. Não é por acaso que a SIC também está a comemorar exatamente 30 anos. Quando surgimos, foi em parceria com a Telecel. Os acionistas eram americanos, uma empresa global, e puxou muito pelo mercado, pelo desenvolvimento das soluções e das tecnologias, mas também ao nível da gestão.

Aprendemos muito com a Telecel, era líder de mercado nessa altura. Dois anos depois, em 1994, arrancámos com a Bragatel, a primeira operadora de televisão por cabo em Portugal Continental, dado que a TV Cabo Madeira foi a primeira a obter a licença. Em 1998, fizemos um acordo com a Portugal Telecom, passando para o Grupo PT todas as nossas operações de televisão por cabo e das comunicações fixas e móveis, em que passámos a comercializar a TMN em exclusivo. Tem sido um parceiro que sempre nos proporciona muitas oportunidades, sendo uma relação de forte confiança e continua a ser uma excelente parceria.

Como explica a mudança?

Mais uma vez, por causa da nossa visão, que nos acompanhou desde o início da empresa. A Telecel só queria estar nas comunicações móveis e nós pretendíamos uma solução mais abrangente, que incluísse mais soluções, nomeadamente, as comunicações fixas, os serviços e conteúdos de televisão, comunicação de dados e internet e as soluções de centrais telefónicas. A PT permitia-nos estar nessas áreas de forma integrada e continuamos hoje com a Meo/Altice Portugal, a trabalhar dessa forma. No fim dos anos 90, registávamos crescimentos de mais de 50% ao ano. Foram tempos incríveis: para ter uma noção, quando surgiu a televisão por satélite (DTH) com os conteúdos desportivos da SportTV, fizemos mais de 50 mil assinantes, de agosto a dezembro de 1998, em que a maioria eram cafés que precisavam de ter a oferta da SportTV. Depois, em 2013, a MEO lançou o serviço convergente M4O, um serviço totalmente inovador a nível mundial, para o qual já estávamos preparados, porque tínhamos o know how de trabalhar com várias soluções fixas, serviços de TV e móveis, e foi também um sucesso. Somos um dos maiores parceiros da Altice Portugal, a nível nacional, e é uma parceria que muito nos orgulha e que tem sido interessante e benéfica para ambas as partes.

No dia do aniversário, disse que “correm a maratona, mas se for preciso também correm os 100m”. É uma metáfora para a capacidade de adaptação da empresa?

Normalmente, os atletas que correm 100 metros não são bons na maratona e vice-versa. Nós estamos cá há 30 anos e temos mostrado saber correr a maratona, mostrando resiliência e tomando decisões de médio e longo prazo, que nos permitam ser sempre competitivos, sem descurar o futuro. Temos de perceber como desenvolver a estrutura da nossa organização e fazer uma previsão de evolução dos negócios e das receitas, que nos permita sermos resilientes e ultrapassar as crises e adversidades. Essa é a razão que nos leva, hoje, a diversificar as áreas de negócio onde estamos presentes. Por outro lado, temos de saber correr os 100 metros, porque o ciclo de vida dos produtos com os quais trabalhamos ligados às telecomunicações – o nosso core business – é muito curto, muitas vezes, inferior a um ano. Comparando com a indústria automóvel, por exemplo, em que os novos modelos saem de três em três anos ou quatro em quatro anos. É tudo muito rápido na nossa área de negócio das telecomunicações. Como costume afirmar também, “ou somos rápidos ou estamos mortos”.

Também se focou no facto da maior parte das pessoas trabalhar cá há pelo menos 10 anos e muitos deles desde o início, sendo a maior parte mulheres. Porquê que a TLCI é uma empresa atrativa?

Sempre fomos uma empresa predominantemente de retalho e nas lojas os colaboradores têm sido maioritariamente do sexo feminino. Na nossa empresa, cada vez mais, a diversidade e a igualdade de oportunidades são uma realidade há já muito tempo. Nós sempre promovemos essa política e podemos dar o exemplo da nossa colaboradora Luísa Pereira. Começou em Barcelos, em 1998 – na altura, tínhamos 5 lojas no Norte, em que eu ia frequentemente visitá-las. A Luísa conhecia os clientes todos, as pessoas iam lá para falar com ela, para pedir explicações. Basta dizer que Barcelos não é das maiores cidades do país, mas aquela loja tinha uma performance extraordinária, ao nível das lojas nas grandes cidades. Depois, ela foi evoluindo, primeiro para chefe de loja, depois coordenadora regional e agora gestora nacional do retalho. E é visível que sente a empresa, gosta de trabalhar e esta atividade e função fá-la sentir realizada e feliz, como foi claro no que a Luísa disse no dia da festa de aniversário. Nós acreditamos nisso, as pessoas sentem-se bem e gostarem de trabalhar na empresa. Por outro lado, sempre fomos uma empresa jovem, tentando criar condições atrativas para gostarem de vir para cá e manterem-se, com elevados níveis de compromisso e uma dinâmica de crescimento profissional e de progressão na carreira.

O que mais o fascina neste trabalho?

Eu todos os dias continuo a vir trabalhar com prazer. É muito gratificante e fascinante ver como conseguimos criar uma empresa de referência, com muitas competências, resiliente, organizada, com profissionais dedicados, muito capazes e motivados. Temos um espírito jovem, empreendedor e inovador; bom ambiente e trabalho em equipa, com responsabilidade. E posso destacar que, depois de passarmos este período de pandemia, sinto que estamos ainda mais fortes e unidos. Tem sido um percurso de 30 anos muito gratificante e que nos deixa a todos muito satisfeitos e orgulhosos.



JOÃO VIEIRA
Administrador TLCI



“Os colaboradores TLCI têm grande margem de progressão dentro da empresa”

Está há 20 anos na empresa. Como foi possível ultrapassar as crises e os desafios do mercado?

O segredo da TLCI é antecipar. Posso dizer-lhe que já estamos a preparar 2023, apostando na digitalização de processos e na valorização de alguns profissionais, deslocando-os para áreas que consideramos importantes. Hoje, conseguimos ter maior volume de negócios que há 10 anos, mas com menos recursos humanos. E também é a nossa imagem de marca ter uma estrutura leve, que faz todo o sentido: temos um administrador operacional, que sou eu; temos três diretores em cada uma das áreas, também operacionais. E depois temos os colaboradores operacionais em cada área. Penso que conseguimos ser muito ágeis na resposta a cada situação e a gestão é mais facilitada por isso.

Uma das características que foi referida na festa de aniversário foi a capacidade de reter talento na empresa. Como é feito esse trabalho?

Vou responder-lhe com alguns números. 85% das nossas chefias são progressões de carreira cá dentro, pessoas que passaram por cargos com menos responsabilidade, mas que foram evoluindo. Isso permite que os profissionais tenham maior motivação, que conheçam áreas diferentes e conheçam todos os processos da empresa. Para nós, enquanto empresa, também temos vantagens, porque amanhã sai daqui um colega de determinada função e sabemos que há alguém na empresa que está preparado para assumir o posto com a mesma qualidade, porque provavelmente já lá passou. Não temos receio de lançar as pessoas e dar-lhe responsabilidade... essa é a nossa filosofia. Ter a capacidade de fazer evoluir as pessoas.

Como é que pensa que vai evoluir o mercado B2B, sabendo que cada vez mais as empresas precisam de soluções integradas e de que forma a comercialização de soluções de energia pode entrar nesta equação?

A TLCI surgiu com o nome Soluções Integradas de Telecomunicações. Desde a nossa génese pretendemos cobrir um leque grande de ofertas para os nossos Clientes empresariais, desde acessos, comunicações móveis, fixas, segurança, virtualização de servidores, aluguer de espaço na cloud, etc. Lançamos recentemente a marca TLCI Energia para endereçar mais uma oferta e uma oportunidade de poupança para os nossos clientes empresariais, com a instalação de painéis fotovoltaicos, um tema que está na ordem do dia pelo aumento dos custos de energia. A TLCI está sempre atenta ao mercado e queremos sempre anteciparmo-nos para termos ofertas diferenciadoras para os nossos clientes. Diria que estamos a oferecer um conjunto de serviços de grande valia para os nossos parceiros.

De que forma o online está a mudar o segmento B2C, business to consumer, com o crescimento do online? O número de lojas está nas 19, a nível nacional.

Exatamente, mas já tivemos mais unidades. A pandemia obrigou a acelerar algumas decisões de fecho de lojas, e fizemos alguns ajustes em lojas que estavam localizadas em zonas mais distantes dos centros populacionais. Não havia número de clientes que justificasse continuarem abertas. Durante 2020 e 2021, houve um crescimento do online, é certo, provavelmente poderá haver alguma redução de lojas nos próximos meses em locais de grande concentração de lojas, mas não vamos terminar com o B2C [business to consumer] em lojas físicas. O cliente gosta de ir ver e experimentar os telefones, vê-los ao vivo, falar com os colaboradores, resolver situações que não é possível no online. O que nós fizemos juntamente com a Altice foi melhorar a experiência de compra, foi renovar as lojas com nova imagem, com possibilidade de experimentar os equipamentos; e eliminar barreiras e balcões, para que o cliente possa estar lado a lado com o colaborador.

Que tecnologias que estão em implementação pensa que irão singrar no futuro?

Eu acredito que vamos assistir a uma evolução nas velocidades a que se transfere informação, nas soluções empresariais com latências cada vez menores. O 5G traz mais largura de banda, mais velocidade e outras latências, que alargam o leque de possibilidades aos clientes, particulares ou empresariais. Por exemplo, quando está a jogar um jogo, não há intervalo temporal entre o clicar no rato e a ação. O mercado exige outras coisas: não pode estar em Lisboa a operar um doente, em operações à distância, dar um comando e só meio segundo depois o comando realmente acontece no Porto. O IA está já a dominar e irá dominar ainda mais o nosso mundo e muitas das decisões que tomamos no dia a dia. Vamos ter de nos adaptar a viver com diferentes realidades e em vidas totalmente conectadas.

Sei que é difícil fazer previsões atualmente, mas como acha que a TLCI poderá ser daqui a cinco anos?

Daqui a cinco anos, a TLCI vai ter de ter novos negócios e por isso é que criámos a TLCI Energia, a ULIVE (design, marketing e comunicação) e a UAPGO (desenvolvimento de aplicações e software), que permitem diversificar a nossa área de atuação e abrir novas áreas de negócio complementares à área das telecomunicações. Queremos daqui a cinco anos, ter pelo menos 30% do volume de negócios relacionado com essas áreas, porque prevemos algum decréscimo na área das telecomunicações com o fortalecimento do online. Mais uma vez, estamos a tentar antecipar a mudança, para não estarmos dependentes de uma área apenas. O futuro será mais online – e por isso criámos a UAPGO e a ULIVE e a TLCI energia, que estará na ordem do dia nos próximos anos; temos ainda uma empresa de seguros, a Trust, para complementar ainda mais a nossa oferta empresarial e de consumo junto dos nossos clientes e parceiros, que contam com a TLCI para lhes fornecer um muito alargado portfolio de produtos e serviços em várias áreas de negócio.



JOÃO MARTINS

Diretor de Marketing e Business Development, CEO da ULIVE



“A ULIVE e a UAPGO têm um enorme potencial de crescimento”

A TLCI tem diversificado a sua área de intervenção, apostando noutros negócios como o software ou o marketing e comunicação: porquê?

Essencialmente por questões estratégicas. Temos vindo a diversificar as nossas áreas de atuação, procurando novas oportunidades para fazer a empresa crescer dando respostas a novas solicitações e desafios que nos chegam dos nossos parceiros novos e clientes. A ULIVE, por exemplo, surgiu em contexto de pandemia numa altura em que as empresas se viram mergulhadas numa situação muito complexa e com a necessidade premente da digitalização dos seus negócios. Não tinham uma estrutura que assegurasse a sua presença digital e o mercado não estava a dar resposta às necessidades. Recorreram assim aos nossos serviços para procurar soluções criativas, nomeadamente a criação de sites, e-commerce, criação de identidades visuais e estratégias de digitalização de negócios... porque a vida, nesse período, foi quase só online. A ULIVE surgiu como uma nova unidade de negócio da TLCI, dando resposta aos nossos clientes, mas rapidamente tivemos a necessidade de ampliar a nossa oferta face às inúmeras solicitações de outras empresas que receberam bom feedback do nosso trabalho. Este ano, fizemos toda a comunicação e imagem da Noite Branca de Braga; organizámos eventos da TLCI, Mobile World, entre outros e assumimos a gestão de comunicação e imagem de vários negócios desde pequenas e médias empresas, a micro negócios.

Dado o crescimento da empresa, passou a ser uma empresa autónoma, deixando de ser uma unidade da TLCI mas estando integrada no grupo.

A UAPGO surgiu em que contexto?

No caso da UAPGO, ela nasce por fruto de uma necessidade premente que sentíamos no cerne do grupo, a necessidade de desenvolvimento de software e aplicações para a TLCI, nomeadamente, para a gestão do retalho. Felizmente, o sucesso da empresa também fez com que tivéssemos solicitações de clientes externos e daí o seu aparecimento e crescimento. Estou certo de que 2023 será um novo marco para a UAPGO, porque queremos captar novos clientes, mantendo como missão o total apoio ao universo de empresas da TLCI.



MOMENTOS HISTÓRICOS

- 1992**
Constituição da TLCI
Início da atividade de Distribuição de Telecomunicações Móveis ao nível nacional
- 1994**
Início do desenvolvimento da atividade Multimédia
Constituição da Bragatel, 1º operador privado de Televisão por cabo em Portugal Continental
- 1995**
Início da atividade de Retalho Especializado de Telecomunicações Móveis
Abertura da primeira loja franchising Telecel em Portugal
- 1998**
Acordo com Portugal Telecom nas áreas de Telecomunicações e Multimédia
Líder destacado na distribuição TV Cabo por satélite (DTH)
- 1999**
Inicia atividade de SP Global na rede de Cabo
Parceiro da TV Cabo Douro nas áreas comerciais D2D, telemarketing e operações

2001

Renovação de Imagem Corporativa
 Contrato de patrocínio das camisolas do Sporting
 Clube de Braga

2004

Comercialização de produtos / Serviços da PT
 Comunicações – ADSL
 Início atividade D2D

2006

OBO – Owners Buy Out
 55% da TLCI vendida à Espírito Santo Capital

2007

Certificação da Qualidade (ISO 9001)



2013

Considerada uma das 100 melhores empresas
 em Portugal para trabalhar atribuído pela revista
 EXAME

2014

Espírito Santo Capital vende posição societária aos
 restantes acionistas

2015

Distribuidor Oficial de diversas marcas:
 Samsung, Alcatel, Huawei, Laiq, Hisense, Injoo e
 Toshiba

2016

Mudança das Instalações para Dume: Escritórios e
 armazém central

2017

Entrada no capital da Companhia de Seguros
 Caravela

2018

Eleita PME Líder

2020

Mudança de imagem corporativa

2022

30 anos TLCI



NÚMEROS:

A TLCI tem, atualmente, 175 colaboradores, dos
 quais 60% são mulheres e 40% homens. 85% das
 chefias são colaboradores de carreira na TLCI.
 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).



2008

Assinatura de Acordo de Cisão dos negócios
 Multimédia, constituindo a empresa MMCI –
 Multimédia, SA, na sequência do spin off da PT
 Multimédia

2009

Consolidação dos Negócios Móvel, Fixo e Serviços
 de Televisão na TLCI

2011

TLCI torna-se no maior Agente Comercial de Fibra
 da PT Consumo

2012

Renovação da Certificação PME Excelência
 Melhor Agente PT no Retalho
 Celebração dos 20 Anos da TLCI



ESCRITÓRIO

Rua Francisco Augusto Alvim
 Fração D, n.º 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



NÃO DEIXEMOS CAIR NO ESQUECIMENTO

D

Desde há nove meses até agora, a Ucrânia está a ser invadida pela Rússia, que faz valer a sua posição na produção de matérias primas e no mercado dos combustíveis para 'assustar' o ocidente. O louco que domina o seu país ameaça tudo e todos com armas nucleares e todo o mundo se retrai, enquanto a Ucrânia, livre e autodeterminada, é dizimada por mísseis minuto a minuto.

É verdade que uma guerra global seria catastrófica, se se usassem armas nucleares ou químicas, mas que é isto que vivemos agora? Há milhões de pessoas subjugadas ao interesse imperialista russo, milhares que continuam a morrer e agora estamos a assistir a uma 'normalização' da invasão, tal como sucedeu nos meses a seguir à invasão da Crimeia, em 2014.

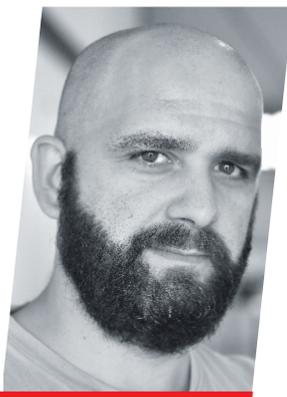
Não podemos esquecer nem podemos assobiar para o lado. Milhões de pessoas estão a enfrentar o inverno, rigoroso no país, sem aquecimento, sem mantimentos e sem roupa. Já não há bombas a cair como já caíram, com mesma frequência, mas a catástrofe humanitária será uma realidade. Não sou um expert em geopolítica, mas sei que esta nova Guerra Fria está a privar pessoas de condições de sobrevivência, tentando vergá-las até cederem. Por isso, iniciativas como a que vai ler mais à frente, da Associação Centro Social e Cultural Luso Ucrainiano vão permitir minimizar o sofrimento de algumas pessoas, enquanto o mundo resolve este grande problema. Veja mais à frente como contribuir.

REUTILIZAR, VALORIZAR, RECRIAR

A lei de Lavoisier diz que "na Natureza, nada se cria, nada se perde, tudo se transforma" e aplica-se na perfeição à história que poderá ler mais à frente. O mundo precisa de mais projetos como aquele que lhe apresentamos chamado Zouri, uma marca que capta resíduos marítimos nas praias do Norte e os transforma em solas para calçado Made in Portugal (100%, desde a sola aos atacadores). Todos os anos, milhões de toneladas de plástico, principalmente, vão parar ao mar e ter uma empresa que apoia a recolha e, mais que isso, reutiliza o lixo é assinalável. Falta, agora, que o legislador, sempre rápido a mudar leis que beneficiem multinacionais, o faça agora para beneficiar empresas que fazem este trabalho ambiental absolutamente fundamental para o nosso futuro. É, por isso, urgente criar o estatuto de "empresa social" no nosso país. "Na legislação portuguesa, a figura da empresa social constava no Projeto de Lei de Bases da Economia Social, mas, aquando da aprovação da versão final do diploma, foi retirada da respetiva versão final, continuando a evidenciar-se uma total ausência de enquadramento", refere Filipe de Vasconcelos Fernandes num artigo de opinião no ECO. Até quando?

ANIVERSÁRIO

Estamos a comemorar, este ano, o 15º aniversário da nossa publicação. Foram 15 anos de muita luta, de resiliência e procura de histórias como as que lhe trazemos nesta edição. O futuro continuará a ser a mostrar o que melhor se faz no Minho, os projetos inovadores, as histórias de quem quer mudar o mundo e as de quem ajuda quem mais precisa; as novidades e tendências e os momentos importantes da construção daquilo que é o 'nosso' Minho. Obrigado pela sua preferência!



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!

Passa aqui a camera do seu smartphone ou o seu Leitor de QR Code e folheia 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



**BERTRAND
LIVRES**

ergovisão

Para os seus olhos

GLOBE

LANIDOR

LANIDOR KIDS

LEBEN

Massimo Dutti



Partera
COR DE ROSA

PURIFICACION GARCIA



SC BRAGA

THROTTLEMAN

TIFFOSI

//ABANCA

CSG

HMLR

SOCIEDADE DE ADVOGADOS, SP. RL

LIBERTY

FITNESS CENTER

outsystems



Regus

WARRIORSCHAPTER

PARKING

art.fitters

O MUNDO À TUA MEDIDA



FELLS GOOD · LOOKS GOOD · DOES GOOD

ART.FITTERS possui características muito próprias, que se materializam num ambiente único e harmonioso. Com um conceito ligado à diversidade étnica, ao hand-made e ao slow-fashion, representa designers, artesãos e empreendedores. A Natureza e filantropia alinham o estilo às cores predominantes e ao aroma do próprio espaço multicultural.

**MAIS QUE UMA LOJA DE ROUPA,
É O MUNDO À TUA MEDIDA!**

• Serviço de Consultoria de Imagem • Agendamento de photoshooting e make-up • Pick-up point

BRAGA DE PORTA ABERTA À MAGIA DO NATAL ENTRE 1 DE DEZEMBRO E 13 DE JANEIRO

De 1 de Dezembro a 13 de Janeiro, a magia e o espírito de Natal invadem as ruas da Cidade com a realização de mais uma edição do programa Braga É Natal. As ruas, praças e avenidas iluminam-se com milhares de luzes, que vão aquecer os corações dos Bracarenses e de todos quantos visitam a Cidade nesta quadra festiva. A Cidade estará, assim, de portas abertas ao mundo encantado do Natal.

Braga será palco de mais de 200 atividades em diversos espaços da Cidade, numa celebração que envolve toda a comunidade e que conta com a participação de mais de uma centena de entidades e associações culturais.

As grandes novidades deste ano são o Mercado de Natal, que se realizará entre os dias 1 e 24 de Dezembro, e para um conjunto alargado de eventos e espetáculos que terão lugar no Altice Forum Braga.

Este recinto irá acolher, pela primeira vez, um parque de diversões com pista de gelo, carroséis e carrinhos de choque, o circo de Natal, musicais para os mais novos e concertos para os mais velhos. O grande destaque vai para a festa de passagem de ano, a 31 de Dezembro, que terá como cabeça de cartaz o conhecido artista Tony Carreira. Esta será uma festa de cariz solidário já que toda a receita de bilheteira reverterá para a CERCÍ Braga.

Durante a apresentação do Braga É Natal, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, salientou que a Cidade apresenta um “programa de excelência, muito diversificado e arrojado”. “Queremos propiciar aos Bracarenses e a todos quantos nos visitam momentos inesquecíveis. Foi com este intuito que procurámos engrandecer o programa em termos de atratividade e também de

infraestruturas, como é o caso da aposta no Mercado de Natal e na programação que irá decorrer no Altice Forum Braga”, explicou o Edil, adiando ainda que toda a programação arranca já no dia 1 de Dezembro com a abertura do Mercado de Natal e a inauguração da iluminação natalícia.

Ricardo Rio lembrou que o Braga é Natal acontecerá um pouco por todo o território e aproveitou o ensejo para convidar a população a visitar os presépios que serão dinamizados por diversas paróquias e freguesias e que farão reviver tradições enraizadas nas famílias e na comunidade. A este propósito, o Autarca apontou a Aldeia de Jesus em Santa Lucrécia, os presépios movimentados de Montariol, Sequeira, Este S. Mamede, Frossos, Merelim S. Pedro, Mire de Tibães e Palmeira. Destaque ainda para o tradicional Presépio ao Vivo de Priscos, que decorrerá entre os dias 11 de Dezembro e 15 de Janeiro.

ATIVIDADES PARA TODAS AS IDADES

Este ano, a grande novidade é o Mercado de Natal que vai encher a Praça Municipal de movimento, criatividade e muitas surpresas. Este mercado contará com a participação de 20 expositores e será palco de dezenas de espetáculos de acesso livre.

Do programa destaque ainda para o tradicional Bolo-Rei Gigante, que se realiza a 17 de Dezembro em parceria com a Associação Empresarial de Braga, para a Parada de Natal, que sairá às ruas na tarde do dia 18, e para o Bananeiro da Pequeneda, que terá lugar na véspera de Natal, em plena Praça Municipal.

O desporto também faz parte da programação com a realização da Corrida de S. Silvestre, agendada para 30 de Dezembro, com partida da Praça da República.

Os concertos de Natal são outro dos pontos altos da programação. Numa parceria com a Sinfonietta de Braga estão agendados cinco concertos que prometem ao público fazer uma “Viagem de Inverno”. Os espetáculos terão lugar no Salão Medieval da Universidade do Minho e serão de entrada livre.

A par das atividades a realizar pelo Theatro Circo, Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, Praça – Mercado Municipal de Braga, Museu dos Biscainhos, nas escolas do Concelho, no Posto de Turismo, na Ludoteca da Estufa e AGERE, o Braga É Natal conta, este ano, com uma programação especial no Altice Forum Braga.

Pista de gelo, carroséis, carrinhos de choque e simuladores de experiências vão ocupar o recinto exterior do Altice Forum Braga, prometendo fazer as delícias de miúdos e graúdos. A programação inclui também o Festival Authentica, o Circo de Natal, concertos e bailados.

Já a passagem de ano trará ao Altice Forum Braga um concerto de Tony Carreira, um dos nomes mais importantes da música portuguesa. O artista assinala o arranque de 2023 em Braga com um concerto memorável. Este será um concerto solidário, cujas receitas de bilheteira reverterem a favor da CERCÍ Braga. Os bilhetes – plateia em pé 3,00€ | plateia VIP 5,00€ - estarão à venda no Altice Forum Braga e em MeoBlue Ticket.

A programação do Braga é Natal estende-se até Janeiro com o Concerto de Ano Novo, pela Orquestra Filarmónica de Braga, no dia 7, e com o XXXV Encontro de Grupos de Reis, no dia 8.

Toda a programação estará disponível em <http://braganatal.cm-braga.pt>. Já programação do Altice Forum Braga poderá ser consultada em <http://forumbraga.com/natal>.



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

PROGRAMA MUNICIPAL DE COMBATE À POBREZA ENERGÉTICA PRETENDE MELHORIA DE QUALIDADE DE VIDA ÀS FAMÍLIAS

Foi apresentado o Programa Municipal de Combate à Pobreza Energética. Com esta medida, a Autarquia apoia as famílias Bragarenses economicamente mais vulneráveis a melhorar o desempenho energético e ambiental das suas habitações. O programa tem como parceiros a empresa municipal BragaHabit e a Associação Empresarial de Braga (AEB) e visa a renovação dos edifícios, possibilitando o aumento do seu desempenho energético e ambiental, o conforto térmico e as condições de habitabilidade, saúde e bem-estar das famílias, contribuindo para a redução da fatura energética e da pegada ecológica.

Cada projeto aprovado será financiado a 100% até ao montante máximo de 2.500€, sendo o montante máximo do programa de 500 mil euros até final do próximo ano. Segundo Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, este é um projeto que marca pela diferença e pelo sentido de responsabilidade para com uma franja da população cujas habitações têm insuficiências energéticas e que mais tem sofrido com os aumentos dos custos energéticos.

“Através desta iniciativa vamos mudar as condições de dignidade e melhorar a qualidade de vida de muitas famílias no Concelho. Nesse sentido, é um investimento que traz retorno do ponto de vista social e, ao criar condições

estruturais de otimização do uso da energia, obtemos um impacto tanto imediato como duradouro ao nível da redução dos custos e da sustentabilidade”, disse.

REDE DE FORNECEDORES DINAMIZADA PELA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

São elegíveis todas as pessoas a residir em habitação própria no concelho ou que sejam arrendatárias com contrato por tempo indeterminado e beneficiem da Tarifa Social de Energia Eléctrica (TSEE) à data da submissão da candidatura, e que tal seja evidenciado na fatura da eletricidade. Os candidatos devem também residir em permanência na habitação inscrita para o programa; não possuir o candidato individual, ou o agregado familiar, qualquer outro bem imóvel destinado a habitação para além daquele que é objeto do programa, na área do Município; e evidenciar que o imóvel em causa tem um desempenho energético baixo.

Os interessados deverão fazer uma manifestação de interesse em requerimento próprio disponibilizado no Balcão Digital da BragaHabit, sendo agendada uma visita técnica para propor as soluções potenciadoras de maior conforto e eficiência. Posteriormente o candidato deverá recolher um orçamento junto da rede de fornecedores do Programa, dinamizada pela AEB, e formalizar a candidatura. Esta

é também uma forma de estimular os agentes económicos locais.

CANDIDATURAS RECEBERÃO VOUCHER COM VALIDADE DE SEIS MESES

A cada candidatura será atribuído um voucher, com a validade de seis meses, desde a data da emissão, perdendo o seu valor na data de caducidade. Caso o valor da intervenção seja superior ao valor da comparticipação (2.500€), o candidato deverá assumir o diferencial. Cada candidato e cada habitação terá direito a um único voucher.

Consideram-se elegíveis para este programa a substituição de janelas não eficientes por janelas de classe energética mínima igual a “A”; aplicação ou substituição de isolamento térmico na envolvente do edifício de habitação, bem como a substituição de portas de entrada.

O programa engloba, igualmente, a colocação de isolamento térmico em coberturas ou pavimentos exteriores e interiores; portas de entrada exteriores e de patim; instalação de sistemas de aquecimento e/ou arrefecimento ambiente e de águas quentes sanitárias; bombas de calor, sistemas solares térmicos; caldeiras ou recuperadores a biomassa com elevada eficiência; instalação de painéis fotovoltaicos e outros equipamentos de produção de energia renovável para autoconsumo.



Braga é Natal 2022

1 dez — 13 jan

Centro Histórico
Praça do Município
Altice Forum Braga

Animação de Rua
Concertos
Teatros
Oficinas
Mercado de Natal
Parada de Natal
Pista de Gelo
Bolo Rei Gigante
Corrida de S. Silvestre
Passagem de Ano

mais informações em:
braganatal.cm-braga.pt

Como pode ajudar e seguir os eventos que vão ser organizados?

Através dos contactos que estão no final da página, IBAN e NIF, poderá fazer o seu donativo. A Associação Centro Social e Cultural Luso-Ucraniano emite um recibo de imediato com o comprovativo de donativo – importante, por exemplo, para as empresas que queiram apoiar.

Mais informações em português 962632707 e em ucraniano 967835690 ou aqui www.facebook.com/solidariedadeucrania e Ucrania-nocoracao@gmail.com

Os donativos devem ser enviados para:

NIB 0010 0000 5320 3390 0019 3

UPE- Centro Social e Cultural Luso-Ucraniano - NIF 513574700

ASSOCIAÇÃO CENTRO SOCIAL E CULTURAL LUSO UCRANIANO FAZ UM APELO À SOCIEDADE CIVIL

“UM COBERTOR PARA A UCRÂNIA” QUER MINIMIZAR SOFRIMENTO PROVOCADO PELA GUERRA

Um conjunto de pessoas e instituições estão a juntar-se para minimizar os efeitos da devastação provocada pela guerra na Ucrânia. “Este projeto surgiu em resposta às imagens que nos chegam, todos os dias, pela televisão. Com o Inverno a chegar, as casas destruídas e sem aquecimento, perspectiva-se que os ucranianos vão ter um ano ainda mais difícil. A Associação Centro Social e Cultural Luso-Ucraniano (ACSCLU) e várias pessoas da sociedade civil, sensíveis a este tema, juntámo-nos, criámos uma imagem e estamos a recolher fundos para enviar para a Ucrânia, principalmente para as zonas mais destruídas e que sofreram mais bombardeamentos”, refere Abraão Veloso, Presidente da Direção da associação, que tem sede em Braga.

Há um conjunto de iniciativas que já foram realizadas e outras que estão em preparação. Apesar do nome indicar ‘um cobertor’, a ideia é que os donativos sejam feitos em dinheiro. “Não pretendemos agasalhos, mas dinheiro para adquirir em zonas onde seja mais fácil fazê-los chegar à Ucrânia. Em termos logísticos, é muito difícil fazer chegar volumes grandes a uma distância tão grande e fica caro, ou seja, não compensa enviar a partir daqui”, explica.

A guerra prossegue, todos os dias morrem pessoas e não há paz à vista e, por isso mesmo, esta iniciativa também pretende que o assunto não morra na imprensa nacional. “Além da angariação de fundos para ajudar lá, é importante conseguirmos manter a questão ucraniana na ordem do dia aqui, para que as pessoas não se esqueçam. Sentimos que, cada vez menos, surgem notícias sobre este assunto”, lembra Abraão Veloso. “Não é normal o que está a acontecer, uma invasão de um país autónomo. Há muita gente a sofrer, lá e cá, porque os crimes continuam sem parar”, acrescenta.

EMPRESA DE BRAGA VIVE DRAMA DE PERTO

Grácia Sofia Barbosa foi uma das pessoas que se associou ao projeto através da criação de uma pulseira simbólica. Dona de uma empresa de arte manual em vestuário, calçado, banho, têxtil lar e também todo o tipo de bijuteria, com o mesmo nome, inaugurou há 17 anos e, desde a fundação, que começou a trabalhar com colaboradoras ucranianas. “Na minha empresa, 98% das pessoas que lá trabalham são ucranianas. Vivemos esta guerra ainda antes de ela começar, porque as notícias começaram a chegar acerca das movimentações dos russos e nós tivemos conhecimento”, conta. “Criámos uma pulseira para angariar fundos também e, agora, juntámo-nos a esta campanha e tentar contribuir o máximo que conseguirmos”, assegura. A pulseira tem o valor mínimo simbólico de 2€ (pode pedir a sua através do número 934 170 759) e tem um nó que simboliza união. Os dois cordões de duas cores, amarelo e azul, significam o caminho percorrido e escolhido pela Ucrânia que mostra persistência, resiliência e vontade de vencer.

Desde Fevereiro, a empresa tenta fazer o possível para absorver todas as pessoas que chegam e querem trabalhar, um trabalho difícil, principalmente agora que a guerra já não ocupa o mesmo espaço mediático. “Posso dizer que temos vivido situações realmente difíceis, de gerir. Já aconteceu de um

CAMPANHA SOLIDÁRIA

UM
COBERTOR
PARA
A UCRÂNIA



dia pela manhã, ligarem da Ucrânia a informar que um familiar de uma refugiada que trabalha connosco faleceu, uma jovem com apenas 30 anos, vítima de um bombardeamento. Dá vontade de fechar tudo e ir embora... tudo isto afeta-nos muito. É impensável eu exigir o que quer que seja, controlar as pessoas. Se antes não o fazia, agora muito menos. Se nos pusermos no lugar delas, o que poderemos pensar?”, questiona. “Quando o telefone toca, nunca sabemos o que é”.

Vasyl Bundzyak, padre que se fixou em Braga há alguns anos, deixa uma mensagem de agradecimento. “Agradeço a todas as pessoas que estão envolvidos neste projeto. Durante a fase crítica e até Setembro, apoiámos cerca de 60 famílias refugiadas e mais de 200 pessoas que tentámos ajudar, por exemplo, a ir às Finanças, Segurança Social, IEPF, Escolas, a ir ao SEF, a fazer traduções ou mesmo com comida. Tem sido um processo muito complexo, principalmente, se as pessoas precisarem de habitação, porque os preços estão incomportáveis.” Para o padre Vasyl, “a maioria das pessoas que estavam na nossa lista já voltaram para a Ucrânia, mas outros refugiados chegaram mais tarde, geralmente, sem família e precisam da nossa ajuda”, refere.

Roma

ITÁLIA

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

BIENAL INTERNACIONAL DE ARTE JOVEM DE VILA VERDE BATE RECORDES DE PARTICIPAÇÃO

Com a maior participação de sempre, a XII Bienal Internacional de Arte Jovem de Vila Verde abriu ao público com uma exposição alargada a mais de uma centena de obras, por forma a corresponder à “imensa qualidade” reconhecida pelo júri nos trabalhos apresentados a concurso. “Este é um espaço privilegiado para a afirmação e o reconhecimento público de jovens autores de arte, assumindo importância redobrada na afirmação de Vila Verde como território de excelência”, afirmou a presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes. A consolidação da Bienal como evento artístico de referência internacional foi enaltecida pela autarca, que fez questão de elogiar o trabalho da direção artística, liderada por Luís Coquenão, com um trabalho intenso na avaliação dos 194 projetos de 120 concorrentes de Portugal e países como Espanha, Eslovénia, Polónia, Brasil e Angola.

Foram selecionadas 104 obras de diversas modalidades artísticas (fotografia, pintura, instalação, escultura e vídeo), da autoria de 102 artistas, que podem ser apreciadas até 16 de dezembro, nas instalações da antiga escola primária de Vila Verde – agora requalificada para ser um Centro de Promoção Gastronómica e Ciências Gastronómicas.

Reconhecendo a grande diversidade de opiniões do público em geral, Coquenão fez questão de justificar as opções do júri e anotar que, “para lá das apreciações técnicas, a arte vive essencialmente da emoção e do sentir”.

Da avaliação do júri – que integra ainda os artistas plásticos Maciel Cardeira, Jean Pierre Porcher, Isaque Pinheiro e Rafael Ibarra –, destacaram-se os dois trabalhos de Eva Maria Moreira Resende (“Destroying Memorie Serie”) e Laura Pinto da Mota (“Sei que muitos dias acordas e desejas estar completo/ Aos Teus Pés”), que venceram, ex-aequo, o Grande Prémio da Bienal, patrocinado pelo Banco BPI.

O segundo prémio foi para “Pétalas de Luz”, de Maria Luísa Capela Rodrigues Carvalho. O Prémio Revelação, patrocinado pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) para autores até aos 20 anos de idade, foi atribuído a “Sinfonia num Lugar de Tensão”, de Maria de Monserrate Ribeiro e Costa.



Aos premiados, juntam-se seis menções honrosas, que evidenciam a dimensão da qualidade dos trabalhos e da exposição. Luís Coquenão referiu mesmo que as obras distinguidas estiveram sempre num patamar aproximado no processo de avaliação do júri.

As menções honrosas incluem obras de Lucas Varillas Fernández, Pedro Gramaxo, Rui Filipe Freitas Ferreira, Sally Santiago, Susana Cristina Ferreira de Carvalho, Maria Luzia Almeida Cunha de Alegre e Silva.

Na organização desta Bienal – destinada a artistas nacionais e estrangeiros até aos 35 anos de idade –, o Município de Vila Verde conta com a colaboração da Biblioteca Municipal Professor Machado Vilela e da Associação D’Arte – Associação de Jovens Artistas de Vila Verde, tendo ainda o apoio do Instituto Português do Desporto e da Juventude (Direção Regional do Norte) e do Banco BPI como patrocinador principal.

O programa inclui ainda a exposição dos artistas convidados da XXII Bienal Internacional de Arte de Cerveira, que pode ser visitada até 7 de dezembro, na Biblioteca Municipal Prof Machado Vilela, em Vila Verde.





XII
BIENAL
INTERNACIONAL
DE ARTE JOVEM

VILA VERDE
2022

12 DE NOVEMBRO
16 DE DEZEMBRO

Edifício da antiga Escola Primária | Rua 1º de Maio | Vila Verde

organização



apoio



patrocinador



vilaverde.pt/bienal



NOVO LEXUS UX 250h **SPORT** HYBRID

Deixe-se conduzir por esta energia.



VISITE O CENTRO LEXUS BRAGA

Avenida da Imaculada Conceição, N.º31 a 37 | 4700-034, Braga
lexus.braga@lexus.pt | +351 938 799 779



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





7ANOS
DE GARANTIA



Celebramos 40 anos e gostaríamos de lhe agradecer,
com sincera gratidão, a confiança depositada
e o facto de fazer parte desta nossa história.
Muito Obrigado!



A FEBRE DO PADEL

Todos os dias, milhares de pessoas se juntam para jogarem o novo desporto da moda, o padel. Moda talvez já não seja bem a palavra certa, porque quem joga não quer deixar e só pensa em evoluir. Os praticantes chamam amigos e familiares para experimentarem o jogo com muitas semelhanças com o ténis no sistema de pontuação, é jogado geralmente indoor na vertente social (as competições, por norma, são outdoor) e tem a particularidade de se poderem usar as tabelas de vidro, colocadas no extremo de cada campo. Ou seja, a bola pode bater no chão, fazer tabela no vidro e continua jogável, o que lhe dá uma característica tática que encanta os praticantes. Além da questão atlética, que é interessante porque se transpira a sério, a vertente estratégica do jogo e, acima de tudo, o convívio, são os fatores apontados para o sucesso da modalidade.

DIOGO, CAMPEÃO NACIONAL JOVEM AMBICIONA VOOS MAIS ALTOS

Chama-se Diogo Veiga Pereira, tem 16 anos e começou a jogar graças ao padrinho. “Vim experimentar, num domingo de tarde, com a família, e fiquei fascinado com o jogo. Eu jogava futebol e padel simultaneamente, mas o vício de jogar e a vontade de melhorar fizeram-me deixar o futebol e dedicar-me em exclusivo ao padel”, explica o campeão. “É um desporto tático, em que é preciso pensar e ser inteligente quando se joga, é isso que me fascina. Tenho treinado muito para conseguir evoluir a um nível profissional. O trabalho é a chave do sucesso”, garante o jovem.

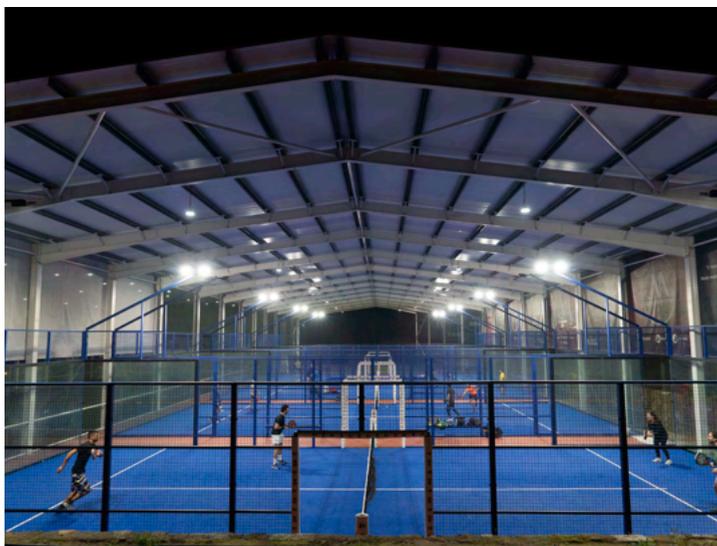
O atleta treina quatro vezes por semana, logo às 7h da manhã, uma hora intensa antes de ir para a escola, e uma vez por semana a parte física. Para já, mantém-se em Braga a treinar e vai aos torneios ao fim de semana. “Quero ir para Espanha, onde o desporto já está muito desenvolvido, para fazer evoluir o meu jogo e poder ser profissional de padel. Consigo ser dos melhores em Portugal, estar no top 100 ou 150, mas eu quero mais que isso. Se continuar aqui, penso que não conseguirei chegar aos objetivos que defini”, garante. Diogo pretende candidatar-se a uma escola espanhola que lhe permita estudar ao mesmo tempo que desenvolve as suas capacidades no padel, uma espécie de centro de alto rendimento que ainda não existe em Portugal: “Infelizmente, tenho muita carga horária na escola, que me impede de treinar mais vezes e tenho receio que a minha evolução na modalidade fique comprometida. Ainda não há centros de alto rendimento como há no futebol ou no ténis, porque ainda é um desporto social, a vertente competitiva e profissional ainda está pouco desenvolvida”, lamenta, acrescentando que “o padel é um desporto caro, quando queremos evoluir para a profissionalização, e é preciso bastante investimento para eu ir para Espanha. Tenho alguns patrocínios e o apoio incondicional dos meus pais, que têm sido incansáveis. Espero poder conseguir chegar lá”.



A grande dificuldade de Diogo é, neste momento, encontrar parceiros que lhe permitam ter uma qualidade de treino que lhe permita evoluir. “É muito difícil ter parceiros para treinar. Nem sempre há horários que permitam ter parceiros para jogar e, mais difícil ainda, com um nível competitivo que me permitam desenvolver as minhas capacidades. Preciso de evoluir em termos de ritmo de jogo e velocidade de execução e isso só se consegue a treinar com atletas com um nível maior que o meu”, lamenta.

As qualidades do jovem bracarense não passam despercebidas a ninguém: joga desde 2018 e já foi campeão nacional de jovens (uma vez em sub14 e duas em sub16). Em termos internacionais, existem duas federações: a Federação Internacional de Padel e a Federação Europeia de Padel, uma espécie de UEFA do Padel. Diogo é, também, campeão europeu por equipas (nacionais) e por duplas. “Eu sou campeão com o meu parceiro em termos absolutos e faço parte da equipa que conquistou o título europeu para Portugal”, explica. Em Portugal, Diogo está em 34º no ranking geral (seniores incluídos) dos melhores jogadores.

E integrar o padel no Desporto Escolar, seria uma boa ideia? Diogo não hesita: “Sem dúvida. É um desporto que promove a união, o espírito de equipa. Se reparar, todas as pessoas estão felizes quando estão a jogar. Cada vez há mais jovens a praticar e isso é bom”, defende o jovem.



O DESPORTO SOCIAL QUE ESTÁ A CONQUISTAR OS MINHOTOS

Rumámos até ao Fut7, em Palmeira, onde funciona o clube BPadel, para perceber melhor o porquê de tantas pessoas terem decidido aderir ao ‘bichinho’ do padel. É o exemplo de Sara Viana. “Começámos a jogar num grupo de amigos, como um desporto que podíamos fazer socialmente. Depois, como gostámos tanto da experiência, decidi ter aulas para aperfeiçoar a técnica. É muito fácil de começar a jogar, mas penso que as aulas ajudam bastante a melhorar alguns aspetos do jogo”, explica a jovem, que começou em Setembro e joga três vezes por semana. “Tem de ser, é um vício”, sorri.

Nuno Lage já tinha jogado ténis nos tempos de juventude e chegou trazido pela curiosidade. “Este desporto é fácil de iniciar, não é tão difícil como o ténis, e rapidamente sentimos que conseguimos ser competitivos. Estou a treinar uma vez por semana, mas tenciono aumentar o número de aulas semanais, porque estou a gostar muito. Além do treino, costumo jogar duas vezes por semana com os meus amigos”, conta. “A componente social é muito interessante, porque são sempre necessárias quatro pessoas para jogar, é um bom desporto para jogar com amigos. Neste momento, já conheço muita gente que gosta de jogar e tem sido relativamente fácil conseguir parceiros para jogar”.



Jogadora regular de padel há pelo menos quatro anos, Catarina Teixeira Lopes experimentou a modalidade e nunca mais largou: “Procurava um desporto que me permitisse fazer exercício, por isso experimentei esta modalidade e adorei. Gosto do espírito de equipa, do ambiente que há nos clubes de padel e da participação nos torneios,

que é muito competitiva. Gosto essencialmente deste ambiente que se vive cá dentro”, explica. A jogadora participa em torneios sociais há muito tempo, “porque nos permitem evoluir competitivamente e eu gosto de ser competitiva”. Para a jogadora, “conseguir ir buscar uma bola difícil, que toda a gente dava como perdida, dá imenso gozo, é como uma pequena conquista em cada jogo e a melhor sensação do mundo!”. Catarina joga habitualmente com as amigas, mas quando a encontrámos estava a jogar com três colegas de trabalho: “Faltava-lhes uma pessoa e convidaram-me. Está a ser igualmente divertido”, afirma, a sorrir.



REUNIR AMIGOS E FAMÍLIAS PARA JOGAR PADEL

Treinador de ténis e padel há vários anos, Paulo Moroso foi um dos primeiros treinadores com escola em Braga (o BPadel) da modalidade. “A evolução está a decorrer normalmente, porque há interesse das pessoas em experimentarem. Há cada vez mais clubes e praticantes, o nível também está a crescer na região”, explica-nos, referindo que estamos a anos-luz de Espanha, por exemplo, mas há muito potencial de crescimento. “A modalidade está muito bem estruturada. Os jogadores estão distribuídos por níveis, sem o 5 o nível mais baixo, de iniciante, até o nível 1, mas uma pessoa que jogue há pouco tempo e tenha nível 5 pode participar quase de imediato em torneios. Uma das coisas que também funciona bem é a possibilidade de se jogar em pares mistos, o que, desde logo, denota a característica social deste desporto. Conseguimos trazer os amigos todos ou a família toda para aqui”, garante.

Para o treinador, ainda não temos o número de crianças a praticarem este desporto que seria desejável: “Penso que as crianças gostam mais de ténis, por exemplo, por ser um desporto em que os movimentos são mais livres e, por outro lado, penso que é difícil incluir o padel no desporto escolar, por causa das condições físicas necessárias. De qualquer forma, temos promovido ações de promoção da modalidade, trazendo as escolas até aqui”.

Tecnicamente, não é um desporto difícil, até é bastante intuitiva a forma de jogar, quase como se estivesse a jogar raquetes na praia. “O complicado no padel é a componente tática do jogo. É um trabalho muito engraçado desenvolver essa vertente em cada jogador”. E conselhos para quem quer experimentar? “Juntar os amigos e vir jogar. É muito fácil e acessível a iniciação e não é caro começar a jogar”, assegura.

Em termos organizativos, ainda falta um longo caminho a percorrer. Há muitos clubes que organizam competições e torneios, mas “falta organização superior, ao nível da federação, como existe em Espanha. Precisamos de muitos ‘nível 5’, que jogam de forma mais social, mas o desporto de competição vive com os ‘nível 2’ ou os ‘nível 1’”, finaliza.

EXPO ANIMAL SUPERA NÚMEROS DE 2021

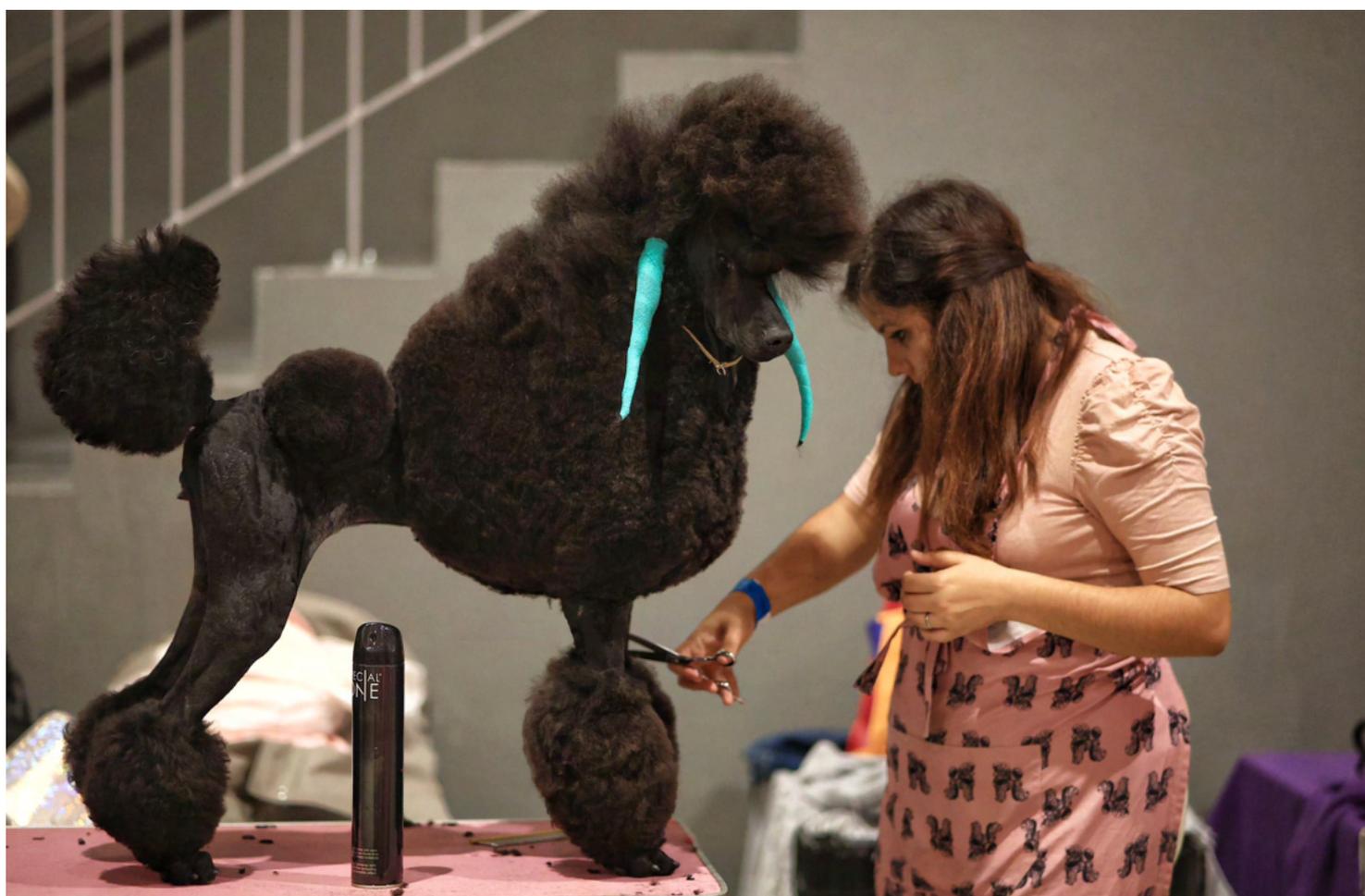
A Expo Animal voltou a ser palco dos concursos nacionais e internacionais de cães e gatos, tendo recebido mais de 1500 cães e 200 gatos para as competições. Também os animais exóticos foram uma das atrações do evento.

Para Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, esta edição “foi um verdadeiro sucesso ao conseguir reunir mais de 11 mil visitantes, a quem foi dada a possibilidade de ver milhares de raças de cães e gatos e ainda visitar os mais de 40 expositores presentes”. A edição 2022 da Expo Animal recebeu mais de 11 mil pessoas, ultrapassando a fasquia de 2021 e 2019, anos em que a exposição

recebeu cerca de 10 mil pessoas. A feira volta em 2023.

Pensado para ser um evento para as famílias, o responsável da InvestBraga destacou o facto de terem passado pelo Altice Forum Braga famílias completas com “mais de 2500 crianças, até 11 anos, a visitarem a feira nos dois dias”.

Organizada pela InvestBraga em colaboração com o Clube Português de Canicultura e o Clube Português de Felinicultura, a Expo Animal teve em disputa mais de 50 troféus para gatos e 123 troféus para cães, avaliados por 13 juizes, três dedicados à exposição nacional e internacional de gatos e 10 nos concursos caninos.





Transformamos a Pedra para podermos acrescentar valor à sua cozinha

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



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

www.alpstone.pt



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 notaçãõ 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

 facebook.com/AutoFix.Ida  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

DINIS GONÇALVES FOI O GRANDE VENCEDOR DO CONCURSO MUNICIPAL JOVENS TALENTOS 2022

O jovem músico Dinis Gonçalves foi o grande vencedor do Concurso Municipal Jovens Talentos 2022, uma iniciativa promovida pelo Município de Braga com o objetivo de premiar o talento dos jovens Bracarenses no domínio cultural e artístico.

A cerimónia decorreu no Theatro Circo, contando com a presença do presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, e da vice-presidente Sameiro Araújo.

O segundo lugar do concurso foi atribuído ao par João Sant'Anna & Luna Pinto, enquanto em terceiro lugar, empatados, ficou o bailarino Gonçalo Gomes e a cantora Inês Gonçalves. O júri do concurso foi constituído por Sameiro Araújo, Ana Gomes - cantora e compositora -, pelo maestro Filipe Cunha, pela professora e bailarina de dança Catarina Martins e pelo diretor artístico da Companhia de Teatro de Braga, Rui Madeira.

Ricardo Rio felicitou todos os participantes, referindo que esta iniciativa demonstra o "enorme talento que existe no Concelho". "Braga é uma

cidade jovem, recheada de talentos e de cultura, pelo que anualmente os nossos jovens têm a oportunidade de mostrar ao mundo as suas potencialidades únicas numa verdadeira mostra de talento e criatividade", referiu.

Sameiro Araújo fez um balanço positivo desta iniciativa que, mais uma vez, registou um grande número de candidaturas. "A decisão do júri não foi nada fácil, o que significa que há muito talento em Braga e que este concurso faz todo o sentido", afirmou.

Recorde-se que o concurso se destinou a jovens naturais ou residentes da Cidade de Braga, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, com talento na área da dança, da música, do canto, das artes performativas, da magia, do teatro ou em outras atividades passíveis de serem apresentadas em palco - individualmente ou em grupo. Os prémios foram de 1000 euros para o primeiro classificado, 750 para o segundo e 500 euros para o terceiro. Aos restantes finalistas foi atribuído um prémio de participação no valor de 100 euros.



LISA GERRARD E JULES MAXWELL

29 NOV

TERÇA. 21H30. SP. M6
30€. QUADR. 15€



CASA DE PARTIDA

MARGULIS E MAGALHÃES

03 DEZ

SÁBADO. 21H30. SP. M6
12€. QUADR. 6€

APOIO:



SAMUEL BECKETT

À ESPERA DE GODOT

TEATRO NACIONAL S. JOÃO

15 e 16 DEZ

QUINTA E SEXTA. 21H30. SP. M14
12€. QUADR. 6€

APOIO:

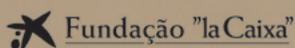


MAIS DE CEM MIL DIAS

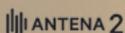
28 DEZ

QUARTA. 18H30. SP. M6
7€. QUADR 3.5€

MECENAS INSTITUCIONAL:



APOIO À DIVULGAÇÃO



CONHECIDOS VENCEDORES DO XIX CONCURSO MUNICIPAL DE FOTOGRAFIA

Já são conhecidos os vencedores do XIX Concurso Municipal de Fotografia, que este ano versou sobre a temática “O Centro Histórico de Braga e as suas gentes”.

O júri do concurso decidiu atribuir o primeiro prémio a Vitor Carvalho Silva e menções honrosas aos concorrentes Carlos Júlio da Costa Teixeira e António Alves Tedim, registando que estes trabalhos corporizavam significativo mérito e qualidade, manifestando coerência e unidade no conjunto do portefólio apresentado.

De igual forma, o júri deliberou atribuir o prémio especial a Eva Duães Antunes, considerando que a foto distinguida revelava singularidade e sentido estético estimulando a observação.

Esta edição do concurso de fotografia decorreu nos dias 7, 8 e 9 de Outubro, sendo que os trabalhos submetidos irão integrar uma exposição a realizar na Fonte do Ídolo. A inauguração está prevista para o dia 15 de Dezembro.

O júri do concurso integrou como membros Carlos Fontes, presidente da Associação “Encontros de Imagem”; o fotógrafo profissional Hugo Delgado e a representante do Pelouro da Cultura, Património e Turismo, Ana Ferreira.

O tema proposto visou mergulhar os participantes na história bimilenária da cidade de Braga, particularmente do centro histórico. Os concorrentes foram ainda desafiados a conhecer e a viver a Braga actual, com as suas gentes e costumes, impregnada de História intensa e memorável, que se sente por entre edifícios, ruas e praças, e que fazem de Braga, uma cidade de impar beleza e riqueza patrimonial.

A XIX edição do concurso distribuiu 1.000€ em prémios e distinções. A iniciativa, promovida pelo Município de Braga, contou com o apoio da empresa “Koy Lab - Album Tailoring”.



EMBARQUE NUMA VIAGEM INESQUECÍVEL

CRUZEIRO - ITÁLIA, GRÉCIA E TURQUIA

DATA DA VIAGEM: 16 A 27 DE AGOSTO DE 2023

**OFERTA DE UMA EXCURSÃO EM TRIESTE
E DE UM JANTAR EM VENEZA**

O VALOR INCLUI:

- Voos desde Porto/Lisboa com a Tap, com direito a 1 mala de porão/pessoa;
- Cruzeiro 9 noites em pensão completa em Camarote Interior Fantástica;
- 2 Noites em Veneza em hotel de 4*, em regime de APA;
- Todos os transferes do programa;
- Seguros de viagem e seguro Covid-19;
- Taxas hoteleiras locais;
- Taxas de porto (210€) e aeroporto incluídas (estas taxas de aeroporto poderão sofrer alterações até à data de emissão).

NAVIO MSC SPLENDIDA



NOVA ETAR DE BRAGA RECEBEU “LUZ VERDE” DO TRIBUNAL DE CONTAS

AGERE recebeu visto do Tribunal de Contas para a concretização da Empreitada de Conceção e Construção do Emissário e ETAR do Este. O concurso para a nova ETAR de Braga foi adjudicado com o valor de 30 milhões de euros, visando este investimento reforçar o Sistema de Tratamento de Águas Residuais do Município de Braga e, conseqüentemente, contribuir para a melhoria da qualidade das massas de água. O referido Concurso foi dividido em dois lotes, sendo o Lote 1 relativo ao Emissário que transportará o efluente até à ETAR e o Lote 2 relativo à própria ETAR.

Este processo decorreu no âmbito do Concurso Público Limitado por Prévia Qualificação, com publicação internacional. Dentro do cronograma inicial, a empresa irá proceder a consignação da empreitada ao consórcio ganhador, iniciando de imediato os procedimentos da sua construção, mantendo-se a previsão de conclusão em finais de 2023.

Trata-se de um investimento que a Administração da Agere considera prioritário e que permitirá aumentar a resiliência do Sistema na Cidade de Braga; reforçar de forma substancial a capacidade de tratamento instalada; e, ao dividir os caudais de descarga em duas bacias hidrográficas (Cávado e Ave) - mantendo-se, no entanto, a interligação entre os Sistemas - corrigir definitivamente os problemas atuais existentes.

Com esta nova ETAR serão obtidos elevados benefícios ambientais e de saúde pública. O principal objetivo consiste no reforço do Sistema de Tratamento de Águas Residuais do Concelho de Braga, o que só será conseguido com a construção da nova ETAR do Este, que drenará para uma outra bacia, a bacia hidrográfica do rio Ave, e terá capacidade de tratamento dos efluentes de cerca de 200.000 habitantes equivalentes,

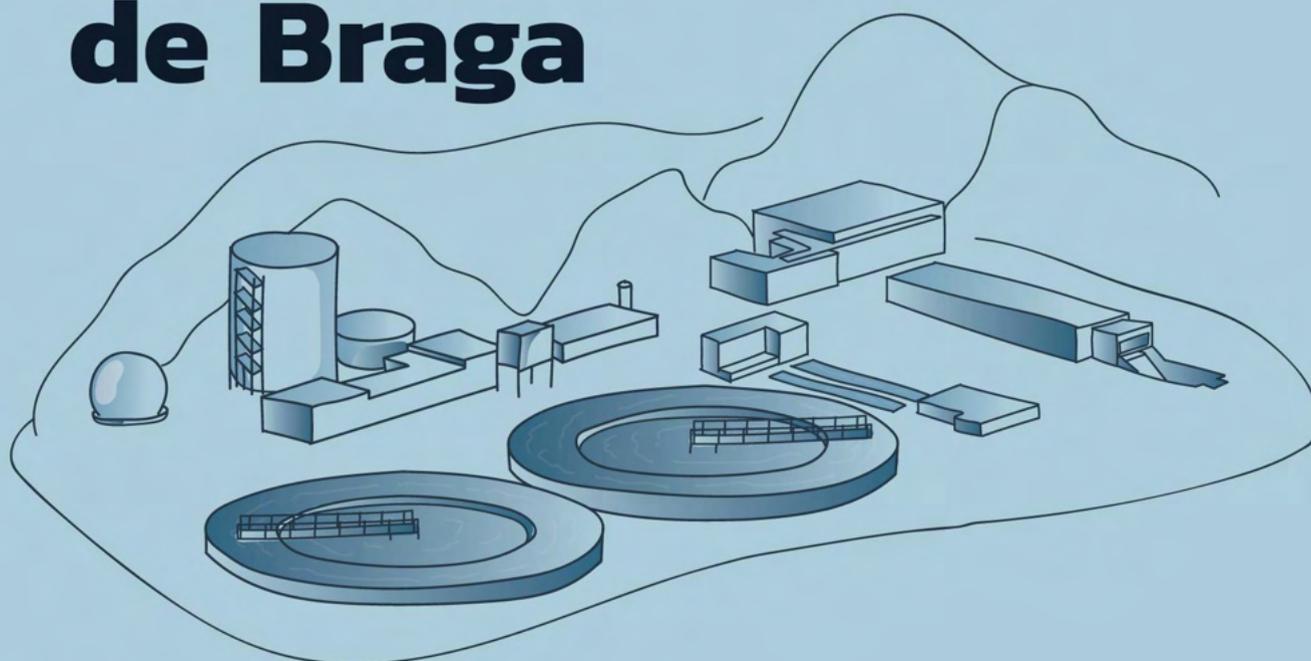
e, assim, irá eliminar as atuais descargas indevidas, constituindo, em conjunto com a ETAR de Frossos, a garantia de capacidade de tratamento e de descarga necessárias para o cumprimento da Diretiva Águas Residuais Urbanas no respetivo Sistema.

O investimento de 30 milhões de euros, participado por fundos comunitários em 9 milhões de euros, será realizado sem qualquer repercussão no tarifário da empresa, e assim continuará a ser nos os próximos anos.

AGERE É A EMPRESA MUNICIPAL PORTUGUESA COM MELHOR RESULTADO ECONÓMICO PELO QUINTO ANO CONSECUTIVO

A 18.ª edição do Anuário Financeiro dos Municípios Portugueses 2021, da responsabilidade do Centro de Investigação em Contabilidade e Fiscalidade do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, e do Centro de Investigação em Ciência Política da Universidade do Minho, com o apoio da Ordem dos Contabilistas Certificados (OCC) e do Tribunal de Contas, classifica a AGERE como a empresa municipal portuguesa com melhor resultado económico, do universo das 144 entidades empresariais analisadas em 2021. Este resultado, atingido pelo quinto ano consecutivo, resulta de uma estratégia acertada que foi definida e desenvolvida pela empresa desde 2013, com otimização e utilização eficiente dos meios ao seu dispor, reduções de preços de compra, redução dos custos de financiamento, mas mais importante por reajustamentos/readaptações de processos e procedimentos internos, onde o papel de todos os trabalhadores tem uma preponderância acrescida e garantiu a eficácia, colocando a empresa num patamar de excelência, não descurando, contudo, a lógica de partilha destes mesmos resultados com os bracarenses.

Nova ETAR de Braga



#novaETAR

PREVENÇÃO E TRATAMENTO PRECOCE DAS LESÕES ARTICULARES

Clínica Espregueira | FIFA Medical Centre of Excellence é a nova marca da Clínica do Dragão - Saúde Atlântica.

Esta nova marca dará continuidade a um projeto antigo, que nasceu na cidade do Porto, com a Clínica do Dragão, e que pretende agora expandir-se para o resto do País.

Dedicada à prestação de cuidados de saúde especializados no sistema locomotor, com o objetivo de dar resposta aos cada vez mais numerosos e incapacitantes problemas articulares, com enfoque nas lesões de desgaste articular, desportivas e nos tratamentos diferenciados em medicina regenerativa, a Clínica não descora e reforça de forma continuada as mais de 40 especialidades médicas que coloca à disposição de todos.

Inserido no processo de expansão em curso, a Clínica Espregueira arrancou com um projeto inovador em Portugal, levando a diferentes localidades cuidados de saúde e tratamentos já prestados na Clínica do Porto.

A ideia da Clínica Espregueira Móvel surgiu nos anos 90, durante a época de estágio que o Professor João Espregueira Mendes, Administrador da Clínica Espregueira, realizou na Clínica Mayo, nos EUA. Este tipo de unidades móveis já existiam nos EUA, noutras especialidades. O projeto esteve adormecido durante vários anos, mas o entusiasmo de um membro da equipa da Clínica fez com que avançasse agora. É o primeiro projeto de unidades móveis dedicadas ao sistema locomotor na Europa.

A Clínica Móvel tem como principal objetivo a realização de uma medicina de proximidade, isto é, levar especialistas e tratamentos de medicina regenerativa, de última geração, às populações do interior.



Prof. Doutor Espregueira Mendes

As lesões articulares já são a maior despesa em saúde no mundo atingindo, em Portugal, milhões de pessoas. Este problema é causado, essencialmente, pelo aumento contínuo da esperança de vida, a prática de exercício físico mal orientada e por acidentes.

A prevenção e o tratamento precoce deve ser uma preocupação e uma aposta de todos. Na Clínica Espregueira existem, atualmente, programas de prevenção que podem evitar cerca de 50% das lesões. O tratamento precoce destas patologias, com tratamentos ortobiológicos de última geração, poderá dar qualidade de vida e, em muitos casos, evitar cirurgias.

A unidade móvel está presente nas cidades de Aveiro, Águeda, Amarante, Chaves, Oliveira de Azeméis, Ponte de Lima, Viana do Castelo e Vila Real. A partir do mês de outubro, com a segunda unidade móvel, a Clínica chega às cidades de Peso da Régua, Lamego, Viseu, Marco de Canavezes, Amarante, Guimarães, Felgueiras e Braga.

Em 2023, será coberta a região de Lisboa e, posteriormente, a região centro e sul. Já em 2022, a Clínica Espregueira terá a primeira clínica em Espanha.

A unidade móvel disponibiliza um médico e um enfermeiro,

em presença física, e um especialista, online. Nesta clínica, são realizados tratamentos injetáveis de medicina regenerativa (ortobiológicos) que atrasam ou podem mesmo evitar a cirurgia.

A Clínica Móvel tem duas salas de consulta, uma sala de espera e uma sala de tratamentos, com fluxo laminar e equipamentos de última geração.

Os doentes poderão usufruir de consultas com médicos pósgraduados e altamente especializados, nos referidos tratamentos para as articulações (artrose, lesões das cartilagens, meniscos, ligamentos, tendões, osso, músculos, entorses, tendinites, etc.). Neste caso, a primeira consulta de avaliação é gratuita. Também terão acesso a consultas de muitas outras especialidades com um médico presente e, simultaneamente, um especialista online diferenciado na patologia em causa.

A Clínica Móvel funciona das 9h00 às 18h00. As marcações devem ser realizadas através do telefone 220100112, ou do site www.clinicaespregueira.com. Neste primeiro período de atividade já foram tratadas cerca de 2.000 pessoas.

A Clínica Espregueira é a primeira rede europeia de clínicas do sistema locomotor que trata artroses e lesões das articulações. Esta marca foi a consequência de uma especialização com mais de 95 anos, de 3 gerações focadas e dedicadas a servir doentes com patologias do sistema locomotor.

Para além da prestação de cuidados de saúde, a Clínica Espregueira aposta de forma continuada na formação dos seus recursos humanos, em investigação científica própria, trabalho académico, ensino e no reconhecimento internacional.

 **clínica
espregueira**

PORTO

VITÓRIA, ESPANHA

LISBOA
NOVA CLÍNICA

 **clínica
espregueira
móvel**



UNIDADES MÓVEIS

ÁGUEDA

AMARANTE

AVEIRO

BRAGA

CHAVES

FELGUEIRAS

GUIMARÃES

LAMEGO

MARCO DE CANAVESES

OLIVEIRA DE AZEMÉIS

PESO DA RÉGUA

PONTE DE LIMA

VIANA DO CASTELO

VILA REAL

VISEU

A Clínica Espregueira tem por missão proporcionar um espaço global de saúde para toda a família, dispondo de uma oferta de médicos, enfermeiros e técnicos com excelente formação, reputação e experiência.

Procuramos tratar os nossos clientes com humanidade, competência e dedicação, através de uma prestação de cuidados de saúde, de acordo com as melhores práticas, a excelência tecnológica, e a mais recente e comprovada evolução científica.

Para além das nossas unidades físicas, vamos com as nossas unidades móveis a 15 localidades diferentes do norte e centro do país.

A mesma qualidade, o mesmo serviço, agora mais perto de si.

Marcações Clínica Porto: 220 100 100
Marcações Unidades Móveis: 220 100 112
geral@clinicaespregueira.com
www.clinicaespregueira.com



ZOURI

FROM THE OCEAN

A ZOURI é uma marca de calçado eco-vegan, que utiliza lixo plástico recolhido na costa portuguesa, juntamente com materiais ecológicos provenientes de produtores que respeitam os princípios do comércio justo e da economia sustentável. Entre no mundo Zouri!



zouriveganshoes

R. Dom Diogo de Sousa, 98
4700-424 Braga
253 682 128
www.zouri-shoes.com



Lixo marítimo é transformado para ser utilizado em calçado

A PEGADA DA ZOURI

A Adriana Mano é o rosto por detrás da Zouri, uma marca de calçado portuguesa, do Minho, que reutiliza o lixo encontrado as praias do país e lhes dá uma nova vida em forma de solas. “Na minha adolescência e juventude, liguei-me a projetos de cariz ambiental, que me levaram a fazer muitas vezes limpezas de praia. Foi um percurso natural, nunca sonhei estar onde estou hoje”, explica a empreendedora. “Eu sou formada em gestão, estive a trabalhar em Lisboa e contactei com várias áreas de negócio, enquanto consultora. Como não tinha certeza sobre qual a área em que queria trabalhar, fui testando ao longo desse período vários negócios e empresas. Quando cheguei aos 30 anos, senti um grande vazio... Questionei-me se realmente era aquilo que eu queria fazer, porque me faltava um propósito e uma missão para o meu trabalho. Até que ponto estava a dar um contributo ao planeta? E achei que poderia colocar o meu conhecimento e capacidade ao serviço de uma causa. Fiz um ano sabático e estive em voluntariado ambiental em Malta, numa fundação ligada a questões ambientais. Quando terminou, nasceu o meu filho e decidi ficar pela zona Norte, a trabalhar com empresas ligadas ao calçado. Apaixonei-me pelos sapatos e, como já tinha uma formação em design de comunicação, em Lisboa, e fiz posteriormente uma formação de design de calçado. Acabei por abraçar o desafio como diretora de produto e marketing de uma empresa, quatro anos de marketing e três anos marketing e produto”, conta.



Da ideia ao projeto

O regresso ao norte acabou por dar a Adriana o propósito que procurava. “Foi numa limpeza de praia, com a família e amigos, nem sequer estava a ser organizada por uma ONG. Alguém perguntou: e este lixo não se pode por dentro dos sapatos? Para quem não percebe, até pode achar uma boa ideia, mas para quem trabalha na área, diz logo que é uma ideia sem qualquer viabilidade. Eu não acreditei logo que poderia funcionar, mas comecei a fazer uns desenhos... Aquilo despertou-me um bichinho. Até que apareceu, em 2018, um concurso lançado pela Universidade do Minho, para projetos de valorização de resíduos”, lembra Adriana. O desafio de criatividade “Plastic Products” pretendia “dar nova vida aos

resíduos de plásticos através do design e de tecnologias inovadoras (usos, formas, toque, acabamentos, emoções)”. A Iniciativa foi lançada pela plataforma Fibrenamics Green da UMinho e pela Lipor. “Consegui reunir um conjunto de amigos e vencemos o prémio... e, até ali, olhava para aquilo mais como um desafio, que propriamente uma possibilidade real”, assegura. Depois de conquistar o prémio, iniciou-se um crowdfunding para dar forma ao projeto e foi contactado o Município de Esposende para se associar ao projeto, ficando desde logo como primeiro parceiro de recolha. “A Câmara de Esposende tem uma iniciativa que decorre de Março a Abril, todos os anos, de recolha de lixo nas praias e nós estamos com eles desde 2018. Ficamos responsáveis pela Praia da Apúlia. Inicialmente, pensámos

que seria algo complicado, porque nós queríamos recolher apenas o plástico e, quando se faz uma limpeza deste género, apanha-se tudo o que não faz parte do ecossistema. Nós pedimos que se usassem dois sacos, um amarelo e um preto, para que não tivéssemos que triar tudo no final e todos os voluntários ficaram entusiasmados com a ideia, porque nos outros anos o lixo que recolhiam depois ia todo para aterro”, refere Adriana, que dá nota que “este processo, que nos parecia o mais complicado, foi o mais simples. Os voluntários gostavam era que houvesse mais Zouri’s que pudessem aproveitar o lixo que não conseguimos trazer e que, infelizmente, não é reutilizado. A produção e das regras da indústria, que não está preparada para produzir de forma sustentável, acabou por ser o mais difícil”.

Do projeto à empresa

A Zouri existe como projeto há cerca de sete anos e há quatro como empresa. Houve um período longo de desenvolvimento e pesquisa e algumas questões a ultrapassar. “A produção de calçado é bastante poluente, usa muitos componentes difíceis de tratar, mas já está tudo mecanizado e é difícil quando chegamos e dizemos que queremos usar colas de água, ou que queremos mudar um processo que já se realiza há dezenas ou centenas de anos”, lamenta. “Dou o exemplo da caixa: quem compra um par de sapatos Zouri, recebe uma caixa auto-armada que dá para envio e para guardar o calçado em casa. Percebemos que, nos envios de calçado em compras online, é colocada uma caixa adicional onde metemos a caixa propriamente dita e os sapatos são embrulhados em papel, mais o papel que vai dentro dos sapatos... nada disto tem utilidade e vai tudo para o lixo. Nós decidimos eliminar tudo isso, que é desnecessário, e apenas leva um papel, em jeito de ‘B.I.’ dos sapatos, que diz quem fez, quem desenhou, onde foram recolhidos os resíduos e quem ajudou a recolher... E quando explicámos na fábrica que queríamos eliminar o que achávamos desnecessário, disseram-nos que ‘não de faz assim’ e ‘não iríamos ter sucesso’! Ou seja, quem produzia poupava dinheiro ao não colocar todo aquele papel, mas estão de tal forma formatados que não achavam que retirar o excesso ia fazer com que as pessoas deixassem de comprar”.



Enquadramento legal não beneficia quem tira lixo do mar

Tal como noutras áreas, a evolução legislativa ainda não acompanhou a evolução empresarial, o empreendedorismo e a consciência ambiental. A Zouri tira lixo do mar, reutiliza-o, mas nem por isso beneficia. Pelo contrário, sai prejudicada, porque as matérias primas têm um custo bastante elevado e o lixo recolhido tem de passar por um processo longo até poder ser usado. Por exemplo, de transporte. “É uma empresa com indicadores de negócio, como qualquer outra, mas também tem indicadores de impacto ambiental, que são, por exemplo, lixo re-

colhido ou número de escolas visitadas – porque desenvolvemos um programa junto da comunidade escolar, informamos sobre as ONG’s com quem trabalhamos, contabilizamos quilómetros limpos de praia, entre outros. Em Portugal, não existem empresas com perfil social, como noutros países da União Europeia, porque não há enquadramento legal, mas a Zouri teria todas as condições para ter esse perfil. Essas empresas têm uma taxa de impostos diferente, que, no nosso país, não existe, por isso ‘vamos a jogo’ como os outros produtores de calçado, sejam portugueses ou chineses”, lamenta Adriana Mano, explicando que a Zouri “tem produção 100% em Portugal, em Barcelos e Guimarães. Para um produto ser ‘Made in Europe’, tem de ser pelo menos 50% produzidos na Europa e, no caso do calçado, é considerada essa percentagem apenas na colagem da sola. Por outras palavras, a parte do corte e costura, a componente mais humana do trabalho, é feita em países do terceiro mundo e, depois, chega em contentores para se finalizar com a sola e levar o selo ‘Made in Portugal’, ou ‘Made in France’, ou outro país qualquer, isto acontece em todo o lado. No nosso caso, é totalmente feito em Portugal, temos orgulho nisso. No caso das sandálias, são feitas manualmente em Barcelos”.

As regras do lixo

Não se pense que, por ir a Esposende buscar um camião de lixo das praias, se pode reutilizar e dar-lhe uma nova vida sem passar por um longo processo. “Há um grande constrangimento para quem quer usar o lixo como matéria prima, porque precisa de haver uma série de certificações e instalações preparadas na empresa que trata o lixo, nós não temos instalações preparadas para tal. Somos pioneiros e a legislação não nos permite fazê-lo sem essas certificações”, esclarece.

O transporte do lixo é uma das grandes questões da Zouri, porque é imprevisível saber qual a quantidade de matéria prima que vai ser recolhida nas praias. “Sempre que vamos a uma limpeza, não sabemos que quantidade vamos recolher, se um camião é suficiente... costumamos jogar pelo seguro e, infelizmente, por vezes não conseguimos trazer tudo. O lixo é uma coisa com muito volume antes de triturado. O transporte é o maior custo da matéria prima ‘lixo’ e, por isso, não vamos abaixo da Praia de Mira, embora tenhamos muitos parceiros mais a Sul... É um grande desafio para gerir a questão do lixo”, esclarece.

Apesar dos custos relacionados com o tratamento do lixo, os valores do calçado estão na média quando comparados com os sapatos ou sapatilhas de outras marcas. “Decidimos que esse custo é assumido por nós, reduzindo a margem de lucro. É a responsabilidade ambiental do projeto e a razão de estarmos aqui”, assegura Adriana. O percurso do lixo continua e segue para Famalicão, para a ECOIBÉRIA SA, “que é um parceiro puramente de responsabilidade ambiental. Eles têm as licenças para tratar o lixo e permitem-nos guardar lá os resíduos. Depois, temos de triar o lixo, porque tudo o que tiver mais de 20cm tem de ser cortado manualmente – estamos a falar de materiais de pesca, por exemplo, que não pode entrar nas máquinas da empresa. É um trabalho de corte muito pesado, que não pode ser feito por pessoas sem experiências em manusear máquina de corte e para o qual contratamos pessoas. E, depois, a ECOIBÉRIA também nos empresta o triturador – como vê, sem eles este projeto estaria comprometido. Para se perceber a dimensão do que estou a falar, eles trituram cerca de 14 toneladas de lixo por hora e precisa parar o trabalho para nos permitir fazer a



trituração. O nosso volume de trituração é de 9 toneladas... por ano!”, contra entre rios. “A ECOIBÉRIA não tem benefício nenhum connosco, mas têm sido excelentes e percebem a nossa ideia, o Jorge Lemos tem sido de uma disponibilidade extraordinária”.

As solas de lixo

Depois de triturado, o lixo segue para Felgueiras, onde é misturado com borracha natural, que lhe dá à sola um aspeto realista, porque, quem olha para uma sola, percebe que há lixo lá dentro, é uma experiência bastante sensorial. Além das solas, a Zouri está a fazer testes de reutilização de resíduos em objetos de cerâmica, artigos de decoração e iluminação. “Queremos ser uma referência, o nível de criatividade, de reutilização de resíduos marinhos. Há um número infinito de teste de reutilização com este material. Em relação às solas, o que nós fazemos já poderia ter sido feita há muito tempo, porque toda a tecnologia que usamos já existe há muitos anos, mas nunca houve vontade”, explica. A Zouri trabalha o design, compra as matérias primas e subcontrata mão de obra. “Somos inovadores em termos de matéria prima e temos cuidado de apenas usar materiais sustentáveis. Se formos a uma qualquer fábrica que produza calçado hoje mesmo e pedirmos o catálogo, só nos mostram tudo aquilo que é comum no mercado, na sua maioria não sustentável e sem certificação, mas que é fácil e rápido de produzir. O que nós fazemos vai um pouco contra corrente do que se faz na indústria do calçado”, afirma a empreendedora.

Além das solas que são sustentáveis, também os restantes materiais usados provêm de produtores certificados, com produções sustentáveis e comércio justo. Estamos a falar do algodão orgânico de uma empresa alemã com mais de 100 anos, com plantações no Curdistão; do Piñatex espanhol (feito a partir da fibra de folhas de ananás, sendo um projeto de impacto social); o cânhamo plantado e produzido também em Espanha, o linho reciclado português. No futuro, estão a ser desenvolvidas peças feitas a partir da casca de laranja, um produto totalmente inovador que poderá revolucionar a forma como se faz calçado nos próximos anos. “Nós fazemos a compra das matérias primas que encaminhamos para os nossos parceiros de produção, em Guimarães e em Barcelos – onde se fazem as sandálias”.



Projeto tem componente educativa

Ao longo deste percurso, a Zouri já visitou 52 escolas, do 1º Ciclo até ao ensino superior, que é onde Adriana concentra maior esperança de replicação de projetos relacionados com a reutilização de lixo marinho. “A mensagem que eu lhes passo é que é possível retirar lixo do mar e criar um projeto com sucesso. Por vezes sonhamos com projetos com um impacto brutal, que necessita de grandes investimentos tecnológicos, grandes instalações, mas o fator que faz a diferença é a criatividade. Olhar para tudo o que já existe e perceber como podemos incluir o lixo numa cadeia de valor, permite-me ter um projeto sustentável”, garante.

A Zouri em números

Ao longo dos sete anos de projeto, a empresa esteve sempre em crescimento. No primeiro ano, faturou 200 mil euros, apenas com trabalho a partir de casa, sem instalações. No segundo ano, começou a trabalhar com comerciais internacionais, nomeadamente, na Bélgica, e fechou com um saldo de 340 mil euros de faturação. Estão duas pessoas a tempo inteiro envolvidas no projeto, mais sete que colaboram regularmente. O volume de negócios tem crescido todos os anos, com novos mercados e com representantes comerciais. “Quando um cliente ou um revendedor compra Zouri, sabe que há uma história por detrás da nossa marca e sabe que as nossas margens são mais pequenas, por tudo o que está implicado no processo de produção. No online, é o mercado português o principal, seguido da França, Bélgica, Estados Unidos. Na revenda, Alemanha é o principal, Portugal, Suíça, Bélgica, República Chega. Esperamos abrir novos mercados, na Escandinávia. A exportação representa cerca de 80% do volume de negócio”, refere. “Abrimos esta loja este ano, no centro de Braga, e em boa hora o fizemos, tem sido muito bom receber o feedback de quem nos visita, penso que a loja Zouri acaba por ser uma boa promoção da cidade”. Em 2022, o volume de lixo recolhido já ultrapassou as 9 toneladas, o melhor ano até agora, che-

gando a 15 toneladas de lixo recolhido desde que começou o projeto. A Zouri tem em reserva 5 toneladas de matéria prima para utilizar. “Neste momento, devem estar nos pés dos nossos clientes cerca de 10 toneladas de lixo que recolhemos do mar praias e reutilizámos”, comenta, sorridente. O processo de reutilização não acaba aqui. Depois de transformados em sapatilhas, os resíduos voltam à fórmula inicial e são novamente reaproveitados. “A nossa ideia é que a economia circular permita que a reutilização dos materiais não tenha fim. Quando o cliente achar que o calçado já não tem mais uso, nós pedimos que devolva à Zouri. Além de receber um vale de desconto para novas compras, fica a saber que o calçado que entregou será novamente triturado e reutilizado em mobiliário urbano, ou para produção de tijolos, através de parceiros que temos para essa finalidade”, finaliza Adriana Mano.

Os parceiros e os prémios

Ao longo do tempo, a Zouri já fez parcerias com várias instituições, para além da já referida Câmara de Esposende, através da Esposende Ambiente, nomeadamente, a Brigada do Mar, a Ocean Alive, a FOCA- Focus On Critical Actions, a Bandeira Azul da Europa ou a Docapesca. O projeto já foi distinguido várias vezes. Além do Concurso “Plastic Products” de deu o ‘pontapé de saída’ para a criação da marca de forma estruturada, recebeu também o 2º Prémio Europeu de Economia Circular, que destacou o melhor projeto de produção e consumo sustentável, entre mais de 200 projeto candidatos, em 2019. O prémio é promovido pelo Banco de Investimento Europeu. Também em 2019, recebeu o 1º prémio para Melhor Projeto Nacional de Reciclagem, da Academia Eletrão. Já este ano, Alexandra Mano foi considerada ‘Outstanding Female Entrepreneur’, na Conferência dos Oceanos promovida pelas Nações Unidas, que decorreu em Lisboa. No seguimento da distinção, empreendedora recebeu uma carta escrita pelo Presidente da República a elogiar o trabalho feito pela Zouri.



Em cima da mesa está, agora, a possibilidade de, no caso de Braga ser Capital Europeia da Cultura, em 2027, a Zouri ‘calçar’ toda a equipa responsável pela organização. “Somos uma marca portuguesa, bracarense, com um potencial muito grande. Seria uma honra poder participar na Capital Europeia da Cultura e promover a Zouri e todos os valores que defendemos. Outra parceria que me deixou muito orgulhosa aconteceu em Abril de 2020, com a marca O’Neill Blue, uma gigante de calçado e roupa, muito ligado aos surfistas. Foi muito importante o reconhecimento e permitiu-nos acreditar ainda mais que estamos no rumo certo”, finaliza Adriana Mano. O sucesso da Zouri não acaba por aqui: recentemente, a empreendedora foi contactada por Nuno Markl para a criação de uma sapatilha com um desenho do radialista e que vai ser promovida pela Rádio Comercial, um artigo pensado para a época natalícia. O futuro está a ser construído. A pegada da Zouri promete continuar a deixar marcas de criatividade e uma mensagem ambiental forte: no presente e no futuro, temos de repensar a forma como consumimos.

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



MUNICÍPIO DE BRAGA ABRE INSCRIÇÕES PARA O PROGRAMA INCLUIR+ FÉRIAS DE NATAL

Até 29 de Novembro, estão abertas as inscrições para o Programa 'IncluiR+ Férias de Natal'. O programa destina-se exclusivamente a jovens entre os 6 e 15 anos que residam e/ou frequentem um estabelecimento de ensino da rede pública do Concelho da Braga. No caso dos jovens com necessidades específicas, a faixa etária é alargada até aos 18 anos.

As pré-inscrições podem ser efetuadas, preferencialmente, através da plataforma digital do Balcão Único Online - <http://balcaounico.cm-braga.pt/> - ou, presencialmente, no Balcão Único por ordem de chegada. Na abertura de inscrições, as crianças com necessidades específicas terão prioridade no acesso ao programa de férias até 50% das vagas existentes. O referido programa de férias inclusivas para a pausa letiva de Natal realizar-se-á na EB2/3 André Soares e tem capacidade para acolher 80 crianças por semana, sendo estas atividades asseguradas pela CEA - Cooperativa de Ensino Artístico (entidade executora) e apoiadas pelo pessoal não docente.

O hiato de tempo das férias inclusivas será entre 19 e 30 de Dezembro. 1.ª semana - 19 a 23 de Dezembro; 2.ª semana - 26 a 30 de De-

zembro. As crianças e jovens que frequentarem este programa de férias continuarão a beneficiar diretamente do apoio social, sendo os encargos a suportar pelos encarregados de educação os seguintes: 1º e 2º escalão de abono de família - 15€/semana; 3º escalão de abono de família - 25€/semana; e 4º/5º escalão de abono de família e sem escalão - 40€/semana.

Este programa respeita as normas da inclusão para todos e todas. O programa incluiR+ é um plano de férias inclusivo a realizar nas pausas letivas de Natal, Páscoa e Verão, criado a pensar numa resposta educativa e social que satisfaça as necessidades das crianças/jovens nestes períodos.

O projeto foi pensado para que a Educação pela Arte e Cultura, as componentes Ambientais e Desportivas desempenhem um papel primordial no incentivo ao desenvolvimento cognitivo e motor e na aquisição de novas aprendizagens e descobertas, promovendo, assim, o conhecimento e o desenvolvimento de competências pessoais e sociais.



 BRAGA
Município

EB 2/3
ANDRÉ SOARES



incluiR+
FÉRIAS DE NATAL

19 A 23
26 A 30
DEZ

Pré-inscrição: 15 a 29 de novembro
balcão único - online | presencial



WWW.AEBRAGA.PT

NA ROTA DO BOLO REI

1 a 16 DEZ'22

MERCADO DE NATAL
(Praça do Município)

Diariamente uma pastelaria
Bracarense em destaque, no
Mercado de Natal.
Com conversa em direto, na
Rádio Antena Minho, às 15:00.



BOLO REI GIGANTE

17 DEZ'22
17h00

MERCADO DE NATAL
(Praça do Município)

Neste Natal prefira o sabor artesanal,
compre nas melhores pastelarias de Braga!

Iniciativa

aeb ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA

Apoio



Media Partners



MERCADO BACALHOEIRO

REABERTURA

Um mundo de sabores exclusivos para experimentar!

O Mercado Bacalhoeiro reabriu repleto de novidades, com um novo look e uma aposta ainda mais vincada na mercearia de qualidade superior e numa garrafeira excepcional.

De terça a sábado, preparamos para si um menu de almoço que muda todos as semanas. Uma proposta por dia, com inspiração na cozinha tradicional portuguesa mas também na internacional, desde a europeia, a americana ou a oriental.

Além do prato, pode escolher a nossa sopa ou as nossas saladas que preparamos com produtos da época, sempre frescas e deliciosas! Em alternativa, se lhe apetecer algo diferente, pode sempre provar o nosso prato de Enchidos, Queijos e Frutas, ideal para partilhar! Ao jantar, trabalhamos por marcação (saiba as condições na nossa loja). Sempre que há condições, pode usufruir do nosso espaço exterior, com uma vista espetacular para o parque da Rodovia.

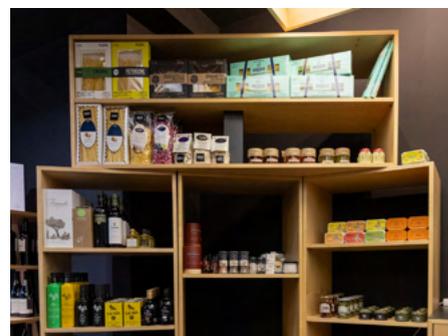
Original, tradicional, gourmet!

No Mercado Bacalhoeiro, sempre apostámos na qualidade dos produtos, a começar no melhor bacalhau, que pode

comprar aqui, ou nos congelados exclusivos; as bolachas e biscoitos, os azeites, as compotas, os aperitivos, os temperos, os chás e cafés, ou até um ramo de flores, para surpreender numa visita a casa dos seus amigos.

Na garrafeira, temos os melhores vinhos nacionais, os licores e espumantes, mas também o melhor champagne para abrilhantar os momentos festivos. E já pode ir preparando o seu Natal, com os sabores da época festiva mais bonita: venha experimentar o panetone original e preparar o seu cabaz de oferta com os melhores produtos para oferecer. Não é só no Natal que pode surpreender um cliente, um familiar ou um amigo: todos os dias, preparamos pequenos cabazes com os nossos produtos, que poderá selecionar na nossa loja. Nós tratamos de tudo!

O Mercado Bacalhoeiro é um espaço para visitar e experimentar, é uma experiência que nos traz propostas irresistíveis e surpreendentes, onde a exclusividade, a diferenciação e a qualidade são imagem de marca.






 Rua Professor Carlos Lloyd
 47 RC Braga
 253 216 007
 mercado@bacalhoeiro.pt
 bacalhoeiro.pt



 **bacalhoeiro**
 **mbacalhoeiro**

OBRAS DE RESTAURO DEVOLVEM FRESCURA E ESPLENDOR AOS MAIORES PAINÉIS DE AZULEJOS DA EUROPA

Mais de meio século depois, os painéis de azulejos que revestem o exterior da Fundação Cupertino de Miranda (FCM), os maiores da Europa, ganharam uma nova vida. A obra prima de João Charters de Almeida, que hoje é um dos ex-libris da cidade de Vila Nova de Famalicão e da região, recuperou o esplendor e a frescura de outros tempos, graças a um trabalho de restauro “minucioso e complexo” que permitiu recuperar 97% dos azulejos originais.

O resultado final foi apresentado numa sessão pública que contou com a presença de Charters de Almeida. O artista plástico mostrou-se “muito emocionado” com o trabalho de recuperação realizado nos mais de 50 mil azulejos e recordou o convite lançado na época para a sua conceção. “Num curto espaço de tempo, eu, que nunca tinha feito cerâmica, apanho dois trabalhos icónicos nesta área – o edifício da FCM, aqui em Famalicão, e o do Jornal de Notícias, no Porto. Foi uma responsabilidade terrível”, lembrou.

Recorde-se que a intervenção arrancou em julho do ano passado com o objetivo de preservar a memória e história dos cerca de 54 mil azulejos. Com um orçamento global na ordem dos 500 mil euros, a obra contou com um apoio municipal de 150 mil. Para a realização da

intervenção, a Fundação Cupertino de Miranda contou com a empresa Signinum e com o apoio científico do Instituto Politécnico de Tomar/Universidade de Aveiro.

O presidente da Câmara Municipal enalteceu o enorme contributo da Fundação Cupertino de Miranda para o dinamismo cultural do município famalicense. Mário Passos salientou a importância do restauro dos azulejos que revestem o exterior da FCM, apontados pelo edil como um dos melhores cartões de visita do concelho. “O trabalho que aqui foi realizado é um bom exemplo de recuperação e preservação do património”, disse.

O presidente do Conselho de Administração da FCM, Pedro Álvares Ribeiro, agradeceu o envolvimento da sociedade famalicense neste processo. “A reabilitação mobilizou cerca de 5 mil cidadãos, empresas e instituições, entre elas a Câmara Municipal, que contribuíram de forma decisiva para o financiamento desta intervenção”.

Recorde-se que a Fundação lançou o movimento “Azulejos com Memória” para permitir que todos deixassem a sua marca e contribuissem para a preservação da memória e história dos azulejos de Charters de Almeida. “A campanha mostrou como se pode envolver toda uma cidade na recuperação do património”, acrescentou Pedro Álvares Ribeiro.



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.

A IMOBILIÁRIA DESCOMPLICADA

Quando decidimos vender ou comprar casa, sentimos algum receio pelo processo, principalmente, quando é a primeira vez. O que fazer, quem contactar, como realizar a venda, que documentos são necessário, devo ter exclusividade? Bem, as perguntas são muitas e nem sempre temos as respostas que precisamos. É por isso que a PERCENT se apresenta ao mercado com a intenção de ser o mais transparente possível, sem palavras subentendidas e cláusulas omissas, para que todo o processo decorra sem surpresas.



Exclusividade?

O “bicho papão” chamado “Exclusivo” é um tema sensível e a primeira reação do cliente é “não quero ficar presa a uma imobiliária”. Existe, incorretamente, o pressuposto de que quantos mais agentes promovem o imóvel, mais fácil e rápida é a venda. Isto simplesmente está longe de ser verdade. A motivação de quem vende é um fator importante, na maioria das vezes, porque há um valor emocional inerente à casa, há esperança de realizar um bom negócio também. Ao tomar a decisão de vender, pensou e falou do assunto com familiares e amigos, e, ao escolher recorrer a mediação imobiliária, assume que o serviço tem mais valias. Certamente também ouviu relatos de experiências com a vendas e pesquisou produtos semelhantes para estabelecer um valor de comparação. Chega uma altura terá de decidir em que regime quer divulgar o seu imóvel, se em exclusivo ou

em aberto. Surgem as dúvidas o “porquê” e o “porque não”.

Antes de mais, tente encontrar um agente que o faça sentir confortável nas decisões que vai ter de tomar, que o oriente. Esse agente/comercial vai tratar da venda da sua casa como se fosse dele. Assinar um contrato de exclusividade é dar as ferramentas ao agente/comercial para a venda justa do seu imóvel. Mas os exclusivos não são todos iguais, o melhor é optar por um exclusivo com sistema de partilha, que é um exclusivo apenas na angariação com a venda aberta a todas as imobiliárias. O exclusivo é a melhor forma de anunciar o imóvel para vender porque escolheu uma pessoa com uma comunicação simples e fácil, que lhe apresenta um plano de marketing, que faz uma boa reportagem fotográfica, com uma descrição sólida e fiável. É um profissional atento ao mercado e promove ações exclusivas. Quem não gosta de ser exclusivo?



A promoção do Imóvel: o trabalho que fazemos na Percent Servicios para vender o seu imóvel rapidamente ao preço justo

A Percent Servicios tem ferramentas de divulgação abrangentes, faz parte da Qualis Optima que alavanca os anúncios, dando-lhe visibilidade internacional, gerando leads e parcerias com imobiliárias e potenciando a concretização do negócio. Criamos ações de marketing desenhado para chegar ao público alvo de cada caso. As casas não são todas iguais, os compradores não têm as mesmas necessidades e os vendedores não têm todos as mesmas motivações.

A documentação e o processo de compra e venda: acompanhamento e apoio ao comprador/vendedor

Na Percent Servicios, a documentação para o CMI (contrato de mediação imobiliária) é analisada cuidadosamente, sendo o proprietário informado de como obter a documentação. Existem regras que nenhuma imobiliária devia ignorar, não há necessidade de correr riscos a partir da altura em que decide vender a sua habitação. O cliente comprador tem na Percent Servicios todo o acompanhamento que necessita inclusive da parte de análise financeira e financiamento. Fazemos um acompanhamento de proximidade, em todas as fases do negócio, para que restem dúvidas nem seja surpreendido(a). Escolher a Percent Servicios é jogar pelo seguro!

DIDÁXIS E ESCOLA ROSA OLIVEIRA DÃO XEQUE-MATE NA VII GALA DO DESPORTO DE FAMALICÃO

O ciclista Tiago Machado foi ontem reconhecido em Famalicão pela excelência da sua carreira desportiva. A Gala do Desporto de Famalicão consagrou o atleta de 37 anos com a atribuição do 'Prémio Excelência', numa gala em que o Clube de Xadrez da A2D - Associação Académica da Didáxis deu xeque-mate à concorrência na corrida pelo 'Evento Desportivo do Ano' e a Escola de Atletismo Rosa Oliveira cortou a meta em primeiro lugar como 'Associação/Clube Desportivo do Ano'.

A 7.ª edição da Gala do Desporto, organizada pelo Município de Famalicão, através do Pelouro do Desporto, aconteceu ontem no Pavilhão Municipal, numa cerimónia em que foram distinguidos mais de duas centenas de atletas, dirigentes, técnicos, clubes e associações desportivas famalicenses com o galardão Famalicense d'Ouro, pelos títulos de campeões nacionais e internacionais alcançados nas diferentes modalidades desportivas.

"Lutem pelos vossos sonhos, acreditem sempre, porque, no desporto, é cair sete vezes e levar oito" foi esta a mensagem que o vencedor do 'Prémio Excelência' deixou às gerações mais novas. Tiago Machado, também mencionou a importância do apoio marital para a obtenção das suas inúmeras conquistas desportivas, que lhe permitiu "dar aos pedais (...) a única coisa que eu sabia fazer bem".

O ciclista, de 37 anos, iniciou a sua carreira profissional em 2005 na equipa do Boavista Futebol Clube dando, em 2009, o grande salto para uma equipa do World Tour, a Team RadioShack, passando a ombrear com alguns dos maiores nomes do ciclismo mundial. Um contrarrelologista por excelência, sagrou-se campeão nacional em 2009. Participou em importantes provas internacionais como é o caso do Tour de France, da 'Vuelta a España' e do 'Giro d'Italia'. A sua grande conquista aconteceu em 2014, ao serviço da Team NetApp-Endura, em que conquistou a 'Volta à Eslovénia'. Prosseguiu a sua carreira na

equipa Katusha e regressou ao pelotão nacional em 2018, em representação do Sporting Clube de Portugal. Há dois anos que se encontra ao serviço do Boavista Futebol Clube.

"Este prémio vai-nos elevar para um novo patamar" disse Mário Oliveira, vencedor do prémio 'Dirigente do Ano' e responsável pelo Clube de Xadrez da A2D - Associação Académica da Didáxis, entidade que organiza o Torneio Internacional Cidade de Famalicão 2022, que foi eleito vencedor na categoria 'Evento Desportivo do Ano' por votação do público.

O Pavilhão Municipal voltou a acolher a Gala do Desporto de Famalicão, nos moldes habituais, após dois anos de interregno devido à pandemia, numa cerimónia onde também foram atribuídos os prémios do júri nas categorias 'Associação/Clube Desportivo do Ano' à Escola de Atletismo Rosa Oliveira (EARO), 'Treinador do Ano' à dupla Sérgio Costa e Rita Almeida, da Academia Gindança, 'Atleta Revelação do Ano Feminino' a Ana Marinho da EARO, 'Atleta Revelação do Ano Masculino' a Tomás Araújo do Sport Lisboa e Benfica, e 'Árbitro do Ano' a João Pinheiro do Núcleo de Árbitros de Futebol de Famalicão.

Na sua intervenção, o Presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, referiu que esta cerimónia representa a "celebração do sucesso desportivo". "O desporto tem trazido notoriedade e prestígio para Famalicão (...) é graças à dedicação e esforço de atletas, dirigentes, equipas técnicas e dos seus familiares e amigos, que temos conseguido levar o nome de Famalicão mais longe, a patamares de excelência internacional", salientou o edil.

O Presidente da Câmara aproveitou para informar a intenção de avançar "de uma vez por todas" com a construção da pista de atletismo, estimando arrançar "ainda este ano, com o processo de concurso público". Também referiu que a Câmara está a desenvolver todas as diligências formais para concretizar o Skate Park, bem como reforçar as Piscinas Municipais com pistas de 50 metros e reabilitar o Estádio Municipal.



FINE DINING
&
SWING



Club Del Mar

RESTAURANTE | BAR



Vinho e
Paladares



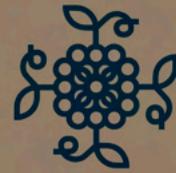
Garrafeira

WINE SHOP

Mercearia fina

FINE GROCERY STORE





Vinhos
Espumantes
Champanhes
Bebidas espirituosas
Queijos
Enchidos
Conservas
Congelados
Mariscos
Bacalhau
Doces
Compotas
Chás
Azeites
Mercearia fina
Cabazes
E muito mais...



+351 253 137 798

geral@vinhoepaladares.pt

Travessa do Carmo, n.º 15 4700-309 Braga

VinhoePaladares

www.vinhoepaladares.pt

VinhoePaladares_braga

GUIMARÃES CONVOCA TODOS OS CLUBES PARA A CAUSA DA SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Estão todos convocados para o programa Guimarães Desporto Carbono Zero (Guimarães Sports Zero Carbon - CSC0). O desafio foi lançado pelo Vereador do Desporto, Nelson Felgueiras, numa sessão pública com os representantes dos clubes vimaranenses, que decorreu esta quinta-feira, no Multiusos de Guimarães. Foram apresentadas as principais linhas de orientação para um caminho que pretende ser um contributo determinante para alterar o ecossistema de sustentabilidade ambiental no desporto em Guimarães, envolvendo os clubes, os dirigentes, atletas e até alargar à comunidade em geral.

O Laboratório da Paisagem – com a presença da Universidade do Minho e UTAD – será um parceiro estratégico na elaboração dos programas/projetos a realizar pelos clubes. Nelson Felgueiras evidenciou quatro eixos principais para o desenvolvimento do programa “Desporto Carbono Zero” e, assim, convoca todos os clubes para causa da sustentabilidade ambiental.

O primeiro passo é a elaboração de um Plano de Sustentabilidade adaptado à realidade de cada clube, em parceria com o Laboratório da Paisagem. “Com o apoio de técnicos e especialistas nesta área, vamos começar por elaborar um plano para todos os clubes de Guimarães”, revelou. Entretanto, será disponibilizado um software de gestão ambiental numa plataforma informática, desenvolvido espe-

cialmente para este efeito, que vai permitir aos clubes monitorizar a evolução de cada plano e decidir o que têm a melhorar de acordo com esse plano.

Seguem-se ações de formação e consciencialização para acelerar a transição verde, dirigida aos dirigentes, treinadores e atletas, promovendo o envolvimento dos cidadãos, num processo que “exige a participação dos clubes” e será sempre “evolutivo” a fim de atingir ainda a meta da Neutralidade Climática até 2030.

A Câmara Municipal de Guimarães orientará o programa de financiamento aos clubes desportivos que estejam a cumprir estes objetivos, através da monitorização feita na plataforma onde constará os planos de sustentabilidade ambiental e as metas a atingir.

Neste momento, já foi submetida uma candidatura do “Desporto Carbono Zero” à União Europeia, através de linha de apoio para este tipo de programas, que visa o reconhecimento a nível internacional de uma boa prática ambiental.

O Vereador do Desporto da Câmara de Guimarães destaca a capacidade do Desporto em inspirar os jovens para a participação ativa nos projetos da comunidade, considerando ainda o poder do Desporto é essencial para promover a consciencialização e o envolvimento dos cidadãos, de todas as idades, nomeadamente na proteção do ambiente.





**ATENDIMENTO
SEM MARCAÇÃO**

8h - 24h

253 079 579

lusiadas.pt

A magia do
Natal
está a
chegar
à Farmácia
Pipa.



farmáciopipa+



ATÉ
30%*
DESCONTO

*Consulte condições;



OS MELHORES DESCONTOS, NAS MELHORES MARCAS!

Morada:
Av. Dom João II 394
4715-275 Braga

Horário de funcionamento:
De 2ª a Sábado: das 8h30 às 22h00
Domingos e feriados: das 9h00 às 21h00

Telefone: 253 262 457
Email: geral@pipafarmacia.pt

Entregas ao domicílio:
912 280 195
serviços@pipafarmacia.pt

25 26 27
NOVEMBRO

BLACK
FRIDAY

ATÉ
40%
DESCONTO*

*Marcas selecionadas - Limitado ao stock existente;



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





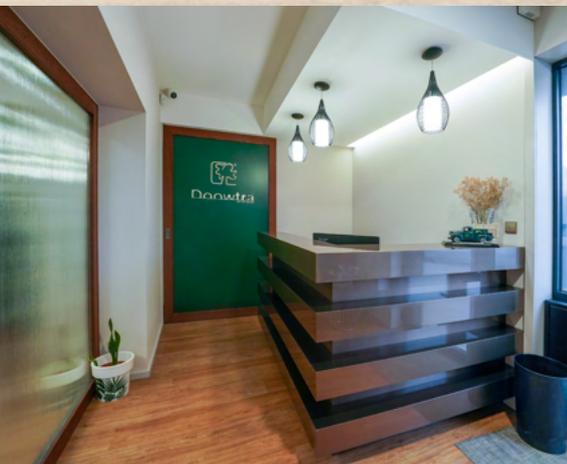
VAI INAUGURAR UM NOVO SHOWROOM

Criámos um novo espaço para receber os nossos clientes, com mais conforto e comodidade. Estamos preparados para receber as suas ideias e transformá-las em realidade.

A Doowtra, Arte da Madeira, conta com mais de 50 anos de história e tem como missão elevar a qualidade do trabalho em carpintaria. Para tal, dispomos de um conjunto de profissionais qualificados, tecnologia de ponta e materiais da mais alta qualidade. Ao longo dos anos temos desenvolvido um trabalho especializando em portas, roupeiros, apainelados e rodapés, assim como cozinhas.

Somos uma empresa familiar e queremos que se sinta bem na nossa (sua) nova casa, onde desenhamos, cortamos e aparafusamos os seus sonhos. Todos os projetos que abraçamos são encarados como grandes desafios pela nossa equipa.

Visite-nos nas nossas Redes Sociais e no nosso Showroom, teremos muito gosto em recebê-lo(a)!



SAIBA MAIS:



Travessa da Ponte Pedrinha n°8
4705-184 Lomar, Braga

LOJA:

253 010 529

CONTABILIDADE:

253 272 061

doowtra.com

geral@doowtra.com





7 anos DE BOA MÚSICA, NO CORAÇÃO DE BRAGA

É um dos espaços de diversão noturna de referência da cidade de Braga e uma proposta diferente para quem gosta de dançar, de ouvir boa música e passar bons momentos. O Lustre é mais que uma discoteca e mais que um bar: é antes um espaço multifacetado, com várias áreas com variedade musical. Rui Fernandes criou o conceito Lustre há sete anos e mostra-se agradado com a evolução do espaço. "Foi um percurso muito bom, interrompido pela pandemia, mas conseguimos manter-nos e cá estamos. É uma casa de referência, que demorou a ser montada e implementada. Oferece uma noite variada, divertida e com alternativas dentro do mesmo espaço, porque temos três pistas onde pode ouvir rock, comercial e eletrónica, onde também fazemos concertos. No verão, temos uma zona de quintal, mais lounge", explica.

Passar bons momentos com amigos é o mote, com boa música e sem complicações. "No Lustre, o ambiente é descontraído, não temos um dress code definido. Apenas pedimos que os nossos clientes se respeitem e respeitem os nossos colaboradores. Eu costumo dizer que não há telemóveis no ar, há braços no ar,

porque eu sinto que cada um vem com a intenção de se divertir, genuinamente", afirma o empresário.

MÚSICA QUE ACOMPANHA SEMPRE AS NOVAS TENDÊNCIAS

Quando abriu o Lustre, Rui Fernandes decidiu criar uma oferta diferenciada noa oferta musical do espaço. "Seria muito fácil meter uma playlist que todos conhecem, que estão no top, que ouvem no carro todos os dias, mas não estaria a ser em nada diferente. O trabalho que temos feito, que considero ser uma aposta cultural, é o seguinte: sim, também passamos temas comerciais, em os vários estilos, como um remember, R&B, hip-hop, rock... remamos um pouco contra a maré, mas as pessoas percebem isso. O cliente Lustre sabe que é assim e vem porque é assim. Temos feito esse trabalho com os DJ's que trabalham connosco e tem funcionado bem", define.

O Lustre mantém a sus escola de dança, com aulas todos os dias, durante a semana, de clássicas e afro-latinas, e temos as nossas noites dançantes, que são um sucesso.

ESTAMOS DE PARABÉNS!!!

Tem sido maravilhosa esta aventura e queremos mesmo muito agradecer a todos os nossos amigos/as, clientes, staff e a todos/as os/as artistas que passaram por cá, por fazerem parte da nossa história.

Muito obrigado!

No próximo fim de semana contamos convosco como sempre, para nos divertirmos como nunca.



LUSTREBRAGA

Praça Conde de Agrolongo, 115
4700-312 Braga
lustrerf@gmail.com

ACADEMIA DE XADREZ OFERECE BOLSAS DE ESTUDO EM XADREZ

Academia de Xadrez Cidade Curiosa prepara-se para atribuir um conjunto significativo de Bolsas individuais e coletivas em xadrez. A Academia de Xadrez Cidade Curiosa tem até 19 de Novembro um concurso aberto à população Bracarense para a atribuição de 10 bolsas individuais de estudo em xadrez, como também 1 bolsa de estudo coletiva em regime Pro bono.

Numa altura em que muitos dos portugueses se deparam com aumento dos preços de bens essenciais, combustíveis, eletricidade água, chega o momento de pensarem mais seriamente no estudo e nada melhor do que o Xadrez para exercitar a mente.

A nova época desportiva do xadrez (2022/2023) está prestes a começar, pelo que a Academia de Xadrez Cidade Curiosa tem abertas as inscrições de alunos na formação em xadrez à semana, com início previsto aquando do início das atividades letivas sendo que tem para oferta 10 bolsas individuais.

Tendo consciência das dificuldades que muitas famílias Bracarenses se encontram, não permitindo por isso, proporcionar aos seus filhos a prática de atividades extracurriculares, a Academia de Xadrez Cidade Curiosa leva a cabo uma oferta educativa de formação em xadrez a realizar nas instalações da academia aos filhos de famílias mais carenciadas, pelo que irá oferecer uma bolsa de estudo para a época 2022/2023 num total de 10 bolsas a crianças que frequentem o ensino básico e/ou secundário que comprovadamente estejam abrangidos pelo Serviço da Ação Social Escolar (SASE), escalão A e/ou B. As Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) sediadas e com atividade principal em Braga também não foram esquecidas e a Academia de Xadrez Cidade Curiosa irá



disponibilizar uma bolsa de estudo coletivo nas instalações das mesmas mediante candidatura.

Com mais esta iniciativa solidária a Academia de Xadrez Cidade Curiosa espera demonstrar que o Xadrez é um fator de inclusão social, podendo por isso ser acessível a todos.

Quem estiver interessado em concorrer a esta oferta educativa da Academia de Xadrez Cidade Curiosa (seja ele Aluno ou uma IPSS) deverá consultar o Regulamento Específico para mais pormenores... quem sabe se uma destas crianças abrangidas com esta oferta educativa não possa vir a ser o próximo Grande Mestre Português.

ENT'ARTES NOVAMENTE PREMIADA EM PARIS!

AEnt'Artes regressou com prémios de Paris, depois de mais uma semifinal do Youth America Grand Prix, a maior e mais importante competição para jovens bailarinos do mundo, que contou com a presença de centenas de bailarinos e dezenas de diferentes nacionalidades. A Ent'Artes- Escola de Dança levou alunos de diferentes idades que ao longo de quatro dias tiveram oportunidade de subir ao palco do teatro André Malraux e também de frequentar masterclasses naquela que é uma das mais importantes instituições de dança, a Escola de Ballet da Ópera de Paris. À semelhança de outros anos a escola bracarense foi novamente distinguida e premiada tendo alcançado o Top 12 de "Large Ensemble", na categoria de contemporâneo com uma coreografia da autoria de Filipe Narciso - "Impetus"; o Top 12 de Solistas no Escalão "Pre Competitive" de contemporâneo com o aluno Rómulo Soares e ainda um convite para a participação no "Nervi Internacional Dance Festival" em Itália, em junho de 2023, dirigido a este mesmo jovem bailarino. A direção, na palavra de Diana Sá Carneiro, não esconde o enorme orgulho no trabalho dos alunos, professores e coreógrafos e no percurso de excelência que a escola vem desenhando ao longo da última década.





LC-DESIGN®
marketing agency

sim
REVISTA DO MINHO



Apoiam evento da Liga Portuguesa contra o Cancro
[DELEGAÇÃO DE BRAGA]



**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO
DELEGAÇÃO DE BRAGA**

VENDA SOLIDÁRIA DE NATAL
de 19 NOV a 10 DEZ

Largo S. João do Souto, 21 - Braga

de SEG a SEX das 14h00 às 19h00

SÁB das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 19h00

www.bravodesign.pt

DELEGAÇÃO DE BRAGA DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA ORGANIZA IX JANTAR HUMANITÁRIO

rá realizar-se no próximo dia 19 de novembro a nona edição do Jantar Humanitário da Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, um evento já com história e tradição e que junta à mesa pessoas e empresas que representam o tecido empresarial da região numa noite de convívio e sinergia, com o objetivo maior de apoiar a Cruz Vermelha.

Trata-se de um evento de Angariação de Fundos que permitirá a continuação do trabalho desenvolvido pela Cruz Vermelha Portuguesa na cidade de Braga e um pouco por todo o concelho.

Sob o tema das Migrações, o jantar irá realizar-se pela primeira vez no Altice Forum - Braga. Com a organização da Cruz Vermelha esta edição tem como Madrinha a Associação Empresarial do Minho.

Depois de dois anos sem se poder realizar, a organização espera que o jantar deste ano tenha uma das maiores ocupações de sempre., pre- vendo-se mais de 500 pessoas de mais de 50 empresas da região. Este

evento que se realiza desde 2012 é já um acontecimento que une toda a sociedade bracarense em torno de um objetivo e consciência comuns: a atenção aos mais desfavorecidos. Este ano, a Associação Empresarial do Minho (AEMinho) alia-se à causa, enquanto Madrinha do evento, afirmando a sua vontade em mostrar-se próxima da comunidade.

150 ANOS DE HISTÓRIA E SENTIDO HUMANITÁRIO

Precisamente no ano em que a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa celebrava os seus 150 anos de existência, a organização viu-se forçada a cancelar o jantar devido à pandemia. "Queremos que este ano seja também sinónimo de festa e comemoração associando este jantar a esta efeméride icónica e marcante quer para a própria Delegação quer para o concelho que tão orgulhosa e responsabilmente servimos há mais de uma centena e meia de anos. São mais de 150 anos a contribuir para o bem-estar e aspirações das pessoas que experienciam vulnerabilidade e marginalização, de acordo com os nossos valores e Princípios Fundamentais", explica em comunicado.



JANTAR HUMANITÁRIO

IX Edição

19 de novembro · Altice Forum Braga · 20h00



Associação
Empresarial
do Minho

DESDE 1990

SARDINHA BIRA





DONA JÚLIA

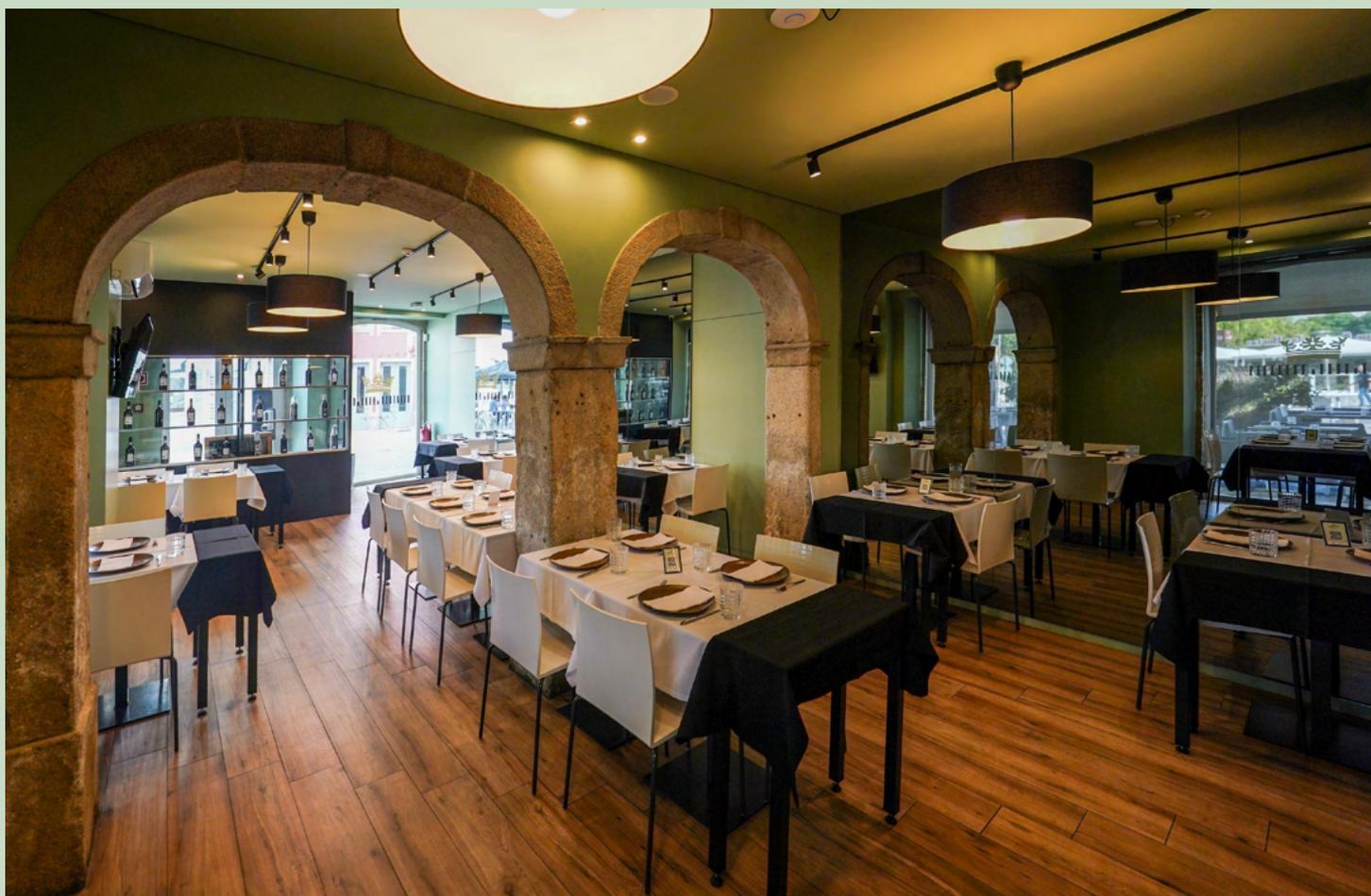
Tapas

SABORES INESQUECÍVEIS

Está num dos locais mais emblemáticos da cidade de Braga, junto ao Arco da Porta Nova, e recebe de braços abertos que quiser provar tapas de exceção. Os Camarões ao alinho, os Ovos rotos, as D'Júlia fritas, o Pimento Padrão, o Bacalhau desfiado, as Pataniscas de Bacalhau ou os Cogumelos Salteados são apenas algumas das propostas que lhe fazemos para degustar, partilhar e celebrar! Se preferir uma sugestão diferente, pode escolher um hamburger, o prego de prato ou carne grelhada, acompanhados com as irresistíveis batatas fritas! A acompanhar, os melhores vinhos e espumantas nacionais, o champagne, a sangria e as bebidas espirituosas para aperitivo ou digestivo.

O NATAL É NO D. JÚLIA TAPAS!

Neste Natal, reúna os seus amigos, os colegas de trabalho ou a família e venha celebrar connosco! Preparamos menus especiais para assinalar uma das festas mais bonitas do ano!





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

INVESTIGADOR DA UMINHO LANÇA LIVRO “HISTÓRIA DO RISO”

Quando deixou o riso de ser “um pecado”? E Cristo nunca se riu? Afinal, rir é coisa de sábio, diria Nietzsche, ou é como um fármaco nesta sociedade acelerada e incerta? Abílio Almeida, investigador do Centro de Estudos de Comunicação e Sociedade (CECS) da Universidade do Minho, lançou a 25 de outubro o livro “História do Riso” (Guerra e Paz), sobre a origem e evolução deste fenómeno social, de Platão a Umberto Eco, e deixando várias questões. A obra parte da recente tese doutoral do autor em Ciências da Comunicação na UMinho.

“A democratização do riso no cinema, na televisão, nos media e na Internet transformou o riso numa arma, envolvendo diferentes papéis na sociedade e aspetos psicológicos e emocionais. Terá hoje o riso caído na banalização e será algo mecanizado e produto de determinados géneros mediáticos?”, questiona Abílio Almeida, barcelense de 31 anos.

O livro de 200 páginas é “uma viagem a tre-

vida”, prefaciaram os professores Helena Sousa e Manuel Pinto, que orientaram a sua investigação doutoral. O autor percorre em especial as emoções (medo, tristeza, raiva, alegria) que o riso provocou ao longo da História, sobretudo após o século I.

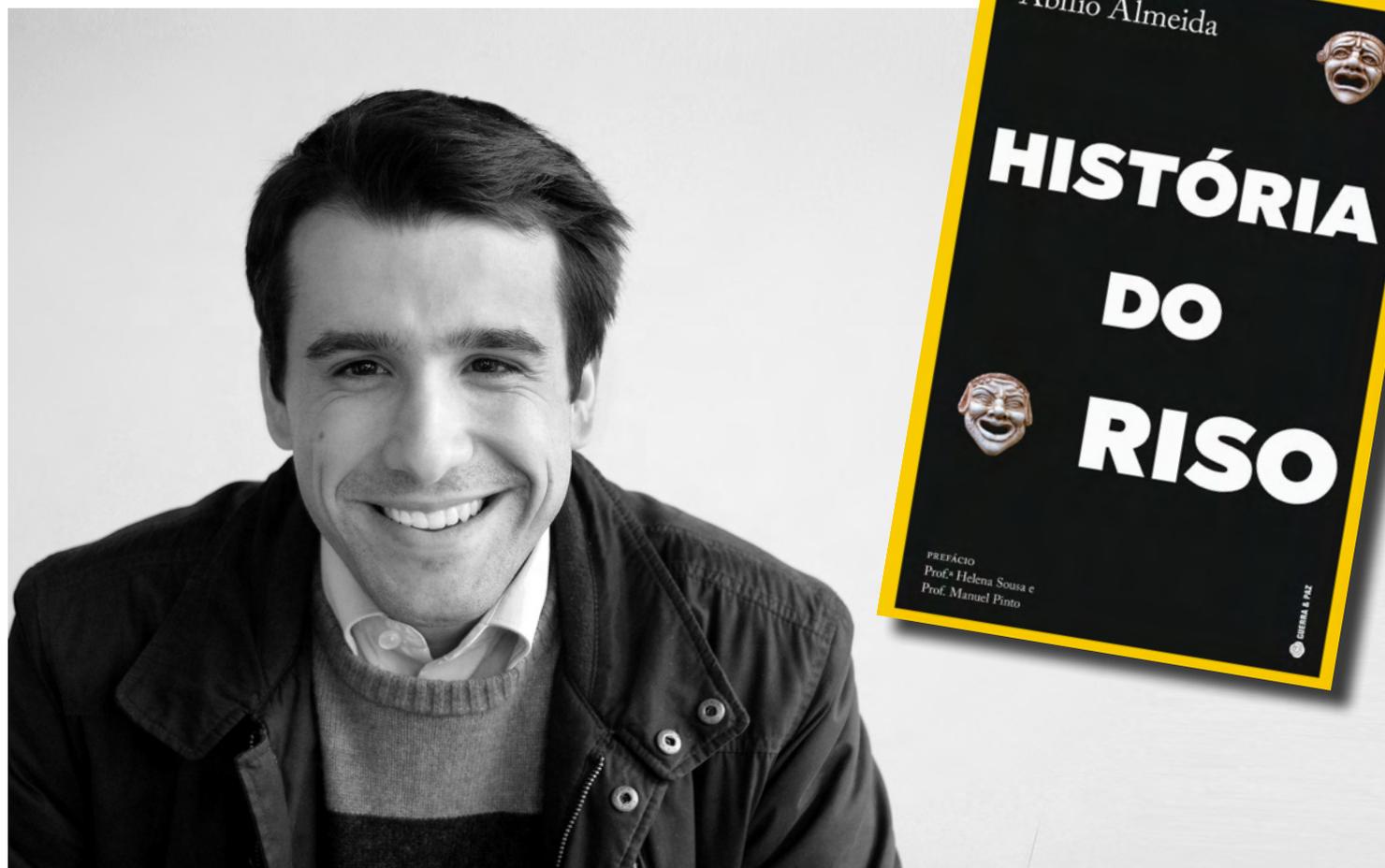
Para o filósofo grego Platão, qualquer expressar emocional positivo era um usufruto temporário das coisas mundanas, logo um atentado visual à pureza moral. Esta expressão pública de prazer voluntário era na Antiguidade clássica oriundo de um mundo inferior, doentio e terreno. “Será o ‘fato, gravata e cara de mau’ o espelho contemporâneo do ideal platónico?”, pergunta Abílio Almeida.

Também Agostinho de Hipona teorizou o desuso das emoções positivas a nível social, que entraria na doutrina católica por quase dois milénios. João Crisóstomo, outro “pai” da Igreja, foi dos maiores adversários do riso. “Alegava que, segundo as escrituras, Cristo jamais rira, mas ‘frequentemente aparecia triste’. Mas quem pode prová-lo?”, devolve o investigador do CECS.

RIR É O MELHOR REMÉDIO?

Seguiram-se séculos de perseguição ao riso, apoiada na ideia de um pecado social ou um ato que deveria ser reprimido por fazer mal à saúde. Os ideais platónicos foram desmontados no século XIX por, entre outros, Friedrich Nietzsche, que considerava o riso um ato “sábio”. O filósofo alemão redefiniu a felicidade: visual, quantitativa e centrada no prazer, sustentandose no “novo início” proposto pelo naturalista Charles Darwin. Também o escritor e filósofo Umberto Eco considerou o riso como “uma imagem de um pequeno e repetido prazer carnal”.

“Com um clima emocional e social favorável e um modelo-base capaz de associar o riso ao poder, ao sucesso e à autogratição, a sociedade começou gradualmente a rir, sem ficar com um peso na consciência. De um pecado insalubre, terá o riso passado a ser um bálsamo para a saúde mental?”, desafia Abílio Almeida.



26
27
NOVEMBRO

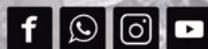
2022

DE BRANCO

EXPOSIÇÃO PARA NOIVOS

MULTIUSOS
GUIMARÃES

WWW.DEBRANCO.PT



Apoios
Atelier
paulalage

Pariso

Audiovisual oficial
Foto Visual

Media partners
sim Spot

Organização
BESTEVENTS



NATAL N'A FLOR DO SAL

Desejamos a todos os nosso clientes, colaboradores, fornecedores e amigos um Santo Natal! Venha celebrar connosco a época mais bonita do ano! Criámos menus especiais para jantares de grupo, celebrações familiares e festas de amigos. Contacte-nos através de e-mail para: aflordosal@gmail.com.



Merry



CHRISTMAS

Mas



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



restauranteaflordosal

13
anos

ONU RECONHECE PROJETO DA UMINHO PARA A DÉCADA DO OCEANO

Um projeto da Universidade do Minho que usa ADN para monitorizar recursos pesqueiros no Atlântico foi reconhecido pelas Nações Unidas como contributo para os desafios desta Década do Oceano. Chama-se “DNA-based approaches for fisheries monitoring”, é liderado por Filipe Costa e junta parceiros de três continentes. Este é um dos 287 projetos (actions) de todo o mundo agora endossados pela ONU, que desafia assim a ciência a reverter a degradação do ecossistema marinho e a alicerçar a Agenda 2030.

“Este reconhecimento confirma a relevância de conceber projetos em parceria entre instituições académicas e governamentais responsáveis pela gestão pesqueira, e em concertação internacional, de forma a garantir os objetivos de sustentabilidade socioambiental”, refere Filipe Costa, que é investigador do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA) e professor do Departamento de Biologia da Escola de Ciências da UMinho, em Braga.

O projeto monitoriza ovos e larvas de peixe (ictioplâncton) no Atlântico, algo fulcral para



A raia-de-quatro-olhos e o código de barras de ADN que a identifica

inferir a abundância de desovantes e o recrutamento de novos espécimes. Essa identificação rigorosa e eficiente é muito difícil de obter. Por isso, os cientistas vão testar o método “DNA metabarcoding”, que consiste na utilização de códigos de barras de ADN (em analogia aos códigos de barras dos produtos comerciais) e que define para cada espécie uma sequência de bases do ADN que a diagnosticam. Assim, identificar espécies de peixes em amostras de ictioplâncton poderá vir a ser mais rápido e rigoroso, permitindo uma maior frequência temporal e espacial na análise, além de dados abundantes

e relevantes na gestão de stocks pesqueiros, considera Filipe Costa.

Esta ação envolve dois sub-projetos coordenados pela CBMA. Um deles é o “A-Fish-DNA-Scan”, em parceria com as universidades do Algarve, Coimbra, Estadual de São Paulo (Brasil) e Técnica do Atlântico (Cabo Verde), além do Instituto Português do Mar e da Atmosfera e, ainda, do Instituto do Mar de Cabo Verde. Conta com um financiamento de 300 mil euros da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), no âmbito da iniciativa intergovernamental Atlantic Interactions e do V Centenário da Viagem de Circum-Navegação de Magalhães. Acresce o projeto “Fish-DNA-Monitor”, financiado pela Aga Khan Development Network e pela FCT, que tem como parceiro o Centro de Investigação Pesqueira Aplicada da Guiné-Bissau.

Globalmente, esta iniciativa do CBMA está integrada no programa Ocean Biomolecular Observing Network (OBON), um dos programas da Década do Oceano que tem por objetivo monitorizar, investigar e compreender a vida oceânica recorrendo à análise de biomoléculas.



FEITO COM
ALMA E REQUINTE



ALMA
d'EÇA

  [almadecabraga](#)
Rua Eça de Queiroz n. 28. Braga / 253 251 081 / 963 029 268

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL EM BUSCA DA IMORTALIDADE

D

ados da Pordata, nos últimos 30 anos (entre 1991 e 2019), o número de idosos com 100 anos ou mais cresceu cinco vezes e meia, de 754 para 4.178, o que permite aferir que nos próximos 30 anos, até 2050, mais do que duplicará e estima-se que chegue às 10.245 pessoas em Portugal.

A inteligência artificial, segundo as previsões de alguns especialistas na área da saúde, veio para ficar e está naturalmente a contribuir para o aumento da esperança média de vida. O futuro aponta para uma maior presença de equipamentos tecnológicos no nosso domicílio para assistência e monitorização nas áreas médicas, bem como, nas salas de operações hospitalares, o que ajudará a melhorar bastante a qualidade de vida dos cidadãos.

A monitorização de pacientes à distância é já uma realidade em Portugal e um pouco por todo mundo, dados biométricos chegam todos os dias a bases de dados centrais, onde médicos de família avaliam o estado clínico dos seus pacientes, nomeadamente: tensão arterial, pulso, oximetria, diabetes, entre outros. Por outro lado, os dados armazenados num supercomputador como o Watson da IBM, podem ajudar na identificação de potenciais doenças quando cruzados com os dados clínicos de outros pacientes com patologias iguais ou semelhantes, levando assim a um diagnóstico mais rápido e preciso.

A “banalização” de equipamentos tecnológicos com os quais lidamos no nosso dia-a-dia, vai educando as pessoas para hábitos e tendências do futuro, e sem darmos conta, já é normal estarmos a mexer num ecrã tátil para escolher a nossa refeição, ainda que, muitos sejam resistentes às máquinas, ou aceitam as tendências ou simplesmente um dia vão “deixar de comer!”. Isto para dizer que será fácil a integração de equipamentos eletrónicos de inteligência artificial no cotidiano das pessoas, dado à sua integração com outros equipamentos do seu dia-a-dia em que o seu princípio de funcionamento é o mesmo.

Ainda que a inteligência artificial esteja ainda muito dependente da ajuda do ser humano para fazer acontecer, o futuro da medicina depende da aplicação indiscutível de tecnologia autónoma nos seus processos, falamos portanto de robôs que efetivamente nos auxiliem a efetuar o diagnóstico autónomo, que falem connosco e nos ajudem a enviar os dados biométricos.

O supercomputador Watson da IBM já deu algumas demonstrações impressionantes de inteligência artificial ao derrotar um concorrente humano no programa de perguntas e respostas do género “Quem quer ser milionário”. O Watson está preparado para digitalizar livros de exames médicos, aprender os princípios básicos de diagnósticos e analisar os confusos dados em data centers de saúde. Em 2016, diagnosticou uma forma rara de leucemia numa mulher de 60 anos tendo ajudado a salvar-lhe a vida. Segundo o relatório da Universidade de Tóquio, o equipamento da IBM apenas necessitou de 10 minutos para fazer uma análise às análises recolhidas da paciente e detectar que houve uma mudança genética. Essas alterações tiveram como amostra comparativa uma base de dados com 20 milhões de documentos de investigações sobre o cancro. O objetivo é fazer o Watson analisar o histórico dos pacientes e apontar dados importantes para os médicos. Em teoria isso pode ajudá-los a tratar mais pacientes de maneira mais eficaz, rastreando as informações diretamente até a sua fonte.

Mas ainda há mais coisas boas para vos revelar, nomeadamente referir-vos que os valores da pordata mencionados (que elevam para 10.245 pessoas com idade igual ou superior a 100 anos já em 2050), podem ser bem mais superiores, dado à velocidade da evolução da tecnologia versus o seu custo.

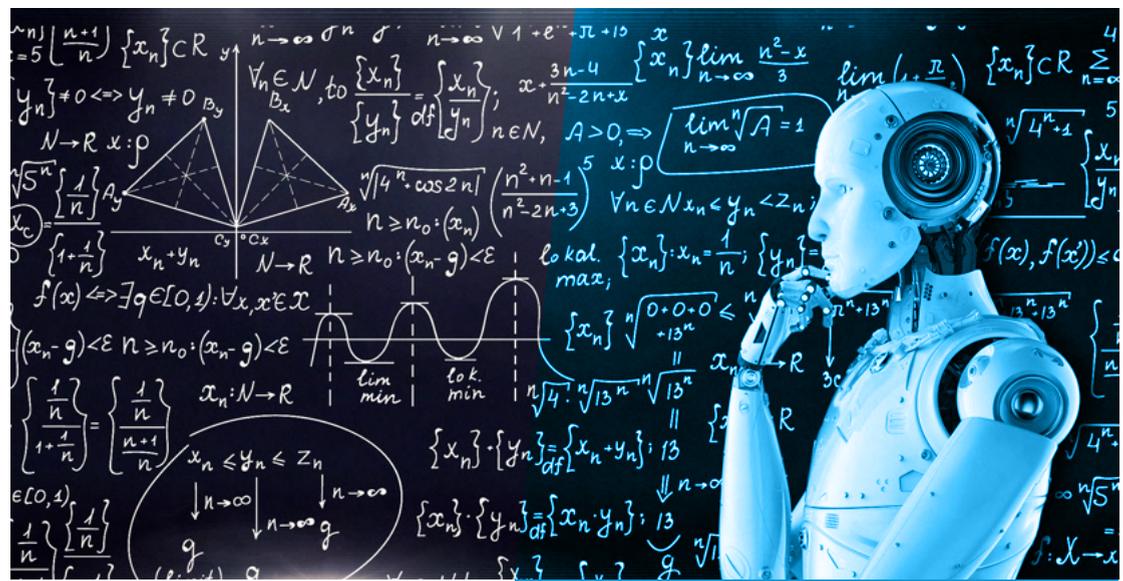
A explosão tecnológica pode estar por um fio, na verdade, os cientistas não conseguem ainda saber com exatidão em que ponto está esta evolução tecnológica dado à sua evolução exponencial. Para uma melhor compreensão desta exponenciabilidade, imaginem que a cada gota que cai num relvado de um estádio de futebol é feita a sua duplicação de gotas, ou seja, quando a primeira gota cair no relvado a seguir irão cair duas, depois quatro, depois oito e por aí adiante, quando o estádio tiver meio de água a próxima sequência será termos o estádio completo de água.

Algumas comunidades de cientistas defendem que o ponto da evolução da nossa tecnologia está próxima do meio do estádio, o que pode representar uma transformação gigantesca da humanidade como nunca a conhecemos a todos os níveis. É isso mesmo, você caro leitor, pode estar entre a geração que dará início a uma nova era da humanidade e pode até assistir à nascença da primeira pessoa que será imortal!



Sérgio Cipriano

CEO Yourplace
Parceiro da Giro HC





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

OS FILHOS SÃO ASAS, AS MÃES SÃO RAÍZES

“QUANDO A MÃE SE LIBERTA, O FILHO ENCONTRA O CAMINHO”

Kwenda Lima

É no encontro com o outro que tenho notícias de mim”, revela Rolando Toro, pois é essencialmente na relação com o outro que me descubro e me vejo. O encontro de dois seres carrega em si notícias de cada um, mostrando partes de quem são que, sem ele, não saberíamos existirem. Assim, quanto maior o encontro for, mais notícias teremos de nós próprios e maior será a revelação de nós através do outro.

Por isso o encontro entre uma mãe e um filho é um presente divino que permite a dois seres viverem juntos a magnífica experiência de cuidar e de afetar o outro no seu expoente máximo. Porque é este o encontro primordial, a base de todos os relacionamentos que teremos vida fora. É uma relação que começa muito antes do nascimento, uma vez que a percepção inconsciente de uma criança acontece inclusivamente antes da concepção. Depois do nascimento, a mãe é a sua ligação à vida; por ela chegam as primeiras sensações e experiências, e com ela vive-se o primeiro sucesso: alimentarmo-nos para nos mantermos vivos. Daqui em diante sucedem-se inúmeros movimentos para alcançar o que precisamos para sobreviver, o que, em diferentes níveis e contextos, vai determinar o sucesso na vida.

Ser mãe começa dentro. Com um sim a um convite a mergulhar bem fundo no que ficou em nós da história que vivemos. Um convite a estar na companhia de tudo o que se sente, de tudo o que se atravessa. Um convite a estar em contacto com toda a luz e sombra que nos compõe para sermos capazes de aceitar o quão extraordinárias somos nessa caminhada que é a maternidade.

Sendo este o primeiro encontro que temos na vida, podemos dizer que todas as relações começam aí, entre mãe e filho, onde também acontecem os primeiros e grandes desencontros. Todos sabemos que a mãe representa um papel especial na vida dos filhos, mas importa lembrar e assumir que é também a mãe que leva grande parte dos humanos para a terapia com conflitos internos gigantes e avassaladores, sendo causa de grandes dores. A mãe que temos, e porventura a mãe que somos, determina consciente e inconscientemente o fluxo das nossas vidas e das vidas dos nossos



filhos, sendo por isso de extrema importância o olhar sistémico sobre esta relação, quer na perspectiva de filho, que todos somos, quer na perspectiva de quem é mãe.

Uma constelação sistémica familiar permite compreender as dinâmicas e os padrões dessa relação, dando um toque de leveza ao tomarmos a mãe no coração para podermos seguir em frente. Por seu lado, as mães poderão ver e sentir a importância de quebrar ciclos e de transformar a narrativa do seu clã, libertando os filhos para viverem de forma mais livre e menos condicionados.

Com Bert Hellinger, através das três leis que regem os relacionamentos humanos (equilíbrio, pertencimento e ordem) evoluiu substancialmente a metodologia das constelações que vinha já a ser desenvolvida. O seu maior legado é a importância da observação destas três leis nos relacionamentos para que sejam saudáveis e bem sucedidos. Entre mães e filhos importa acima de tudo olhar para o que compõe essa relação para além do amor que existe entre eles. Esta abordagem sistémica ajuda a identificar o momento em que o fluxo do amor foi interrompido e quais as leis que estão em crise nesse relacionamento. Muitas vezes, a postura com a qual nos relacionamos com os filhos é o reflexo da nossa postura em relação aos nossos pais.

Com as constelações sistémicas familiares aprendemos que fazemos parte de um sistema familiar do qual fazem parte também antepassados, descendentes e familiares próximos, sendo o verdadeiro trabalho do constelador trazer à luz as dinâmicas desse sistema, os movimentos entre pais e filhos, a exclusão de alguém, para depois poder restaurar as leis sistémicas na família, convidando a uma nova postura transformadora.

Quando uma mãe ensina um filho a aceitar a família que tem, mesmo quando existem conflitos aparentes, está a ensinar-lhe a lei do pertencimento. Quando lhe ensina a respeitar quem veio antes dele, ensina-lhe a lei da hierarquia, e quando o leva

a entender que deve estar disponível para dar e receber na relação com os seus familiares, permite-lhe descobrir o significado da lei do equilíbrio.

Esta consciência permitirá cuidar do que vivemos na gestação e na infância, expandindo e mantendo viva na sua essência a criança que está em todos nós. É um processo para gente grande, um processo que dói, mas que revela o que nem sempre somos capazes de ver e de sentir: toda a nossa força. Porque onde está a dor está também a cura.

A maternidade é um convite a olhar em frente, mas é no olhar sobre o passado que se define como se caminha para o futuro, e não propriamente o que acontece nessa narrativa. E é aqui que a constelação pode transformar a realidade, humanizando a mãe aos olhos do filho, pois permite que ele a veja como uma pessoa como tantas outras.

A magia acontece aqui, quando os filhos são asas e as mães raízes. Porque a autonomia do filho começa na autonomia da mãe, a maior expressão de amor que pode haver. Porque autonomia é liberdade, e liberdade é amor.



Saiba mais em:

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



FRANCESINHA *portuguesa*

www.francesinhaportuguesa.pt



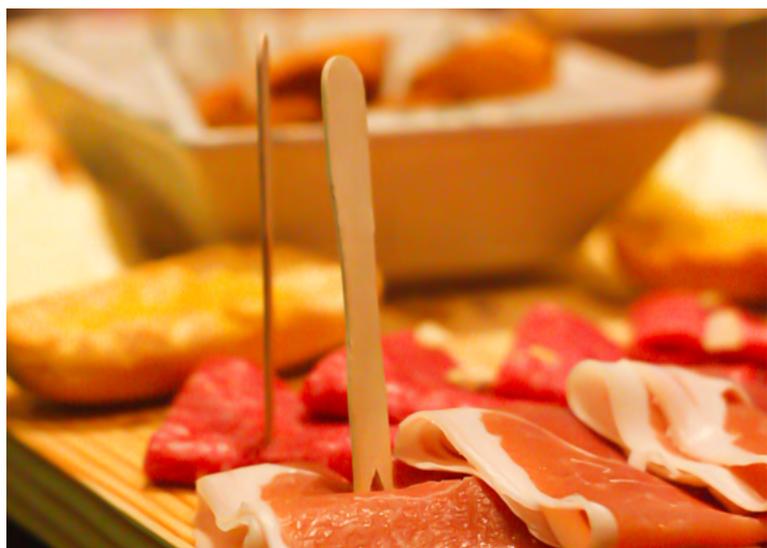
A Francesinha Portuguesa é um espaço fantástico com uma esplanada coberta. É o local ideal para jantar ou almoçar com os amigos ou família e para saborear os melhores snacks. Esperamos por si, aqui!



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



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





UM FELIZ NATAL, CHEIO DE SABOR!

No Restaurante Os Carlos, preparámos o Natal a pensar em si e criámos menus especiais para viver esta época em grande! Temos à sua espera três salas para grupos e uma sala VIP, totalmente privada, para fazer a festa como mais gosta.

Além dos menus que preparámos, pode fazer uma viagem de sabores pelo nosso menu fixo, onde se destaca a francesinha (de marisco, normal ou de frango), assim como as tapas de marisco, como as gambas ou o camarão. Se preferir um bom bife, experimente o nosso Bife Cervejeiro ou o Prego no pão, confeccionados com carnes selecionadas.

Traga os amigos, a família ou os colegas da empresa e passe connosco momentos cheios de sabor!



OS CARLOS
restaurante

CHRISTMAS MENU

JANTAR DE GRUPO



OPÇÃO 1

ENTRADAS

Pão | Manteiga | Azeitonas
Bruschetta Romana
Salgadinhos Variados
Alheira de Caça

PRATO

Sapateira
Gamba Grande Selvagem
Gamba Média Selvagem
E Arroz de Marisco

SOBREMESAS

Bolo Rei | Torta de Noz
Tarte de Bolacha

BEBIDAS

Água | Refrigerante
Sangria | Vinho Seleção da Casa
Café

Preço por pessoa 30€

OPÇÃO 2

ENTRADAS

Pão | Manteiga | Azeitonas
Bruschetta Romana
Salgadinhos Variados
Alheira de Caça

PRATO

Francesinha Tradicional
Francesinha de Marisco
Francesinha de Frango
Bife Cervejeira ou Bitoque

SOBREMESAS

Bolo Rei | Torta de Noz
Tarte de Bolacha

BEBIDAS

Água | Refrigerante
Sangria | Vinho Seleção da Casa
Café

Preço por pessoa 22€

3 SALAS PARA GRUPOS E SALA VIP

FAÇA AS SUAS RESERVAS

Telemóvel: 933834338

Localização: Av. Dom João II 135
4715-303 Braga



IVA Incluído

PENSAR EM RESPONSABILIDADE SOCIAL NAS EMPRESAS

P

ensar em responsabilidade social é pensar de dentro para fora da empresa, primeiramente, no bem-estar laboral, social e familiar dos seus colaboradores, e não menos importante, agregar estratégias de sustentabilidade e preservação do meio ambiente, bem como, o compromisso para com os problemas da comunidade onde a empresa está inserida.

Atualmente já temos bastantes empresas a nível nacional que se preocupam com a implementação de medidas no âmbito da responsabilidade social, nas quais a obtenção do lucro já não é só o seu foco, mas sim os colaboradores, os parceiros, os consumidores e a comunidade. Privilegiam a felicidade no trabalho e um ambiente de trabalho inclusivo, têm uma maior consciência dos problemas do meio ambiente e da população que os rodeia, gerando um impacto significativo nas suas atividades e na reputação das mesmas. Consequentemente, tornam-se mais competitivas, inovadoras, respeitadas, e atrativas para os consumidores porque também estes tendem a procurar cada vez mais estas empresas com consciência social e ambiental.

Em Portugal já existem empresas que implementam a redução do período de trabalho semanal, uma estratégia pensada numa melhor conciliação entre a vida profissional e familiar, no bem-estar dos seus colaboradores e na sua felicidade, que se traduz numa maior e melhor produtividade.

Por isso, as empresas têm apostado na integração de assistentes sociais nos seus quadros e deixam para trás as ações de cariz assistencialista para ações que promovam a melhoria da qualidade de vida dos seus colaboradores e das suas famílias, bem como da comunidade local.

A mais valia da intervenção dos/as assistentes sociais nas empresas no âmbito da responsabilidade social é a concertação do/a profissional com a empresa, com os colaboradores, com os parceiros e com a comunidade, na articulação com os recursos que possibilite que todos sejam beneficiados. Isto é, o papel do/a assistente social consiste numa intervenção que privilegia uma abordagem concertada, holística e integral, estando-lhe subjacente um conjunto articulado de valores, de teorias e de práticas, viabilizan-

do a diversidade e não discriminação, que proporciona ao colaborador e à sua família o acesso a direitos sociais, à sua cidadania, relacionando os recursos da comunidade. Por outro lado, após a elaboração de um diagnóstico social tendo em conta o plano de desenvolvimento social pode apoiar a colmatar alguns problemas identificados na comunidade, atendendo aos valores da empresa, e articulando com a Rede Social.

Para além disso, o/a assistente social pode ainda promover ações preventivas na empresa (consumo de substâncias psicoativas, violência doméstica, competências parentais, gestão familiar, endividamentos, sustentabilidade, economia circular, etc.) prestar informações, esclarecimentos, apoiar na reflexão e capacitação da resolução dos problemas quer seja de cariz profissional, pessoal ou familiar (identificados antecipadamente fazem a diferença na relação laboral) e procede ao encaminhamento das situações apresentadas, contribuindo assim para a promoção do bem-estar e qualidade de vida dos colaboradores. Numa perspetiva de empowerment, e de capacitação dos indivíduos, com a participação dos stakeholders, a intervenção social assenta na potencialização dos recursos existentes na comunidade, no desenvolvimento sustentável e na consciencialização para as questões de preservação do meio ambiente.

O resultado da intervenção social vai refletir-se na melhoria do desempenho, na motivação, nas relações interpessoais, na felicidade no trabalho, no aumento da produtividade dos colaboradores, no desenvolvimento de parcerias dinâmicas, num planeamento integrado e sistémico com o intuito de promover a coesão social e responder aos problemas comunitários.

“A responsabilidade social começa numa empresa competitiva e forte. Só uma empresa saudável pode melhorar e enriquecer a vida das pessoas e das suas comunidades.”

Jack Welch



Fátima Torres de Campos
Assistente Social





DOCAMAR[®]

MARISQUEIRA

take away

marisco



Mariscada Docamar

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes,
e Mexilhões c/ Vinagrete

20,00€ / 1pax

32,00€ / 2pax



Mariscada Primavera

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes,
Camarão da Costa, Mexilhões e Ostras

22,00€ / 1pax

38,00€ / 2pax



Mariscada Marinheiro

Sapateira Recheada, Camarão Frito, Mexilhões
c/ Vinagrete e Amêijoas à Bolhão Pato

48,00€ / 2pax



Mariscada M

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes, Ostras,
Amêijoas, Lavagante, Mexilhões e Camarão Costa

55,00€ / 2 - 3 pax

Mariscada L **75,00€ / 3 - 4 pax**

Mariscada XL **100,00€ / 4 pax**



Mariscada Premium

Sapateira Recheada, Gambas, Percebes,
Mexilhões c/Vinagrete, Lavagante e Camarão
Tigre Grelhado

75,00€ / 2 - 3 pax



Royal Seafood

Lagosta/Cavaco, Lavagante e Camarão Tigre
Grelhado

75,00€ / 2pax



docamar

Avenida 31 de Janeiro
S.Victor Braga

Tel: 253 063 348

restaurantedocamar@gmail.com

A melhor qualidade a máxima frescura

O ATENDIMENTO SEM MARCAÇÃO NO HOSPITAL LUSÍADAS BRAGA



DRA. SANDRA CORREIA
Atendimento Sem Marcação

traumas, dores musculares, mas também descompensações de doenças crónicas, seja insuficiência cardíaca, insuficiência respiratória, insuficiência renal e patologias osteoarticulares. Tal só é possível pela presença de uma equipa de especialistas, com vasta experiência no doente agudo, capacitados para a gestão das mais diversas patologias.

Como funciona a resposta a situações mais complexas?

No Hospital Lusíadas Braga, o ASM está preparado para a observação de situações mais específicas, como doenças do aparelho digestivo (esófago, estomago, intesti-

no) e glândulas anexas (pâncreas, fígado, vesícula biliar), doenças cardiovasculares (Hipertensão arterial, patologia coronária, insuficiência cardíaca, arritmias), patologia urinária (infecções urinárias, pielonefrites, cálculos renais), patologia pulmonar (Infecções respiratórias, Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, Asma), patologia ortopédica e situações de trauma menor. Nestes casos, há o apoio das várias especialidades disponíveis no Hospital, nomeadamente Cirurgia Geral, Ortopedia, Cardiologia, Urologia, Ginecologia, Otorrinolaringologia, Oftalmologia, com eventual orientação para Consulta Externa no menor tempo possível.

O que é o Atendimento Sem Marcação?

O Atendimento Sem Marcação (ASM) disponibilizado pelo Hospital Lusíadas Braga tem como objetivo o atendimento de patologias agudas. Assim, damos resposta a diversas doenças agudas, sejam elas de carácter respiratório, cardiovascular, urinário, osteoarticular, entre outras. Podemos considerar que corresponde a um atendimento urgente não programado, ao qual as pessoas se podem dirigir para serem observadas e medicadas quando surge algum problema agudo. Nestes casos, podemos identificar, gerir e tratar tais condições diariamente, a maioria das quais muito frequentes nesta altura do ano, nomeadamente, síndromes gripais, tosse, febre, infeções urinárias, pequenos





No ASM, também há equipa multidisciplinar?

Sim. Para além da equipa médica já mencionada, os cuidados de enfermagem são assegurados por uma equipa treinada em gestão de urgência e doente agudo, garantindo assim a continuidade dos cuidados. Complementarmente e para prestar um serviço de altíssima qualidade, temos acesso a análises e a um serviço de ima-

giologia altamente diferenciado, com Rx, Ecografia e TAC, que nos permite identificar, esclarecer e orientar as mais diversas patologias, pois os resultados são disponibilizados num curto espaço de tempo.

Qual o horário de funcionamento?

O ASM está aberto das 8 às 24h e conta com uma equipa de médicos diferenciados, treinados no atendimento de urgência, assegurando que a saúde dos Braca-

rens está sempre em boas mãos. Sempre que relevante, aconselhamos o Lusíadas em Casa, que é um serviço de Cuidados Domiciliários, com apoio médico e de enfermagem, para os doentes com necessidade de continuação de cuidados, em casos de situações médicas e cirúrgicas de baixa complexidade, mas que exijam uma observação mais próxima, ou que tenham dificuldade na deslocação ao nosso hospital.



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



★ ★ ★ ★

MARIE

RESTAURANTE



ENTRE! SINTA-SE EM CASA.

É a nova proposta gastronómica da cidade de Braga e apresenta-se como um espaço de gastronomia tradicional, mas com um novo conceito. A carta apresenta sugestões deliciosas, a começar pelo Bacalhau à Braga e continua pela Francesinha com um molho único e desenvolvido pela equipa do Restaurante Marie! A carta está sempre em evolução, para ir de encontro ao que os clientes procuram, e apresenta propostas como a Vitela Estufada, muito tenra e succulenta. O Entrecoto, uma carne da vazia de qualidade, surpreende todos os que provam; tem, ainda, o Salmão grelhado, com legumes variados e cheios de sabor.

PAELLA: UM PRATO PARA PROVAR!

A nossa viagem pelos sabores do Restaurante Marie ainda não acabou e viaja até à Galiza, de onde vem a inspiração para a extraordinária Paella, um prato que queríamos que Braga tivesse. Feita com os melhores e mais frescos ingredientes, é um prato que faz jus à tradição galega e um excelente representante da gastronomia de 'nuestros hermanos'. Colorida, vibrante, saborosa e com o tempero no ponto: assim são as nossas propostas! Porque sabemos que os olhos também comem e a apresentação é importante, queremos que cada prato traga um apontamento de cor, por exemplo, com legumes de época ou com cogumelos frescos.

As sobremesas são todas caseiras, feitas pela nossa equipa de cozinha, e permitem terminar uma refeição em beleza com uma Tarte de Chocolate, Pera e Banana ou um Pudim Abade de Prisco, entre outras propostas sempre deliciosas!

Todos os produtos confeccionados na hora e são ingredientes da época, sempre frescos! Este é um restaurante para todos os gostos, para todos os grupos e famílias. É um restaurante onde se recebe bem e onde tentamos preservar algumas das melhores receitas da gastronomia tradicional. Em breve, a equipa que está à frente do Restaurante Marie inaugurará um novo espaço, junto ao Arco da Porta Nova, um conceito de Taberna que vai permitir provar novos sabores e passar bons momentos!

ALMOÇOS E JANTARES DE GRUPO COM MUITAS SURPRESAS!

No Restaurante Marie, gostamos de surpreender os nossos clientes. Por isso, sempre que organizamos um almoço ou jantar de grupo preparamos uma surpresa para os nossos clientes, de forma a assinalar o momento. Visite-nos e conheça as nossas condições para jantares familiares, sociais ou empresariais e, claro, os habituais jantares de Natal.



Largo Senhora a Branca, 93
Braga
913 728 693
915 218 054



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



MARIE

RESTAURANTE



Recebi uma comunicação da direção da empresa onde trabalho a informar-me que o meu local de trabalho vai ser transferido para um escritório noutra cidade. Esta mudança implicará grandes alterações na minha vida pessoal, uma vez que sou mãe solo e não tenho com quem deixar a minha filha de 2 anos, e passarei a fazer muitos quilómetros diariamente. Posso recusar-me a cumprir esta ordem?

COMO (NÃO) SER UM NÓMADA LABORAL?



ara leitora,

O local de trabalho é um elemento essencial do contrato de trabalho e é dever do empregador indicar qual será. Por isso, em princípio, o local de trabalho não pode ser alterado. No entanto, situações há em que esta questão pode ser mais ou menos flexível, em função da atividade a que o trabalhador se obriga, sendo oferecida a possibilidade de o trabalhador alterar, unilateralmente ou mediante acordo, o local de trabalho.

A transferência de local de trabalho pode ser temporária ou definitiva, mas ambas têm alguns procedimentos que devem ser cumpridos. Efetivamente, a transferência deve obedecer à comunicação, fundamentada e prévia, cujo tempo máximo varia entre 8 ou 30 dias, dependendo se é temporária ou definitiva.

Uma vez que estarmos perante uma transferência individual, o que quer dizer que não se trata de uma mudança do estabelecimento, mas sim do próprio local de trabalho ou de trabalhadores, existem requisitos que devem ser cumpridos: o empregador só pode transferir o trabalhador em caso de mudança ou extinção, total ou parcial, do estabelecimento onde o trabalhador preste serviço; ou existir outro motivo do interesse da empresa que o exija e essa transferência não implique um prejuízo sério para o trabalhador.

Quanto a este último requisito, está em causa um interesse real que imponha a tal transferência, desde que não implique um prejuízo sério para o trabalhador, o que equivale a dizer que esta alteração não pode ter impacto na conciliação da sua vida profissional e pessoal. Além do mais, neste caso, está também em causa o supremo interesse da criança que se encontra devidamente protegido pela lei. Isto porque, ao mudar-se para um local de trabalho mais longe, a leitora fica sem retaguarda para a sua filha por conta das longas viagens que tem de fazer, sendo que colocar a criança num infantário mais perto

desse novo local de trabalho também se afigura prejudicial atentas as viagens que se veria obrigada a fazer.

Assim, ocorrendo um prejuízo sério com esta alteração laboral, a trabalhadora poderá legitimamente recusar a ordem recebida, sendo que qualquer sanção que eventualmente lhe vier a ser aplicada será considerada necessariamente abusiva por violar os seus direitos, liberdades e garantias na relação laboral. Também poderá resolver o contrato de trabalho com este fundamento e obter uma compensação.

Ainda assim, importa analisar com rigor o contrato de trabalho de modo a verificar se está clausurado algum acordo válido de mobilidade geográfica, tendo em atenção que por vezes se contratualiza a relação laboral prevendo essa mobilidade. Verificando-se, importará garantir que tal cláusula reflète a real vontade, livre, esclarecida e ponderada do trabalhador, bem como deverá ser determinável, ou seja, tem de identificar concretamente os possíveis locais em que o trabalhador poderá vir a ser chamado para trabalhar. Estes acordos de mobilidade são válidos por 2 (dois) anos, podendo ser renovados por vontade expressa das partes. Sendo o acordo inválido, o trabalhador poderá recusar-se a obedecer à ordem imposta ou, querendo, resolver o contrato de trabalho, tendo direito a uma compensação.

Pese embora os direitos e deveres que legalmente assistem as partes na relação de trabalho, a solução ideal passa pela conciliação dos interesses de ambos, entidade empregadora e trabalhadora, o que pressupõe que o sistema organizacional tenha um olhar cuidadoso sobre os seus recursos, e que a trabalhadora entenda a real necessidade da empresa. Desta consciência e negociação poderá resultar um equilíbrio na satisfação da vontade das partes. Na verdade, tudo indica que se as pessoas que integram uma empresa forem olhadas individualmente por uma gestão humanizada, a produtividade e felicidade no trabalho elevar-se-ão exponencialmente.



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@VSDVOGADOS.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



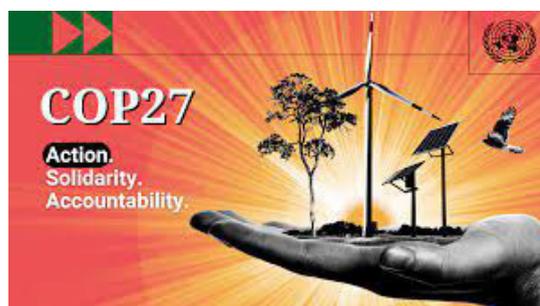
Nogueirabar

antonionogueira@live.com.pt
Segunda: Descanso
Terça a Quinta: 10h às 0h
Sextas e Sábados: 10h às 2h
Domingo: 17h às 0h

A UNIÃO EUROPEIA E A COP27 -CONFERÊNCIA DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

A

COP-27 Conferência das Nações Unidas sobre Alterações Climáticas decorre este mês em Sharm el-Sheikh, no Egito e mantém o objetivo já definido anteriormente: Desenvolver as políticas globais para limitar o aquecimento global abaixo dos 2 graus centígrados, e preferencialmente não exceder o limiar dos 1,5°C acima dos valores pré-industriais e desta forma travar a fundo as alterações climáticas e evitar uma crise climática.



Com o valor de 1,11°C acima da era pré-industrial, alcançado em 2021, a temperatura global está-se a aproximar dos limites estipulados para o final do século. Ao ritmo atual, prevê-se uma subida da temperatura média de 2,8°C o que poderá ser catastrófico.

Os fenómenos extremos, como ondas de calor, precipitação intensa, secas e ciclones, estão a ser mais frequentes e acontecem por todo o mundo. Petteri Taalas secretário geral da OMM afirmou que “o ano de 2021 será lembrado por temperaturas recorde de 50° C no Canadá, por chuvas excecionais e por enchentes fatais na Ásia e na Europa, além de secas na África e em partes da América do Sul”.

O aquecimento global esta a contribuir, para o desaparecimento de espécies e perda de biodiversidade, o derretimento das grandes massas de gelo dos polos com a consequente subida do nível do mar, o que coloca em risco as zonas ribeirinhas e alguns países insulares

O “Emissions Gap Report 2022” do Programa das Nações Unidas para o Ambiente revela que as ações em curso estão a ser escassas e não permitem cumprir com as metas do Acordo de Paris.

A nível europeu a situação é agora extremamente complexa devido à grave crise energética que ameaça paralisar a economia, com vários países a recorrer ao carvão, o combustível fóssil mais poluente, para a produção de eletricidade e a fazer, no curto prazo, a segurança do abastecimento como a principal prioridade, mesmo que isso tenha um elevado custo ambiental. A Comissão Europeia estima que a mudança do gás para o carvão possa durar até três invernos.

De acordo com estimativas da Agência Internacional de Energia (AIE) o consumo de carvão da UE, aumentou cerca de 10% nos primeiros seis meses de 2022, e prevê que continuará a aumentar à medida que o inverno se aproxima. “Esperamos que o consumo de carvão também aumente no segundo semestre do

ano, impulsionado pela necessidade de economizar gás para o inverno perante a incerteza sobre os fluxos russos”.

Esta situação provoca um aumento nas emissões de gases com efeito de estufa no curto prazo e obrigará a um esforço redobrado na segunda metade da década, atenuado por um aumento da produção de energia verde, através de painéis solares e parques eólicos, financiados pelo plano REPowerEU.

Este plano destina-se a reduzir rapidamente a dependência dos combustíveis fósseis russos e acelerar a transição para a energia verde.

A UE tem liderado a nível mundial a sensibilização para a necessidade urgente da transição verde, com políticas de longo alcance nomeadamente o pacote Objetivo 55 e a Lei Europeia do Clima. A neutralidade climática, o mais tardar até 2050 e a redução das emissões líquidas de gases com efeito de estufa, de pelo menos, 55 % até 2030, em relação aos níveis de 1990 são metas obrigatórias.

Ainda recentemente o Conselho da União Europeia adotou conclusões na perspetiva da COP 27 nomeadamente no âmbito do financiamento da ação climática. Entre outras decisões o Conselho:

- Reafirma o compromisso firme assumido pela UE e pelos seus Estados-Membros de cumprirem o objetivo coletivo de financiamento da ação climática que consiste em mobilizar 100 mil milhões de dólares por ano o mais rapidamente possível e até 2025, provenientes de uma grande variedade de fontes, e prevê que este objetivo seja alcançado em 2023.



- Recorda que a UE e os seus Estados-Membros são quem mais contribui para o financiamento público internacional da ação climática e, desde 2013, mais do que duplicaram a sua contribuição para o financiamento da ação climática a fim de apoiar os países em desenvolvimento.

- Reconhece o apelo lançado pelo Pacto de Glasgow sobre o Clima aos países desenvolvidos para, até 2025, pelo menos duplicar, em relação a 2019, o financiamento da ação climática disponibilizado coletivamente para a adaptação dos países em desenvolvimento, para um equilíbrio entre a atenuação e a adaptação na disponibilização de recursos financeiros adicionais.

No próximo número apresentaremos os resultados da COP-27,



Luísa Rodrigues

Licenciada em Relações Internacionais

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

MADEIRA OCEAN & TRAILS

Grande final do Golden Trail World Series trouxe elite mundial do trail running à ilha da Madeira

Por: Trail-Running.pt

Fotos: © GTWS/MOT/Jordi Saragossa (1;2); Alexander Vasev (3)



Depois de 6 emocionantes etapas na Europa e nos Estados Unidos, os melhores trail runners do mundo rumaram à Madeira na última semana de outubro para a Madeira Ocean & Trails Stage Race, a final do Golden Trail World Series (GTWS), circuito promovido pela Salomon.

De 26 a 31 de Outubro, os 30 primeiros homens e 30 melhores mulheres da classificação geral do circuito disputaram a grande final madeirense. Esta estendeu-se por 5 etapas, num total de 109 desafiantes quilómetros, cujos percursos foram especialmente desenhados para a ocasião, percorrendo os mais belos caminhos e trilhos da ilha. Além da competição de elites, o evento incluiu a prova Open (aberta), cujas inscrições estiveram abertas ao público e que incorporou também a final das séries nacionais – Golden Trail National Series (GTNS).

Para lá dos rankings de etapas, todos os dias foram premiados os corredores mais rápidos nos segmentos de Climbing (subida), Downhill (descida) e Sprint. No final da semana, os rankings contemplaram também estas prestações. Os prémios monetários foram sendo atribuídos diariamente, reconhecendo o desempenho dos atletas e resultando num total de 178.500 euros no decorrer de toda a final.



RÉMI BONNET E NIENKE BRINKMAN IMBATÍVEIS

No final da quarta e penúltima etapa, os dois grandes favoritos para os homens, Rémi Bonnet, e para as mulheres, Nienke Brinkman, com respetivamente 222 e 207 pontos à frente dos seus adversários, asseguraram a vitória no GTWS 2022. Dos 450 pontos possíveis de conquistar nesta Grande Final, Rémi Bonnet (Team Salomon/Red Bull, Suíça) arrecadou 444! Somente Elhousine Elazzaoui (Team Pini Mountain Racing, Marrocos) conseguiu vencê-lo, e tal foi apenas possível no percurso contrarrelógio de 6 km. O segundo e terceiro lugares ainda não estavam definidos e tudo poderia mudar na última etapa. Elhousine Elazzaoui teve

de lutar afincadamente para desgastar Thibaut Baronian (Team Salomon, França) e garantir o segundo lugar. Por sua vez, o francês, que almejava um top 3 este ano, ficou satisfeito com o terceiro lugar no pódio.

MANUEL INNERHOFER E MALEN OSA VENCERAM NA CATEGORIA OPEN

Na categoria Open, Manuel Innerhofer (Team Salomon, Áustria) e Malen Osa (Team Salomon, Espanha) foram os grandes vencedores. Malen, com apenas 19 anos, não só venceu a competição aberta (integrada na equipa GTNS Espanha/Portugal), como conquistou o sexto lugar da classificação geral feminina, batendo várias atletas de elite.

ALEMANHA/ÁUSTRIA/SUIÇA INVENCÍVEIS NAS GTNS

A equipa do GTNS Alemanha/Áustria/Suíça liderou a semana inteira, vencendo esta final com mais de uma hora e meia de vantagem sobre a GTNS Itália. A GTNS Espanha/Portugal completou o pódio deste ranking.

LUÍS FERNANDES E FÁTIMA AMOÍNHA FORAM OS PORTUGUESES MAIS BEM CLASSIFICADOS

O atleta madeirense do Ludens Clube de Machico foi o melhor português em prova, tendo completado as 5 etapas com o tempo acumulado de 11 horas e 10 minutos. Luís Fernandes conquistou o vigésimo lugar da geral absoluta e décimo primeiro na categoria Open.

Fátima Amoínha, atleta dos Lobos do Brunheiro de Chaves, concluiu as 5 etapas desta grande final com um tempo de 15 horas e 48 minutos, alcançando o nonagésimo quinto lugar da geral absoluta, trigésimo na geral feminina e vigésimo na categoria Open.

ROBERTO BAIÃO CONQUISTOU TERCEIRO LUGAR NO DOWNHILL

Roberto Baião, que integrou a equipa do GTNS Espanha/Portugal, conseguiu o primeiro lugar no segmento de Downhill em duas etapas (segunda e quarta). Na etapa final, ganha pelo madeirense Américo Caldeira, atleta do Clube Aventura da Madeira, Roberto Baião foi terceiro.



MADEIRA CONFIRMOU "ESTATUTO" DE PARAÍSO PARA A PRÁTICA DO TRAIL RUNNING

Graças ao seu relevo, clima e floresta, a Madeira é considerada por muitos dos melhores atletas do mundo como o lugar ideal para a prática do trail running. Os participantes nesta grande final ficaram encantados com os trilhos e as paisagens de cortar a respiração, onde oceano e montanha convivem quase permanentemente.

Este evento foi apoiado pela Secretaria Regional de Turismo e Cultura, através da Direção Regional do Turismo, bem como pela Associação de Promoção da Madeira, com a marca Madeira Ocean & Trails.



PROMOVER O MELHOR QUE SE FAZ EM PORTUGAL

Situada na Rua do Souto, em Braga, a zona predileta dos turistas que visitam a cidade, a AP Galeria mostra-se com um espaço de artesanato e moda, focado nas marcas portuguesas. “Queremos mostrar e promover o que melhor se faz no país aos nossos clientes da região, mas também a quem nos visita. As marcas portuguesas têm qualidade, têm design e precisam ser promovidas”, explica António Peixoto, proprietário da AP Galeria. Entre as marcas que pode encontrar, destaque para a NoBrand ou a Lusquinos, marcas portuguesas exportadoras por excelência, que estão presentes em alguns espaços selecionados em território nacional. Além do calçado, destaque para os acessórios e bijuteria (nomeadamente, chapéus, bolsas, carteiras e lenços).

Instalada num prédio icónico da cidade, totalmente remodelado mantendo a traça tradicional da casa minhota onde sobressaem as paredes em pedra, a AP Galeria é, também, um espaço de artesanato. O foco está no figurado de Barcelos e desatacam-se as criadoras Júlia Côta (neta do mestre Domingos Côto, criador do Galo de Barcelos) e Conceição Messias.

Além da zona de boutique e de artesanato, não se esqueça de visitar a área de degustação. “Aqui, temos um conjunto de produtos que o cliente pode provar e levar para casa. Temos o melhor atum, compotas, vinho do Porto, café. A nossa casa também tem uma forte ligação à Ramirez, sendo uma loja-museu da marca especialista em conservas nomeadamente, o atum”, explica António Peixoto. No primeiro andar do edifício, está instalado um pequeno museu sobre a Ramirez, que foi umas das primeiras a nível mundial a utilizar a lata para conserva há mais de 170 anos e hoje conta com 15 marcas próprias no seu portfolio.

A AP Galeria é, por isso, um espaço multifacetado, onde são propostas várias experiências diferenciadas e um cantinho de portugalidade!



Rua do Souto, n.º90
4700-329 Braga
ap.galeria.braga@gmail.com



saber mais:



ap.galeria/



AP // Galeria

HORÓSCOPO

CARNEIRO

Carta Dominante: 5 de Espadas, que significa Avareza
Amor: Seja tolerante com o seu par.
Saúde: Faça exercício físico.
Dinheiro: Não deixe para amanhã aquilo que pode fazer hoje.
Números da Sorte: 4, 16, 23, 48, 23, 1
Pensamento Positivo: Sou prudente nos passos que dou.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 801

TOURO

Carta Dominante: 2 de Espadas, que significa Afeição, Falsidade.
Amor: Cuidado, pode sofrer uma desilusão com alguém próximo.
Saúde: Não se deixe abater.
Dinheiro: Seja mais exigente consigo.
Números da Sorte: 4, 17, 23, 49, 26, 1
Pensamento Positivo: Sei que há uma estrela que brilha por mim!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 802

GÊMEOS

Carta Dominante: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.
Amor: Que a determinação e a Luz estejam sempre consigo!
Saúde: A sua auto-estima anda muito em baixo, anime-se.
Dinheiro: Boa altura financeira, mas com cuidado que a vida está difícil.
Números da Sorte: 2, 9, 17, 25, 28, 30
Pensamento Positivo: Eu concluo tudo aquilo que começo.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 803

CARANGUEJO

Carta Dominante: 2 de Copas, que significa Amor
Amor: Deixe que novas pessoas se aproximem de si. Você merece mais.
Saúde: A sua saúde será o espelho das suas emoções.
Dinheiro: Período favorável.
Números da Sorte: 15, 26, 40, 37, 4, 29
Pensamento Positivo: Venço as energias negativas através dos pensamentos positivos.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 804

LEÃO

Carta Dominante: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil
Amor: Aprenda a aceitar-se na sua globalidade, não tem que ser um Super-Homem!
Saúde: Cuidado com a linha.
Dinheiro: Realizará bons trabalhos, continue empenhado.
Números da Sorte: 28, 17, 32, 11, 49, 24
Pensamento Positivo: O sucesso espera por mim, porque eu mereço!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 805

VIRGEM

Carta Dominante: Valete de Copas, que significa Lealdade, Reflexão.
Amor: Faça com que os seus desejos se realizem!
Saúde: Cuidado com os excessos alimentares.
Dinheiro: Não se envolva num novo empréstimo.
Números da Sorte: 4, 5, 12, 26, 37, 39
Pensamento Positivo: A riqueza interior é o meu maior tesouro.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 806

BALANÇA

Carta Dominante: Cavaleiro de Paus, que significa Viagem longa, Partida Inesperada.
Amor: Escolha viver com alegria e boa-disposição, não alimente a insegurança.
Saúde: A sua energia vital está em alta.
Dinheiro: Poderão surgir algumas dificuldades económicas.
Números da Sorte: 9, 14, 21, 27, 33, 46
Pensamento Positivo: Reflito sobre o que desejo para a minha vida e faço um esforço para o alcançar.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 807

ESCORPIÃO

Carta Dominante: A Roda da Fortuna, que significa Sorte.
Amor: Confie mais no seu poder de sedução.
Saúde: Consulte o seu médico se não anda a sentir-se bem.
Dinheiro: Seja diligente e poderá conseguir uma promoção.
Números da Sorte: 49, 10, 5, 19, 11, 20
Pensamento Positivo: Eu concretizo os meus projetos!

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 808

SAGITÁRIO

Carta Dominante: O Papa, que significa Sabedoria
Amor: Dê o braço a torcer. Vale mais a pena ser feliz do que ter razão.
Saúde: Tendência para dores nas pernas.
Dinheiro: Pode agora investir mais na sua formação.
Números da Sorte: 17, 23, 38, 9, 49, 3
Pensamento Positivo: A minha maior ambição é ser feliz.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 809

CAPRICÓRNIO

Carta Dominante: Rainha de Paus, que pode ser amorosa ou fria.
Amor: Seja caridoso, partilhe o que tem com quem o rodeia, crie laços mais fortes.
Saúde: A sua energia vital está em alta.
Dinheiro: Podem surgir algumas dificuldades de entendimento com os colegas.
Números da Sorte: 23, 11, 36, 44, 29, 6
Pensamento Positivo: Tenho sempre o poder de renovar a minha vida.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 810

AQUÁRIO

Carta Dominante: O Diabo, que significa Energias Negativas.
Amor: Aproveite a sua boa disposição e alegre a vida amorosa.
Saúde: Andará um pouco em baixo de forma, faça ginástica.
Dinheiro: Se pretende comprar algo esta é uma boa altura.
Números da Sorte: 21, 14, 16, 23, 45, 9
Pensamento Positivo: A vida é uma viagem cheia de surpresas boas.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 811

PEIXES

Carta Dominante: O Mágico, que significa Habilidade.
Amor: Seja verdadeiro com os seus sentimentos.
Saúde: Estará em boa forma.
Dinheiro: Poderá ter um aumento no seu ordenado.
Números da Sorte: 7, 14, 18, 26, 35, 48
Pensamento Positivo: Adapto-me rapidamente às novas situações.

Horóscopo Diário Ligue já!
761 101 812

CONSULTAS PRESENCIAIS E POR TELEFONE



Agora mais perto de si!



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



Centro
Maria Helena

(00351) 210 929 030

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

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



ABBA

BANDA DE TRIBUTO AOS ABBA

GOLD

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

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

PROMOTOR



RÁDIO OFICIAL



MEDIA PARTNER



PARCEIRO DIGITAL



APOIO



BRAGA ENTREGOU O SEU DOSSIER DE CANDIDATURA FINAL A CAPITAL EUROPEIA DA CULTURA 2027

Braga é uma das quatro cidades finalistas ao título de Capital Europeia da Cultura 2027, juntamente com Aveiro, Évora e Ponta Delgada. Até à data-limite de 21 de outubro, as quatro cidades entregaram o seu Dossier de Candidatura final, que será agora analisado pelo júri internacional.

O dossier de Braga foi entregue e apresentado no dia 21 de outubro, numa conferência de imprensa, aberta ao público, que teve lugar no Salão Nobre do Theatro Circo, em Braga. A versão digital do dossier já está disponível para consulta no site do projeto: www.braga27.pt.

A Comissão Europeia estipulou que, em 2027, uma cidade em Portugal e outra na Letónia receberão o título de Capital Europeia da Cultura. Na Letónia o processo de seleção foi já concluído, com a cidade de Liepāja a receber o título. Em Portugal o processo encontra-se ainda em curso. Mantendo o tema “Tempo de Contemplação”, o Dossier de Candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura 2027 é uma versão mais completa do dossier de pré-seleção, documento este que, juntamente com uma audiência perante o júri, garantiu o lugar de Braga na final. Nesta versão final, o dossier de Braga procura responder aos comentários elaborados pelo júri no relatório de avaliação da primeira fase, aprofundando ainda o tema e desenvolvendo de forma mais exaustiva o programa cultural.

Entre os dias 5 e 6 de dezembro terá lugar em Lisboa uma nova audiência das cidades finalistas, estando a audiência de Braga marcada para dia 6 durante a manhã.

Alguns elementos do júri farão ainda uma visita de um dia às quatro cidades finalistas com a finalidade de obter mais informações sobre as suas propostas. A visita a Braga está marcada para dia 30 de novembro. No dia 7 de dezembro será conhecido o nome da cidade portuguesa que irá receber o título de Capital Europeia da Cultura em 2027. (fotos: Lais Pereira)



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

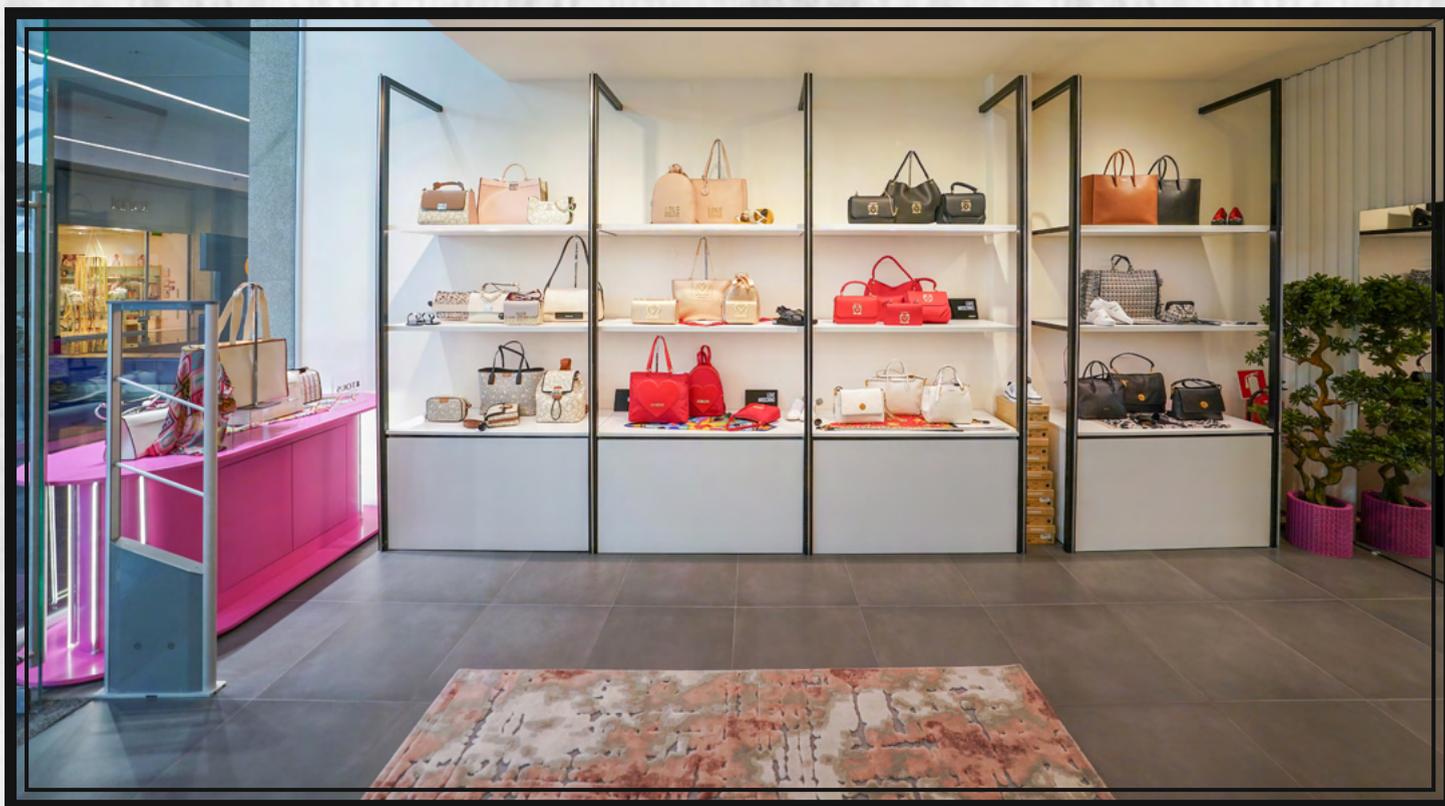




BENVINDO À
SINTETY



SINTETY



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

 **SINTETY**

DKNY
Donna Karan New York

**LOVE
MOSCHINO**

 **MICHAEL KORS**

TOUS
jewellers since 1920

COCCINELLE

THEATRO CIRCO

MARGULIS E MAGALHÃES

SÁBADO, 21:30 | 3 DE DEZEMBRO | SALA PRINCIPAL 12 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 6 €

A melhor forma de descrever este projeto é chamá-lo de esboço: Casa de Partida, em 2022, é um esboço de um projeto que arrancará em pleno em 2023, em que um artista é convidado a desenvolver um conjunto de espetáculos que habitarão a programação ao longo do ano. As premissas, essas, serão sempre diferentes. Para este ano, o ponto (casa!) de partida é o piano e, como tal, o artista convidado é um pianista que já dispensa biografias e que tem sido presença habitual nos palcos do Theatro Circo: Luís Magalhães. Neste segundo concerto, em que se faz acompanhar da violinista Alissa Margulis, o programa considera obras de Schumann, Brahms, Pärt e Prokofiev

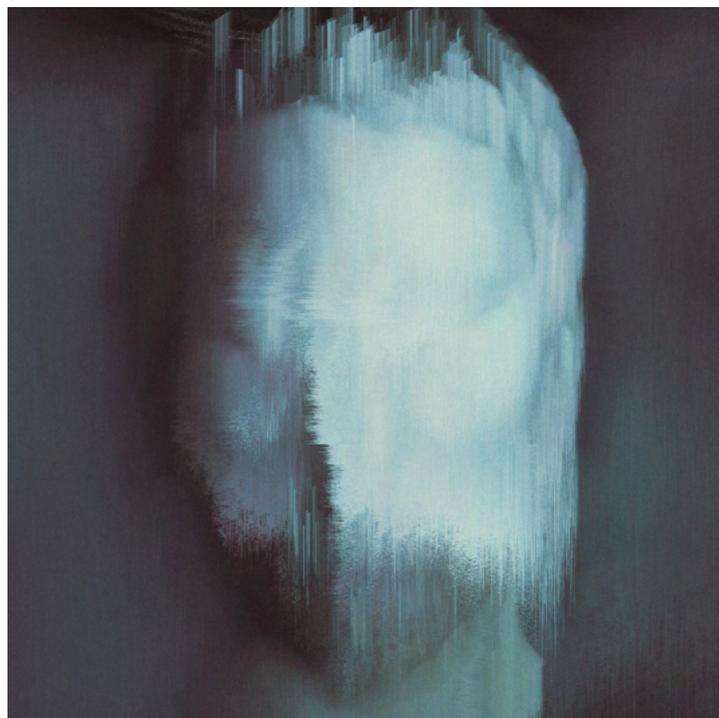


THEATRO CIRCO

ÓLAFUR ARNALDS

SÁBADO, 21:30 | 17 DE DEZEMBRO | SALA PRINCIPAL 30 € | CARTÃO QUADRILÁTERO: 15€

Ólafur Arnalds regressa finalmente a Portugal, onde esteve pela última vez antes da pandemia, em 2019. E consigo traz a música especial de 'Some Kind of Peace', um novo álbum que representa também uma nova atitude na sua vida. Em entrevistas, o músico fala candidamente da sua quase doentia necessidade de controlar tudo à sua volta, mas, como a crise global de saúde dos últimos dois anos demonstrou, há coisas que nos ultrapassam e não podemos controlar. Ao perceber isso, o compositor que já colaborou com os conterrâneos Sigur Ros e com o também aclamado compositor Nils Frahm, resolveu mudar de atitude e o novo álbum reflete essa transformação: 'É um disco tão pessoal que ainda estou a tentar encontrar as palavras para o descrever', admite ele. Pensei que era importante que este disco contasse a minha história de uma forma muito honesta. E este álbum está muito mais próximo do meu coração do que qualquer um dos outros'. O que é dizer muito para quem já trabalhou sobre música de Chopin ou deu alma a um piano mecânico no aclamado 're:member'. Um triunfo que o público português vai agora poder aplaudir com esta nova digressão.





BRAGA É A CAPITAL DO BLUES

A 5ª edição do festival Internacional de Blues Nova Arcada Braga Blues, foi um estrondoso sucesso e provou mais uma vez porque Braga é a Capital nacional do Blues.

Nomes como:

- O galáctico Doug Macleod, o mais importante músico de blues acústico da actualidade, com 6 Blues Awards (os óscares do Blues), que para além da sua enorme carreira a solo já acompanhou músicos como Big Mamma Thorton, Big Joe Turner, George Harmonica Smith, Pee Wee Crayton, entre outros;

- The Animals, a mítica banda inglesa autores de "The House of The Rising Sun", "Don't let me be misunderstood", "See See Rider", membros da Rock 'n' Roll Hall of Fame desde 1994;

- A surpreendente Ana Bacalhau, que se juntou a Budda Guedes para fazerem um concerto Blues, com músicas da cantora rearranjadas num formato blues e com vários clássicos escolhidos pela voz dos Deolinda.

- Paulo Gonzo, um dos pioneiros do Blues em Portugal com a sua Go Graal Blues Band, foi o convidado do "Vamos Falar de Blues" deste ano, explicando a uma sala com lotação esgotada qual a importância do Blues na sua vida e música.

- 2 lançamentos de disco no festival (Nico Drums & Blues e We Rythm & Blues) reafirmam a posição do Nova Arcada Braga Blues como uma rampa de lançamento para novos projectos e para a vanguarda do Blues nacional.

- "O Blues Vai À Escola" expandiu-se a mais duas escolas da cidade abrangendo umas largas centenas de alunos com a intenção de formar novos públicos. Dona Maria II, Carlos Amarante, Sá de Miranda, Alberto Sampaio, Conservatório Bomfim e Gulbenkian, foram a porta de entrada para muitos jovens bracarenses e não só.

- Mavy, Pelle, Boca Maldita, Café Viana, Chave D'ouro e Salão Mozart foram palco de concertos e masterclass, para além do Altice Forum Braga e do Teatro Circo.

Um balanço muito positivo do mais importante festival de Blues nacional, que já está a trabalhar na edição do próximo ano.



Soluções
Chave na mão

CASAS MODULARES

Terreno
+ Projeto
+ Construção

Uma casa modular é uma habitação fabricada em módulos, que é posteriormente transportada para o local de instalação, onde será efetuada a montagem de todos os módulos e respetivos acabamentos finais.

VISITE
grupomove.pt
/casas-modulares

LIGUE
934 144 466



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

✓ **Conforto e
Segurança**

✓ **Elevada
Durabilidade**

✓ **Rápida Entrega**

RE/MAX

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

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

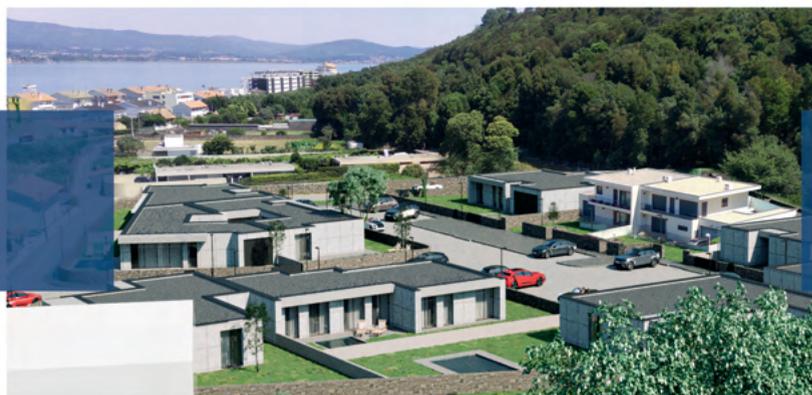
On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968. Cada agência é de propriedade e gestão independente.

GRUPO
MOVE



VILLAS CAMARIDO

FOZ DO MINHO



MORADIAS TÉRREAS T3

Camarido - Caminha

126381003-307/315

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

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

DESDE

€ 305.000



Contacte-nos para mais informação!



EQUIPA

ÓSCAR PEREIRA

925 220 174

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

grupomove.pt

MOVE
BRAGA

MOVE ATLÂNTICA
APÚLIA

MOVE BASTUS
CABEZEIRAS DE BASTO

MOVE CAMÉLIAS
CELORICO DE BASTO

MOVE LIMIANA
PONTE DE LIMA

MOVE NÁUTICA
CAMINHA

MOVE TERRAS DE SONHO
VIEIRA DO MINHO

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





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