

Neste Natal junte-se à família Petit Amour



























Mini Sessões Fotográficas de Natal no Cenário da Petit Amour Um pequeno presente que a nossa loja tem feito questão de oferecer, ano após ano, aos nossos queridos clientes! #clientespetitamour

Encontre na Petit Amour os looks de Natal perfeitos, os matchy-matchy mais amorosos para irmãos e as sugestões de prendas mais fofas para criança!





Petit

Casual Chic | Newborn | Cerimónia | Batizados | Comunhões





O Carrossel

Que lindo é o carrossel
Com cavalinhos a girar
Crianças sempre a sorrir
Há alegria no ar
Música alegra o ambiente
Uma boa lembrança
Invade a alma da gente
O céu azul à tardinha
Bandeirolas a fluir
O parque está na cidade
Não há quem não queira ir
O carrossel encantado
Gira, gira sem parar
Como é bom ser criança
Viver, correr e brincar

Ira Cerione





A Petit Amour deseja um Santo e Feliz Natal a todos os clientes e leitores!









Apoie o comércio de rua e visite-nos na Praça do Município, junto ao Mercado de Natal de Braga!







Oticas Minho

25 anos de atividade é uma marca que nos orgulha, considerando o empenho e esforço que dedicámos paulatina e persistentemente na conquista de mercado em Braga, Guimarães e Amares, numa área de negócio tão exigente como é o da ótica ocular. Como dizia Steve Jobs: "as grandes coisas no trabalho nunca são feitas por uma só pessoa, mas por uma grande

O caminho faz se caminhando. Como? Trabalhando para que cada dia seja um compromisso de serviço de excelência, tanto no plano das consultas de optometria como nas vendas orientadas para as especificidades de cada cliente, e aproveitando o que não corre tão bem, como é próprio das empresas, para correção de procedimentos e trajetória.

Paralelamente sintonizar e manter, na equipa das óticas Minho, o foco na atualização contínua de conhecimentos, novas tecnologias e produtos de última geração, resumidamente, sempre com "olhar no presente e no futuro".

Como vemos o futuro? Com a atenção que este tipo de serviço e comércio, comumente apelidado de tradicional, se obriga a ter, face à pressão diária que os mais variados ecossistemas de comércio incutem e convivem no nosso mercado. Apesar de tudo, a expansão de novas lojas é um sonho/ objetivo sempre presente, sem nunca esquecer que, como disse, o grande foco é o assumir que a maior riqueza de uma empresa como as Óticas Minho são os clientes: estar próximos, escutá-los e envolvê-los, porque são uma fonte de riqueza para o nosso crescimento, atualização das nossas dinâmicas, ofertas de novos e melhores serviços de cuidados saúde visual primários e correspondentes soluções óticas.

Estamos muitos gratos a todos os colaboradores e ex-colaboradores pela dedicação, aos parceiros de negócio e a todos os que, diariamente, depositam em nós a confiança para continuarem a ser nossos clientes.

Sérgio Pires Lucas





































































BRAGA 253 278 426 Rua do Caires, 320, 4700-207 Maximinos

BRAGA 253 099 276 Av. Robert Smith, 228, 44715-249 Fraião

GUIMARÃES 253 518 681 Av. de Londres, 228, 4810-550 Creixomil

AMARES 253 991 680 Av. Sto António, 15, 4720-343 Ferreiros

A IMPORTÂNCIA DA PRESERVAÇÃO DA MEMÓRIA

.Na entrevista desta edição, apresentamos-lhe Daniel Pereira Cristo, um apaixonado pela música e instrumentos tradicionais que fala da importância de se coletar, sistematizar e ensinar as tradições da região, saber de onde vimos e para onde vamos. Parecem chavões vazios de significado, mas não são. O quê que, afinal, nos distingue enquanto povo? Enquanto região? Porquê que isso é importante para a construção de sociedade?

Eu concordo com o Daniel e acho que é estranho que, num mundo em que todos procuramos a diferença – as calças diferentes, os sapatos diferentes, a camisola diferente, o restaurante diferente, acabemos por sucumbir à moda e ao mainstream. Como vamos manter a identidade do que é minhoto se nem sequer conseguimos dar uma oportunidade de ouvir o que se faz cá? Se não valorizamos a memória? Não se trata de eliminar tudo o que já gostamos, mas de dar uma oportunidade a outras coisas. Não porque apenas existem, mas porque têm qualidade, porque são bem-feitas e porque têm pessoas 100% dedicadas a dar a cara pelos seus sonhos. Não é de fazer o favor de ir ouvir que estou a falar, mas de ir ouvir e fazer a sua avaliação e decidir se quer continuar ou não a ouvir.

2. Não queria deixar passar este momento sem lhe desejar Festas Felizes. A minha mensagem é que valorizemos mais o que realmente importa, a família, os amigos, os momentos. Beber menos, mas beber bem; comer menos, mas bem. Valorizar as pessoas ao pé de nós, os comerciantes, as empresas, os artistas, os trabalhadores. Colocar as coisas em perspetiva. Fazer, mas fazer bem. E fazer o bem.

Em nome de toda a equipa que trabalha para fazer esta revista que tem nas mãos ou que está a consultar online, desejo-lhe um Natal cheio do que realmente importa e um Ano Novo cheio de esperança.



Marvel Costa

DIREÇÃO:

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

PEDAÇÃO

Manuel André Ribeiro da Costa manuelrevistasim@gmail.com 961791968

FOTOGRAFIA:

Wapa - Wide Angle Photographic Agency

DESIGN:

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

ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS:

ausradearaujo@gmail.com 961 791 969

COMUNICAÇÃO & MARKETING: LC Design - Marketing Agency

GESTÃO JURÍDICA

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, n° 642, sala 9, 4710-249 BRAGA N° 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

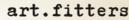
 $Estatuto\ Editorial\ disponível\ em\ www.revistasim.pt.$

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





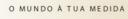






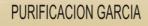
















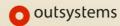
















WARRIORSCHAPTER

PARKING





O Grupo Ergovisão pauta-se pela diferenciação, recorrendo a competências únicas. Destaca-se pelos produtos vanguardistas, pela imagem eclética, pela qualidade dos serviços especializados de saúde, pela vertente tecnológica e também pela apelativa relação qualidade/preço. Na Ergovisão Braga vai encontrar os Best Sellers das melhores marcas internacionais bem como das marcas exclusivas produzidas de forma artesanal em Portugal: Ascensão e Luís Buchinho. Visite a loja no LIBERDADE STREET FASHION.

Gala do Centenário da AF Braga

NOITE DE HOMENAGENS E MUITA EMOÇÃO

0

Altice Fórum Braga foi palco da Gala do Centenário da Associação de Futebol de Braga. A Gala, que foi o culminar de um extenso programa de comemorações iniciado em março deste ano, contou com cerca de 300 convidados. Esta foi uma noite muito especial de evocação da fundação da Associação, de homenagem e distinção de quem a tem construído e dignificado, de celebração do

futebol, do futsal, masculino e feminino, e do futebol de praia, do distrito de Braga. A Gala começou com a apresentação do novo Hino da AF Braga com letra de José Alves Pinto e música de Rui Rocha, interpretado pelo cantor vimaranense Zé Miguel. O primeiro discurso da noite estava reservado para José Alves Pinto, Presidente da Mesa da Assembleia Geral e da Comissão Executiva do Centenário

Seguiu-se uma brilhante evocação em bailado da bola de futebol pelos alunos da Ent'Artes, Escola de Dança de Braga. Ainda antes do jantar, foi apresentado o livro "História Centenária da Associação de Futebol de Braga", da autoria de João Miguel Lobo Fernandes em conversa entre o autor e Luís Freitas Lobo. Presente na Gala, o Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, discursou enaltecendo a vitalidade e a força da Associação de Futebol de Braga e atribuiu à Associação a Medalha de Mérito Desportivo.

Manuel Machado, Presidente da Direção, discursou emocionado, aproveitando o momento para agradecer a todos os que construíram e constroem a história da Associação, dos atletas aos dirigentes, dos árbitros às equipas técnicas, destacando a parceria e apoio dos municípios, enaltecendo ainda o trabalho da Liga Portugal e da FPF. Após este discurso iniciou-se a entrega de prémios. O primeiro levou ao palco mais de 100 representantes dos Clubes filiados na AF Braga para receberem o Prémio Reconhecimento e Gratidão Pelo Mérito e Resiliência.

Foram depois distinguidos os 8 núcleos de arbitragem do distrito com o Prémio Reconhecimento e Resiliência – Núcleos de Arbitragem. Em homenagem a todos os que serviram e servem a AF Braga foram entregues aos atuais presidentes dos Conselhos de Justiça, Disciplina, Técnico, Fiscal e Arbitragem o Prémio Reconhecimento aos Órgãos Sociais da Associação de Futebol de Braga. Entregaram-se ainda os Prémios Fundadores (SC Braga), Centenários (SC Braga e

Vitória SC), Justiça (Gil Vicente FC), Competições Profissionais (Gil Vicente FC, FC Famalicão, Moreirense FC, FC Vzela, SC Braga e Vitória SC), Futebol de Praia (SC Braga) e Futsal Feminino (GCR Nun'Álvares). A Título Póstumos foram entregues Prémios às Famílias de Gil Mesquita, José Pereira dos Santos, Dito, Neno e Vítor Oliveira. A Liga Portugal recebeu o Reconhecimento pelo Contributo e Resiliência entregue a Pedro Proença por Manuel Machado.

O trabalho e vitórias das Seleções distritais esteve em destaque com a entrega dos Prémios Futebol de Formação à Seleção Vencedora do Torneio Lopes da Silva 2022, o Prémio Vencedor Torneio Interassociações às Seleções vencedoras do TIA de Futsal Masculino Sub-20 | 2012/2013, do TIA Futsal Feminino Sub-19 | 2015/2016, do TIA Futebol Fem. Sub17 2018/19 e do TIA Futebol Fem. Sub-16 | 2021/2022. Foram ainda premiadas a Seleção Vencedora da Taça das Regiões da UEFA 2010/11 e a Seleção Vencedora da Fase Nacional da Taça das Regiões da UEFA 2018/19.

Os Colaboradores atuais da AF Braga receberam o Prémio Dedicação. O Reconhecimento Patrocinador Oficial foi entregue à Sabseg Seguros SA. À imprensa do distrito foram entregues Menções Honrosas. Ricardo Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga e da CIM Cávado, e António Cardoso, Presidente da Câmara de Vieira do Minho e Vice-presidente da CIM do Ave, receberam em nome de todos os Municípios do distrito o Prémio Reconhecimento e Gratidão -Municípios. O Prémio Arbitragem Mérito e Carreira foi entregue a João Pinheiro, Vítor Ferreira e Andreia Sousa e o Prémio Mérito Desportivo foi entregue à internacional Ana Azevedo. Jorge Monteiro, Secretário Geral da AFBRAGA recebeu o Prémio Reconhecimento Mérito e Dedicação e Álvaro Dantos. Vice-Presidente do Conselho Fiscal recebeu o Prémio Carreira. José Alves Pinto recebeu o Prémio Gratidão e Contributo. O último prémio da noite, o Prémio Prestígio, foi atribuído à FPF, sendo recebido pelo vice-presidente José Couceiro, das mãos do presidente da AF Braga, Manuel Machado. Entre os participantes na gala merecem destaque ainda vários diretores da FPF e Liga Portugal, o presidente da Liga Portugal, Pedro Proença, os presidentes das Associações Distritais e Regionais do país, sócios de classe da FPF, os presidentes de câmara e vereadores do desporto dos 14 municípios do distrito, dirigentes e representantes de entidades civis e religiosas.









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.

- f fb.com/sabsegseguros
- in linkedin.com/company/sabseg

www.sabseg.com

twitter.com/sabsegseguros

instagram.com/sabsegseguros

INFRAESTRUTURA EUROPEIA DE INVESTIGAÇÃO REFORÇA VISIBILIDADE INTERNACIONAL DE BRAGA

Universidade do Minho inaugurou esta Quarta-feira a sede da Infraestrutura de Investigação de Recursos Microbianos, o primeiro consórcio para uma infraestrutura Europeia de Investigação com sede em Portugal. O Microbial Resource Research Infrastructure - European Research Infrastructure Consortium (MIRRI-ERIC) é a infraestrutura de Investigação distribuída pan-europeia para a preservação, estudo,

fornecimento e valorização de recursos microbianos e da biodiversidade servindo a biociência e a bioindústria. Estra estrutura reúne cerca de 50 Centros de Recursos Biológicos microbianos ("mBRCs"), coleções de culturas e institutos de investigação de dez países europeus.

Para o presidente da Câmara Municipal de Braga esta é uma estrutura que reforça a visibilidade internacional da Universidade do Minho, de Braga e do país, numa área crucial como é a investigação. "Este é mais um sinal que a UMinho e Portugal lideram o caminho da investigação na Europa e é um orgulho ter uma infraestrutura desta natureza sediada em Braga", considerou Ricardo Rio durante a cerimónia de inauguração que contou também com a presença da Ministra da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Elvira Fortunato, do Reitor da Universidade do Minho, Rui Vieira de Castro, da presidente da Fundação para a Ciência e a Tecnologia, Madalena Alves, e de representantes dos países membros do MIRRI ERIC (Portugal, Espanha, Bélgica, França e Letónia) e da comunidade nacional que integram esta infraestrutura de investigação nacional.

O MIRRI assiste as comunidades da biociência e da bioindústria, facilitando o acesso, através de um único ponto, à mais ampla gama de microrganismos de alta qualidade, seus derivados, dados e serviços associados, com foco especial nos domínios da Saúde e Alimentação, Agroalimentar, e Ambiente e Energia. Ao servir os seus utilizadores, ao colaborar com outras infraestruturas de investigação e ao trabalhar com agências públicas e autoridades, o MIRRI contribui para o avanço da investigação e da inovação nas ciências da vida e biotecnologia, bem como para uma bioeconomia sustentável, competitiva e resiliente.



"Esta é uma infraestrutura que trabalha numa área essencial para a sociedade, num projeto que apresenta características únicas em termos de inovação e vai ao encontro do projeto europeu de transformação da sociedade a uma escala global. Um projecto onde os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estão bem presentes e que tem um forte impacto no território ao atrair massa crítica para Braga", concluiu Ricardo Rio.

Portugal e Espanha são co-anfitriões do MIRRI-ERIC, sendo que Portugal acolhe a sede social. Os outros membros fundadores são a Bélgica, a França e a Letónia. Além disso, Grécia, Itália, Holanda e Polónia são potenciais membros, e a Roménia é um potencial Observador. Outros países e instituições estão a considerar a sua participação no consórcio.





Cidreira



Camomila







TEA 4 NINE



Praça Conde Agrolongo, 49 4700-312 Braga 914 004 606 facebook.com/Tea4Nine.pt



Limão



Tília

Boas Festas

No conforto de um chá...

Tea4nine, a tua Guest House em Braga.



SELECT





REVISTA BRACARA AUGUSTA CUMPRE PAPEL IMPORTANTE NA ESTRATÉGIA CULTURAL DE BRAGA

O

Salão Nobre dos Paços do Concelho, recebeu a apresentação do volume LXX, nº 130 da Revista Bracara Augusta. Na sessão, o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, reiterou o compromisso da Autarquia para com esta publicação que, afirmou, "cumpre um papel importante na estratégia cultural da Cidade".

O Autarca deixou uma palavra de saudação e agradecimento a todos os autores que participaram nesta nova edição que inclui inúmeros trabalhos de investigação baseados na história local e regional.

O novo número apresenta um estudo sobre as visitas que D. Rodrigo de Moura Teles fez ao Cabido da Sé Catedral, a São Vítor, a São Tiago da Sé, a São Miguel da Apúlia e a São Tiago de Arcozelo. Segue-se o ensaio que investiga a atividade teatral amadora em Mire de Tibães, durante o século XX e dão-se ainda a conhecer poemas de Jerónimo da Mota, abade de Mujães, onde morreu em 1711, merecendo especial relevo o poema que tem como personagem central o Arcebispo D. João de Sousa e cuja ação decorre em Barcelos.

Sobre a presença de artistas bracarenses e minhotos no Brasil, publica o estudo "Algumas aproximações entre o Minho e Minas Gerais no século XVIII", referindo especialmente as influências na construção do santuário do Bom Jesus de Matosinhos, em Congonhas. É apresentada também a genealogia da família Sousa Lobato e o papel que teve no ambiente das elites cortesãs portuguesas desde o último quartel do séc. XVIII até ao início do séc. XX.

Este volume destaca ainda as obras no Mosteiro de Tibães, principalmente, entre 1654 e 1661. O trabalho "Braga e a mudança liberal", analisa as reações políticas e sociais provocadas na cidade pela revolução liberal, especialmente as lutas entre liberais e absolutistas. Ainda relacionada com as celebrações de André Soares, podemos encontrar a recensão à obra 18 olhares sobre André Soares I e II, conjunto de ensaios sobre o grande riscador bracarense. De notar também o artigo no qual se confirma a atribuição de um anel sigilar real, de ouro, ao príncipe D. Afonso de Portugal, filho de D. João II.

A edição conta com a participação de inúmeros autores, nomeadamente dos professores Franquelim Neiva Soares, Eduardo Pires de Oliveira, José Carlos Gonçalves Peixoto, José de Sepúlveda Macedo, Florêncio Manuel Matos Gonçalves, José Carlos Meneses Rodrigues e da Dr.ª Margarida Maria Lobato de Azevedo. Esta contínua publicação de trabalhos da autoria de distintos acadé-



micos e investigadores, que primam pelo rigor científico e histórico, tem elevado a Revista ao patamar das grandes referências bibliográficas.

Refira-se que a primeira série, de 1935 a 1945 (fascículos 1 a 11) publicou-se sob a direção de J. Constantino Ribeiro Coelho, com o título de Boletim do Arquivo Municipal.

A segunda série, 1949 (fascículos 12 a 13), já na presidência de António Maria Santos da Cunha, e enquadrada num vasto programa de política cultural, sob a direção do Dr. Sérgio da Silva Pinto e de J. Constantino Ribeiro Coelho, apareceu com a denominação de Braga – Boletim do Arquivo Municipal.

Estas duas séries formam o 1.º Volume do órgão cultural camarário. A terceira série é constituída pela Revista Cultural Bracara Augusta, hoje sob a direção do Prof Doutor Luís Alexandre Cabral da Silva Pereira

Atualmente, a Bracara Augusta é considerada uma das revistas culturais mais antigas e conceituadas do país.



FESTA SOLIDÁRIA DE FIM DE ANO

EILLON

31 DEZEMBRO DE 2022 **ALTICE FORUM BRAGA**

TONY CARREIRA

TOUR RECOMEÇAR

DJ PEDRO SIMÕES RFM **OS BOLHA**



www.forumbraga.com/natal BILHETES À VENDA NAS BILHETEIRAS DO ALTICE FORUM BRAGA E EM MEO BLUETICKET





Organização







Apoios

Media Partner



Entidade Apoiada









FORUM braga

DESCENTRAR 2022 ATRAIU MAIS DE 3 MIL PESSOAS A ESPETÁCULOS CULTURAIS NAS FREGUESIAS DO CONCELHO

M

ais de 3 mil pessoas participaram no Descentrar 2022, o programa cultural promovido pelo município de Braga, que abrangeu treze freguesias e uniões de freguesia do concelho. Ao longo de nove meses – entre abril e dezembro – foram promovidos mais de 30 eventos, num programa cultural único, desenhado para cada local através de um conjunto de espetácu-

los de novo circo e de teatro, concertos de artistas emergentes, visitas-guiadas a espaços patrimoniais e espetáculos comentados de música clássica e erudita

"Foi uma jornada cultural incrível que veio reforçar a aposta da Autarquia na descentralização e na valorização do património cultural e natural do Concelho", refere a propósito o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio. "Agradecemos às Juntas de Freguesia a disponibilidade demonstrada ao acolher este conjunto de eventos que teve como objetivo, não apenas a criação de novos públicos, mas também levar as pessoas a conhecer e a desfrutar do património do concelho", acrescenta o autarca.

"Numa freguesia como Ruílhe o essencial é conseguir Descentrar Gentes para o meio rural e fixar as nossas. Estes movimentos são essenciais para a cultura não ficar esquecida. A diversidade do programa é incrível pois abrangeu grupos diferentes e deu-nos a conhecer novas artes", salientou o presidente da Junta de Freguesia de Ruílhe, José Vilaça.

Por sua vez, para o presidente da União das freguesias de Vilaça e Fradelos, Paulo Ferreira, "a iniciativa possibilitou a realização de espetáculos culturais que a maioria das pessoas não tem acesso normalmente. Por outro lado, permite criar alguma dinâmica cultural nas freguesias mais rurais. Permite também dar a conhecer a União de Freguesias dentro do município."



Depois do sucesso alcançado na sua primeira edição em 2021, o programa cultural "Descentrar", promoveu este ano uma forte aposta na divulgação e promoção efetiva do património cultural e natural concelhio, através de novas criações artísticas e abordagens contemporâneas.

Ruilhe foi o primeiro palco do Descentrar, seguindo-se depois as freguesias de Crespos e Pousada, Vilaça e Fradelos, Lomar e Arcos, Espinho, Cabreiros e Passos (S. Julião), Este (S. Pedro e S. Mamede), Arentim e Cunha, Lamas, Tebosa, Escudeiros e Penso (Sto. Estevão e S. Vicente), Mire de Tibães e Nogueira, Fraião e Lamaçães.







A MARCA DO ESTOFO COM QUALIDADE

Criada em 1984, a Delarte é uma marca bracarense, que alia a durabilidade de construção com a utilização de tecidos de grande qualidade e design diferenciador, para criar peças únicas. A personalização é uma das áreas onde aposta forte desde a criação até à produção, incluindo sofás, cadeirões, cadeiras, camas, puffs, cadeirões geriátricos ortopédicos e cadeirões de cinema. A empresa está direcionada tanto ao mercado B2B, destacando-se para além do nacional, os mercados de França e Inglaterra, como ao mercado de consumidor final. Com um departamento de desenvolvimento dentro de portas, produção própria e equipa de design na empresa, na Delarte pode transformar a maquete do seu projeto em realidade, personalizando o tecido, dimensões, cores e padrões, entre muitas outras variáveis, para ir de encontro ao que pretende. "Somos conhecidos pela qualidade e temos confiança no trabalho que desenvolvemos. Por isso, podemos dar até 10 anos de garantia da matéria--prima utilizada nos nossos estofos", refere Sílvia Silva, que gere a Delarte juntamente com o pai, João Silva.

DECORAÇÃO DE INTERIORES, RESTAURO DE ESTOFOS E CORTINADOS

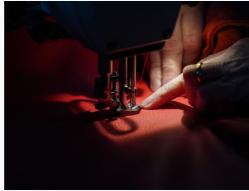
A procura pela personalização levou a Delarte a abrir uma nova área de negócio, no sentido de oferecer um serviço 360 graus, que oferece tudo o que precisa para a sua casa. "O nosso gosto e experiência na área dos sofás permitiu-nos abraçar esta nova área de negócio com a certeza de que temos recursos para fazer um trabalho que vai de encontro às necessidades e expectativas dos nossos clientes. Queremos que o cliente venha cá, visite o nosso showroom e que nos desafie a encontrar soluções para decorar a sua casa", afirma Sílvia Silva. Na área da Decoração de Interiores, o cliente tem acesso a um projeto 3D, que dá uma ideia muito realista de como vai



ficar o projeto depois da intervenção da equipa Delarte. O trabalho não poderia ficar concluído sem os estores e cortinados, uma área na qual a empresa tem investido muito, fruto da necessidade de oferecer aos seus clientes um leque abrangente de serviços complementares. Na Delarte, sabemos que o sentimento e a memória são muito importantes para quem nos procura. Uma das áreas que temos trabalhado com muito sucesso é o restauro de estofos antigos, um trabalho difícil e minucioso, mas muito gratificante! Traga-nos o seu sofá ou outro artigo de estofo e nós damos-lhe uma vida nova, preservando a sua memória.







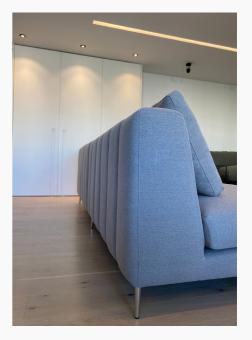


















Desejamos um Feliz Natal para todos os nossos parceiros e clientes!

Parque Industrial das Sete Fontes, Lote 6 4710-349 Braga - Portugal 253 257 540 delarte@delarte.pt www.delarte.pt



Gelartelda



o delarte_fabricadeestofos



BRAGA EMPENHADA NA DINAMIZAÇÃO DO CAMINHO DE SÃO ROSENDO

N

o dia em que se comemoraram os 1115 anos do nascimento de São Rosendo, foi apresentado o projeto de sinalização do caminho daquele que é uma das mais importantes figuras religiosas e políticas da Galécia do séc. X. O percurso sai de Santo Tirso passando pelos Municípios de Vila Nova de Famalicão, Guimarães, Braga, Amares e Terras do Bouro, numa extensão de 101 quilómetros.

A iniciativa teve lugar no Largo da Turbina, em São Miguel do Couto, Santo Tirso, lugar de nascimento de São Rosendo, onde se assinala o quilómetro zero do percurso, numa escultura de Avelino Leite, que contou com a bênção do bispo-auxiliar do Porto, Dom Pio Alves.

António Barroso que representou o Município de Braga nesta cerimónia destacou que desde a primeira hora em que o Município de Santo Tirso "nos contactou para abraçarmos este projecto, que nos empenhamos em colaborar e estar na primeira linha do apoio ao envolvimento dos outros Municípios vizinhos. Importa também referir as referências dadas ainda antes da pandemia pela Associação Espaço Jacobeus sobre esta rota de peregrinação e logo vimos um potencial de desenvolvimento que este tipo de iniciativas traz, sobretudo às zonas menos povoadas dos nossos concelhos".

O Município de Braga tem estado muito empenhado nas rotas jacobeias. Já foi efetuado um investimento significativo com verbas próprias na valorização dos Caminhos de Santiago em Braga, pois trata-se de um património com importância religiosa, cultural e turística que o Município estima, divulga e conserva.

"Agora que estamos a dar mais um passo com este processo de sinalização, lanço o desafio de constituirmos um grupo informal com representantes dos Municípios e todas as instituições envolvidas nesta iniciativa para trabalharmos na valorização e divulgação do Caminho de S. Rosendo. E desafio também a, com a maior brevidade e após a sinalização nos nossos territórios ser uma realidade, organizarmos uma caminhada pelo Caminho para simbolicamente lhe darmos a maior promoção", enfatizou António Barroso.

Sobre esta iniciativa, Alberto Costa, Presidente da Câmara Municipal de Santo Tirso declarou que "abraçámos este projeto do Rotary Club de Santo Tirso desde a primeira hora, e por isso hoje é um dia muito feliz, em que temos aqui seis Municípios a assumir o compromisso de avançar com a sinalização do caminho Português de São Rosendo", referiu o presidente da Câmara Muni-



cipal de Santo Tirso, Alberto Costa. No mesmo sentido, também o presidente do Rotary Club de Santo Tirso, Luís Andrade, salientou a importância da ocasião: "Saímos daqui com um caminho a fazer juntos, a partir de hoje este é um desígnio não só nosso, mas dos seis Municípios por onde o percurso irá passar".

Numa extensão total de 101 quilómetros, o Caminho Português de São Rosendo inicia em Santo Tirso, seguindo por Famalicão, Guimarães, Braga, Amares e Terras do Bouro, entrando depois na Galiza, passando por Celanova, onde S. Rosendo faleceu e está sepultado e depois segue para Santiago de Compostela.

O itinerário de San Rosendo segue o percurso das antigas vias romanas, como a Via Nova de Braga a Santa Comba de Bande e a partir da igreja visigótica, um ramal secundário que ligava Aquis Querquennis a Lugo via Ourense.

São Rosendo, ou Rudesindus no original em latim, nasceu em São Miguel do Couto, Santo Tirso, a 26 de Novembro de 907. Ao longo da vida, desempenhou as mais altas magistraturas e constituiu-se como uma das mais significativas referências espirituais da cristandade medieval. Foi bispo de Dume e de Mondonhedo entre 925 e 950, e administrador da Sé Compostelana entre 968 e 977. Está na origem do Mosteiro de Monte Córdova, em Santo Tirso, e do Mosteiro de Celanova, na Galiza, onde morreu, a 1 de Março de 977, e está sepultado. Foi canonizado pelo papa Celestino III, em 1195.





No dstgroup trabalhamos para cultivar o espírito comunitário e de entreajuda que nos faz crescer de forma mais justa e equitativa.

Somos a soma dos nossos trabalhadores e somos produto das relações de fraternidade e de solidariedade que criamos entre todos nós. Quando fazemos bem o bem, somos melhores pessoas e o trabalho tem mais valor. Quando estamos atentos uns aos outros, contribuímos para uma sociedade mais igual, mais justa e mais verdadeira — no dstgroup e no mundo. **Boas festas!**



DANEL PERFERA CRISTO

MÚSICO

resceu como pessoa e como artista no Grupo Cultural de São Mamede de Este e é lá que está a Origem Tradicional, que é também o nome do grupo onde deu os primeiros passos. Daniel Pereira Cristo é um dos nomes mais proeminentes do folk português e tem feito trabalho importante na valorização de instrumentos como o cavaquinho e a viola braguesa, nomeadamente no que diz respeito à melhoria da sua construção e afinação. Acaba de lançar o segundo disco em nome próprio, "De Pernas para o Ar", um trabalho que traz a tradição, mas também a filosofia e a poesia; a música como mensagem e forma de estar em sociedade.



Que memórias guardas da infância e quem te incutiu o gosto pela música?

Essa é muito fácil de responder, foi o meu pai. Ele é de São Vítor - a minha mãe é de Gualtar - e quando casaram foram viver para S. Mamede, onde ele fundou com outros amigos o Grupo Cultural. Nem se pode falar de incutir porque foi algo que sempre esteve presente, que sempre fez parte da minha vida. Foi tão natural que nem eu sei dizer quando essa paixão despontou. Quando eu nasci, já existia o Grupo Cultural de São Mamede de Este [GCSME] - foi fundado em 1978 e é dos poucos que ainda resiste a nível nacional; e também o grupo "Origem Tradicional", que está inserido no GCSME e que nasce dessa 'bolha cultural' que se propagou pelo país com o PREC, com os nossos cantaurores, com a Brigada Vítor Jara, entre outros. Eu nasci nesse meio, nessa vontade de celebrar as nossas raízes culturais. A música que se ouvia em casa era do Sérgio Godinho, Fausto, Zeca Afonso e Raízes, que atingiram uma dimensão nacional relevante.

De que forma este ambiente influenciou a tua juventude?

Estes movimentos associativos foram os meios onde eu cresci, não só o Grupo Cultural de São Mamede de Este e o Grupo Origem - que mais tarde adotou o nome "Origem Tradicional", mas também os escuteiros, o teatro... foram formas muito saudáveis de crescer e de me formar como pessoa. Estas montanhas que vemos aqui [em São Mamede De Este] foram o cenário da minha infância e juventude. Eu ia, com os meus amigos, para as nossas serras (Picos e Carvalhos - entre as quais nasce o rio Este), íamos em aventuras para o Gerês.... apanhávamos o autocarro e fazíamos caminhadas pela serra, desfrutando da natureza. Toda esta vivência em comunidade me influenciou na minha forma de ser. Quando fui para a Universidade do Minho juntei-me à Azeituna - onde pude evoluir muito como músico, arranjador e compositor, passei pelo Teatro Universitário do Minho, dei aulas de gaita de fole na Escola de Música da ARCUM [Associação Recreativa e Cultural Universitária do Minho]. Não consigo imaginar a minha vida sem esses momentos, vivências e aprendizagens. Hoje, o movimento associativo tem alguns problemas de vitalidade porque temos muito conforto em nossas casas. Na altura era fundamental, porque não havia mais nada... mas, hoje, acredito e continuo a achar que grupos culturais como este fazem muita falta e espero que os jovens percebam que têm que estar com os outros e aprender com os outros a construir e a criar.

As comunidades de que falas transferiram-se para o online, por exemplo, para ensaiar música?

Talvez um pouco. Há outro tipo de materiais que permitem que isso aconteça, ensaia-se em casa com materiais gravados e pré-produzidos, há menos ensaios e encontros físicos... depois, fazem-se ensaios mais gerais após os estudos mais individuais. Também é comum agora haver residências artísticas, que no fundo acabam por tentar recriar e recuperar esse hábito de criar em comunidade. É fundamental esse processo!

Tu vivias em residência artística constante.

[risos] É verdade, tanto em S. Mamede, como depois quando fui para a universidade.

Que curso tiraste?

Fisíca e Química [risos]. Eu sei que a minha vida parece uma 'confusão', é tudo menos convencional. E não fiz apenas música tradicional, porque o Grupo Cultural de São Mamede de Este era um espaço aberto que nos permitia experimentar outras coisas e eu levava para lá gente que ia conhecendo de todos os lados. Era como que uma escola informal ou um laboratório de partilha e experimentação. Andei pelo rock com amigos de infância, nos "Suspeitos do Costume", depois estive num grupo com alguma expressão que nasce com amigos da Azeituna - os "Neurónios Abariados", fizemos concertos em receções ao caloiro, em queimas das fitas pelo país e no Enterro da Gata. Entretanto, consegui ficar a tempo inteiro a viver da música, depois de 15 anos de trabalho noutra área.

Falaste na questão do Grupo Cultural ser "uma escola". mas não era estruturada.

Não. Continua a não haver. Há algumas tentativas. muito pela rama, mas sem ser um projeto estruturado e com peso institucional ou de rigor que almeie a profissionalização e a internacionalização deste ativo cultural único que temos. A nossa cidade tem tanta forca e tanto orgulho nos seus bombos, no seu cavaquinho, na sua viola braquesa, mas depois acaba por não ter o devido peso e reconhecimento. Porque não criar escola em torno desse ativo? A tradição oral é fantástica, é certo, foi assim que eu aprendi com os mais velhos, mas há muito saber que deveria ser sistematizado, com o qual se deveria delinear planificações e pedagogia que juntasse o melhor dos dois mundos (a transmissão oral e o ensino clássico) e, dessa forma, as coisas poderiam evoluir e de facto almejar outras dimensões. Só com escola é que se conseque. Há um exemplo de um projeto fantástico, aqui muito perto de nós, em Vigo, a ETRAD [Escola Municipal de Vigo de Música Folk e Tradicional], onde nos poderíamos inspirar para criar algo semelhante, até com parcerias e intercâmbios. É fundamental sistematizar o conhecimento e criar um currículo na área da música e instrumentos tradicionais, de modo a termos mais projetos profissionais de qualidade, para além de todos os preciosos projetos lúdicos que hoje existem.

O que falta para criar uma estrutura dessas?

Estão a dar-se os primeiros passos nesse sentido, mas penso que teria de haver mais força institucional de todas as partes, para ser uma realidade, e mais vontade política.

Referiste que, após 15 anos de trabalho, finalmente conseguiste estar na música a tempo inteiro. Como foi o processo e o que significou vencer o Prémio Carlos Paredes em 2018, com um júri composto por José Jorge Letria, Rúben de Carvalho, Carlos Alberto Moniz e pelo compositor Pedro Campos?

Foi complicada a decisão de abandonar um trabalho certo pela incerteza da vida artística. Quando acabei o curso, estive a trabalhar durante 15 anos como delegado de informação médica, especializado em lentes de contacto. Fiz uma série de formações nessa área, nos Estados Unidos, em França e em Inglaterra, sentia um grande respeito por essa função e, ao mesmo tempo, realização pessoal, porque acabei por me especializar numa área em que pude também ajudar muita gente que não via a conseguir ter vidas minimamente normais. Consegui dar um passo decisivo há cinco anos e dedicar-me em exclusivo à minha paixão que é a música. Ganhar aquele prémio validou muito do trabalho que vinha fazendo e acabei por ganhar um respeito grande no mercado da música em particular e no mercado cultural em geral; deu-me muita força e resiliência que é fundamental quando não temos nada como certo.

Mas foi uma decisão difícil...

Como disse, venho de famílias humildes. Trabalhei du-

rante 15 anos nessa área das lentes de contacto e se tiver de voltar, voltarei, mas a sensação que eu tinha era a de que seria muito infeliz se não tivesse pelo menos tentado ser músico a tempo inteiro... Se tiver de voltar a trabalhar noutra área, também o farei, porque já o fiz ao longo da vida sem qualquer problema, a servir à mesa, a trabalhar no comércio, a vender bilhetes no KIB, ou a contar carros para a JAE... Sempre fui um homem de trabalho. Hoje, se pudesse ir a 2017, dizia ao 'Daniel' da altura para avançar sem medo, mas acho que ele não acreditaria em tudo de bom que acabou por acontecer. Jamais imaginaria que ia ter oportunidade de fazer tantas coisas especiais. Tive muitas dúvidas, é certo, porque, com uma família, dois filhos, é complicado. mas só vivemos uma vez... e temos que fazer o que nos apaixona - pelo menos tentar. Essa é a mensagem que gostaria de deixar aos jovens: a vida está difícil, ordenados baixos e rendas altíssimas, mas, estando complicado, creio que mais vale aprender e aprofundar conhecimentos nas áreas que gostam. Podem ser felizes e correm 'o risco' de resultar.

Trouxeste para a entrevista a viola braguesa e o cavaquinho. Onde aprendeste a tocar?

Mais uma vez, com o meu pai e no Grupo Cultural de São Mamede de Este. Mas há uma história engraçada nesse começo como instrumentista: a minha irmã pediu um cavaquinho ao meu pai quando tinha três anos e eu sete... acabei por ficar com ele [risos]. Depois, comecei a evoluir com a ajuda de todos os elementos do Origem e a primeira apresentação em público que fiz foi precisamente na festa do 10° aniversário do grupo em 1988. O primeiro concerto, depois de um ano de ensaios e quando o meu pai achou que estaria "apto". foi a 15 de Agosto de 1989 - a minha mãe guardou-me uma carta onde eu escrevi sobre o dia e a respetiva data, porque foi realmente marcante para mim. Para se perceber o que significava na altura o trabalho de comunidade do Grupo Cultural de São Mamede de Este, havia teatro, palhaços, a Rádio São Mamede e por consequência centenas de pessoas que estavam ligadas a toda esta dinâmica.

O que é isto da música de raiz portuguesa e de que forma continuará a existir? As dinâmicas de trabalho na lavoura, que eram a matéria para a criação de novas letras e novas músicas, já não existem como as conhecíamos.

São músicas do tempo em que não havia nada, as pessoas viviam do seu trabalho de sol a sol. Aquilo que eu ouvi dos meus pais e, principalmente, dos meus tios, que eram mais velhos, é de que havia muita fome. dificuldades que não imaginamos hoje e que não vai assim há tanto tempo. Se recuarmos até meados do século XX e para trás, percebemos que a única forma que as pessoas tinham de ter alguma alegria e suportar as dificuldades da vida, era a cantar. Trabalhavam a cantar, na festa cantavam... não era performativo, fazia parte da vida. Para chorar, para rezar, para festejar, era com música que o faziam. No álbum que estou a lancar, tenho três músicas tradicionais e as restantes cantautorais e, na verdade, sendo importante a produção, penso que são as sonoridades que nos podem quiar nessa diferenciação fundamental. Eu tenho levado uma vida de grande militância relativamente a estas causas. O nosso contributo para a pluralidade do mundo também é fazermos coisas diferentes fundadas nas nossas memórias e raízes, em vez de seguirmos todos a mesma moda e "standardização" que só nos empobrece. Os nossos ritmos têm uma força incrível. Eu acredito que, além da música nova que podemos fazer com os nossos instrumentos, devemos ter uma memória e reconstruir as cantigas que chegaram até nós, dando-lhes nova vida, saber de onde vimos, para sabermos para onde queremos ir!

São os instrumentos que devem ser a base da nova criação em torno da música de raiz?

Sim, os instrumentos e os ritmos. Se eu te fizer um ritmo [pega na braguesa e faz uma melodia da chula portuguesa]: isto pode parecer muito simples e familiar para nós, mas num sentido lato, nem tanto, é uma melodia rítmica muito particular. Se tu fizeres isto em qualquer parte do mundo, as pessoas percebem que é diferente e, se conhecerem, identificam como sendo a chula portuguesa. Ou seja, não é algo a que eles estejam habituados na tradição musical do sítio onde vivem. Mas é normal para nós. Há uns tempos, convidaram-me para mostrar os nossos instrumentos a ingleses e rapidamente os pus a fazer o ritmo da chula e eles ficaram maravilhados!



"Em 10 anos, o cavaquinho evoluiu muito como instrumento, principalmente na afinação e consequentemente na música que se pode fazer com ele"

Como surgiu o "Cavaquinho Cantado", que mensagem está lá implícita?

Eu comecei a tocar com o Grupo "Origem Tradicional", toquei muitos anos também com "Arrefole" - um grupo do Porto que fazia música mais progressiva, com a "Azeituna" e fui participando numa série de outros projetos onde senti sempre a vontade de explorar mais os nossos cordofones tradicionais. O que eu ia explorando, ia colocando no Youtube e, a determinada altura, convidaram-me da Galiza para mostrar esse trabalho no "Festival de Pulso y Pua", em Outubro de 2014, e fui depois convidado por Júlio Pereira e pela Associação Museu Cavaquinho para fazer um disco que aliasse o canto com o cavaquinho, aproveitando estes anos de estudo e de muita música em torno das nossas raízes. Anos antes, por 2011, o Júlio queria fazer um disco que celebrasse os 30 anos do disco "Cavaquinho", de 1981, e que só veio a ser editado em 2014 - "Cavaquinho.pt" no qual também participei. Ambos tiveram uma importância muito grande no panorama português - o primeiro foi disco platina e mudou a forma como víamos em Portugal a música tradicional em geral e a música instrumental e o nosso cavaquinho em particular. Em boa hora, porque penso que hoie, nesta sociedade mais 'mainstream', em que somos muito dominados pela pressão da música global, seria muito mais difícil. Ele queria a minha colaboração no sentido de fazermos melhorias no cavaquinho, tornar o instrumento mais afinado e fazer com que pudesse soar melhor. Quando pensamos num cavaquinho, a imagem sonora que nos vem à cabeca é de um som estridente e nem sempre afinado... O trabalho que se fez foi no sentido de proceder a pequenas alterações físicas, após várias pesquisas. Não foi nada demais, ape-



nas trazer os conhecimentos de instrumentos ultra estudados, como a guitarra elétrica por exemplo, e adaptá-los no cavaquinho. Estou a falar de tipos e calibres de cordas, cuidados na construção e posicionamento do braço e da escala, espessuras do tampo, a micro-afinação com o posicionamento da ponte/cavalete, entre outros. Nos últimos 10 anos, houve grandes alterações que valorizaram muito o cavaquinho, com todos os violeiros e fábricas a terem mais atenção aos detalhes e a construírem melhores instrumentos, com os quais, consequentemente, se pode fazer melhor música.

Houve resistência por parte dos músicos mais conservadores?

Como há sempre em alterações que se façam, mas penso que acabou por se perceber que estas mudancas eram benéficas. O mesmo trabalho se fez na viola braguesa e aí houve mais resistência, mas é algo que vejo com naturalidade [risos]! Eu, como músico, gosto de ter instrumentos ultra-afinados e algumas das propostas de alteração até já tinham sido feitas pelo mestre Lima, que há muito tempo sugeriu a colocação da ponte/palhetão à frente do cavalete, à semelhança do bandolim e da braguesa - é natural a evolução. Eu acho que não fiz nada de mais nas alterações propostas no cavaquinho, o ponto zero em alguns casos, partir o palhetão - primeiro em quatro e depois em dois, permitiu controlar a afinação da escala, corda a corda. Tenho feito muitas oficinas e workshops partilhando esse conhecimento e o feedback que tenho é de que as pessoas ficam surpreendidas pela positiva, com estas pequenas mudanças.

Braga Capital do Cavaquinho faz sentido para ti?

Por norma, todas as manifestações da nossa cultura são importantes, mas para mim faria muito mais sentido se tivéssemos escola, uma prática consolidada e vários tocadores que ambicionassem a profissionalização - aí seriamos uma capital efetiva [risos]. Tem que haver mais projetos profissionais que possam ser mostrados como exemplo. Considero que há dois mundos, ambos importantes e fundamentais que, no entanto, não se devem confundir: o lúdico e recreativo e o profissional. O lúdico que é precioso na união e valorização das pessoas em torno da nossa música e dos nossos instrumentos tão peculiares, onde miúdos e jovens têm contacto com o que é nosso, onde dignificamos os nossos seniores que tocam juntos, que passam bons tempos em comunidade, a partilhar e a confraternizar, porque "quem canta seus males espanta". E são milhares de pessoas no país que gostam de tocar. Depois, há o mundo de quem o faz profissionalmente, performativo e com uma responsabilidade acrescida de quem pisa um palco e está a trabalhar a componente artística, histórica, criativa e cultural. Para que este mundo profissional exista, tem de haver investimento, tem que haver ensino estruturado e tem que haver a perceção pelas entidades públicas de que, assim como há investimento na música clássica e até no jazz, tem incontornavelmente que se investir a sério na música de raiz e nas respetivas fusões com o jazz e a música clássica, que só a enriquecem, claro!, sem perder as suas particularidades rítmicas e tímbricas. É o que acontece na maioria dos países desenvolvidos e por isso é que há um mercado tão importante da "World Music" internacionalmente, que deveríamos tentar alcançar com a nossa música e instrumentos tradicionais.



Perder a Capital Europeia da Cultura é uma oportunidade perdida para o cavaguinho?

Infelizmente, creio que sim. Eu acreditava que poderia haver condições com a CEC, para finalmente criar escola e almejar a internacionalização da nossa música e instrumentos... a ver se, ainda assim, fazemos acontecer!

A Universidade do Minho e o Curso de Música poderiam dar essa resposta?

Eu penso que sim. Bastava que houvesse, por exemplo no curso de guitarra, uma especialização em cordofones tradicionais ou pelo menos que houvesse uma disciplina semestral dedicada aos instrumentos tradicionais de corda, como a viola braguesa e/ou cavaquinho, o mesmo no curso de percussão com as nossas caixas, adufes e bombos e, no curso de canto ou direção coral, as polifonias e o canto tradicional.

Achas que há alguma 'vergonha' com estas questões da música tradicional?

Já foi mais assim. Antigamente, havia mais vergonha. Hoje o que sinto é que as pessoas gostando mais ou menos, respeitam a importância deste trabalho. Como é música de nicho, valoriza-se mais. Senti um maior reconhecimento quando ganhei o Prémio Carlos Paredes, em 2018, quando fiz dois meses de residência artística na RTP, no âmbito das "7 Maravilhas". Este 'trajeto pré-pandemia' culminou com um concerto incrível, com mais de 200 mil pessoas no Terreiro do Paço. O projeto foi sendo replicado em 2019 com participações especiais com nomes como Rão Kyao, Júlio Pereira, Ana Bacalhau, Tatanka, entre outros. Eu acredito que se começa a valorizar mais falta termos mais público a conhecer a nossa música e, logicamente, mais projetos de rigor que criem essa pressão no mercado, reclamando um respeito e reconhecimento fundamentais.

Quem ouve a tua música, lembra-se também muito da tradição musical da lusofonia, de um Bonga ou de Cesária Évora. É um processo natural esta influência ter esta influência intercultural?

A nossa música popular vem do nosso passado, por isso, bebe também da cultura trazida da nossa diáspora. Por exemplo, a nossa chula terá influências no Brasil e vice-versa. Música é troca, é diversidade de influências. Se fores, por exemplo, à Galiza, aqui ao lado, e com o tanto em comum que temos, já sentes a influência da Argentina, Venezuela ou Cuba. Faz parte da nossa memória auditiva. Acho que é enriquecedor para a nossa música que assim seja.

Que autores marcaram a tua vida?

O Zeca Afonso é um nome incontornável, porque foi

dos primeiros que pegou na nossa música de raiz e é um cantautor com uma obra sublime. O Júlio Pereira, que é óbvio - não estaríamos aqui se não fosse o trabalho dele. Depois, há outras coisas que eu gosto, como o jazz, de onde destaco Mária Laginha e Helge Norbakkenp, um percussionista norueguês - provavelmente o melhor concerto que assisti nos últimos anos (LAN trio). Dhafer Youssef é outro dos nomes que sigo, a forma como ele pega num instrumento árabe, o alaúde, com as suas origens tunisinas com a fusão que depois faz com o jazz. Na música galega, há um grupo já extinto - Berroguetto que é também uma referência pela forma como pegam nas raízes galegas e divagam pela música instrumental e cantada. Há uma referência internacional, o Paul Simon, que pega nos elementos étnicos e os transforma em música nova; o Ry Cooder, com o "Buena Vista Social Club", um disco muito genuíno e de uma musicalidade única... Acredito que, quando há uma boa produção e bons músicos, acaba por haver sempre boa música e a mim fascina-me esta diversidade no mundo, para a qual gostava de humildemente contribuir a partir do nosso Minho.

Mas estas músicas nunca serão um hit.

Éverdade [risos].

O Vitorino, o Sérgio Godinho e outros conseguiram isso.

Sim, mas temos de os situar temporalmente. Fizeram uma obra exemplar e incrível, mas o mercado também era muito diferente e mais fechado na altura em que surgiram. O Sérgio Godinho também se soube adaptar sempre muito bem à contemporaneidade, para além de ser, na minha opinião, o melhor escritor de canções do país. Havia mais tempo para escutar. era Portugal e pouca música estrangeira - sem a pressão de marketing da cultura anglo-saxónica que nos inunda todos os meios de comunicação há muitos anos! Tivemos duas platinas de música instrumental nos anos 80: o Júlio Pereira, com o "Cavaquinho", e o Rão Kyao, com a flauta de bambu, por exemplo, eram estrelas na época e havia espaço para isso! Penso que agora há alguma bipolarização. O mainstream... e o nicho, este que te obriga a lutar muito para teres público. Tu sabes que, se as pessoas vierem a um concerto, depois o feedback é bom, vêm ter comigo e dizem: "Não estava nada à espera, foi muito bom". A minha luta é que eles venham e que tenham conhecimento do que eu e outros músicos como eu fazemos. Um a um, teimar sempre e tentar criar o hábito das pessoas saírem de casa com vontade de se surpreenderem e conhecerem coisas novas, para lá do que de uma forma ou de outra lhes é 'imposto'!

Este deambular entre o tradicional da Tirana, da Chula Velha ou do Arriba ao Monte e a música

mais progressiva traz-nos a tua melhor versão enquanto músico?

Eu espero que não seja demasiado 'esquisito' [risos], mas é isso que eu quero fazer: mostrar um bocadinho do passado e da nossa memória, mas também mostrar as nossas viagens instrumentais e musicais mais livres. Fazer música cantautoral com uma mensagem para o presente, através do cruzamento com outras linguagens musicais mais contemporâneas e intemporais.

De que forma evoluiu a tua música do primeiro para o segundo álbum "De pernas para o Ar"?

O segundo álbum é mais cantautoral, mais 'filosófico' e assume a vontade de se juntar a outras sonoridades, no fundo, almejando abrir horizontes e procurar outras dimensões artísticas e novos públicos. "No país de Alice" que é o single, por exemplo, tem letra do Tiago Torres da Silva [que escreve para grandes músicos portugueses e brasileiros], música minha e arranjos do meu produtor, o Hélder Costa (como outras cantigas do "De Pernas para o Ar"). Há ali uma mensagem clara para mim, que eu quero passar com a minha música. Zaratustra tinha, no fundo, a mensagem de Cristo, muitos anos antes de Jesus nascer, há três ou quatro mil anos atrás, na Pérsia Antiga: a de pensar no bem comum e de sermos mais felizes se estiverem felizes as pessoas à nossa volta. Isto não é nada recente, mas sim uma filosofia que acompanhou a evolução da sociedade ao longo dos séculos. Naturalmente, há sempre quem queira ter tudo a qualquer preço, mas também há sempre quem lhe mostre que não pode ser esse o caminho! A mensagem é que devemos ajudar quem está perto de nós... chorar por quem está a cinco mil kms de distância a não ser que vás lá - e depois passar por alquém na tua rua que precisa de ajuda e nada fazeres, não faz sentido. É perto de nós que podemos ajudar e fazer a diferença, desde logo com os nossos filhos, família e amigos. Outra das mensagens que quisemos passar tem a ver com a história de Virgínia Wolf ou das Bruxas de Salém, julgadas, destruídas ou assassinadas só porque alguém não teve medo de difamar ou condenar injustamente em praça pública. Hoje em dia, onde é que se passa isso? Nas redes sociais. Eu acredito que nós podemos e devemos fazer a diferença, todos os dias, lutar sempre por um mundo melhor e passar isso aos nossos filhos. Em termos de álbum, este é um trabalho muito mais maduro e abrangente, com um conceito, com muita música e poesia. As trocas com outras influências e músicos é constante e redunda num concerto muito diversificado, que é uma grande. viagem de celebração da música portuguesa identitária, com o título "Da Raiz ao Fado".



EQUIPAMENTOS HOTELEIROS - FRIO INDUSTRIAL - AR CONDICIONADO





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

www.refrivia.pt









QUEM É DANIEL PEREIRA CRISTO?



Daniel Pereira Cristo nasceu em Braga no dia 25 de Abril de 1979 e é um militante da palavra, da música e dos instrumentos tradicionais.

Tem vindo a ser reconhecido como um dos nomes maiores da nova música de raiz portuguesa. Venceu alguns prémios dos quais se destacam o "Galardão A Nossa Terra" em 2017 na categoria de música e o Prémio Carlos Paredes em 2018 - atribuído por unanimidade do Júri (composto por José Jorge Letria, Rúben de Carvalho, Carlos Alberto Moniz e pelo compositor Pedro Campos) ao seu álbum de estreia em nome próprio - "Cavaquinho Cantado". Está neste momento a lançar o seu segundo álbum, mais filosófico, abrangente e cantautoral - "De Pernas para o Ar", cujo espetáculo de apresentação intitula de "Da Raiz ao Fado".

A música faz parte da sua vida desde sempre e a sua militância artística (como gosta de chamar ao seu trabalho) é a de apresentar um olhar atento para a diversidade incrível dos nossos instrumentos, ritmos e sonoridades, sempre com uma perspetiva de presente e de rigor, uma perspetiva de intemporalidade, sob o mote de saber quem somos, para melhor sabermos onde queremos ir e chegar. Daniel assume a dicotomia entre o passado e o presente, onde o futuro quer sempre tomar lugar e a identidade e a raiz teimam em querer mostrar-se. O mote é sempre o de promover a

pluralidade no mundo e o respeito inter-cultural, tendo como ponto de partida o auto-conhecimento e o respeito pela nossa própria cultura, instrumentos e música milenares - com particular foco nos cordofones tradicionais (cavaquinho, bandolim e viola braguesa), nas percussões, no canto, na palavra e na poesia.

Paralelamente, tem feito trabalho de composição e gravação de bandas sonoras para vários projetos, como a série documental "Rostos da Aldeia", tem dado formações acreditadas na Associação Portuguesa de Educação Musical, tem feito trabalho de produção artística e gravação de diversos grupos, tem feito a produção e curadoria de festivais de música, para além das suas habituais oficinas e workshops de cordofones e música tradicional (por escolas, associações e pelos mais variados eventos musicais ou espaços de cultura).

Saiba mais em:

www.danielpereiracristo.com www.facebook.com/danielpereiracristo www.youtube.com/danielpereiracristo www.instagram.com/danielpereiracristo



"De Pernas Para o Ar" & "Da Raiz ao Fado": da poesia à filosofia

Depois do Prémio Carlos Paredes pelo primeiro álbum em nome próprio e de mais uma casa cheia no Theatro Circo aquando do espetáculo de antestreia deste novo álbum em Braga, Daniel Pereira Cristo lança "De Pernas para o Ar", já disponível em todas as plataformas online e, fisicamente, nas lojas FNAC. O concerto de pré-lançamento foi no Theatro Circo em Braga e os concertos de lançamento em Barcelos - no âmbito da Feira do Livro, em Viana do Castelo e em Vila Nova de Famalicão.

Este novo disco, mostra-se com um novo concerto intitulado "Da Raiz ao Fado", que pretende mostrar a riqueza e a diversidade da música portuguesa, salientando as várias influências de que é feita, bebendo simultaneamente da música mais contemporânea, cruzando e explorando estilos e sonoridades de forma orgânica e natural: do jazz ao tradicional, da guitarra portuguesa às imponentes percussões tradicionais, das polifonias às abordagens mais eruditas, "...da raiz ao fado...", numa união e celebração da portugalidade e daquilo que nos distingue enquanto povo e com que contribuímos para a pluralidade da cultura universal!

A palavra, os poetas e a música mais cantautoral são também apostas claras neste novo trabalho. Com poemas musicados de Fernando Pessoa e Antero de Quental e com a importante contribuição do grande letrista português Tiago Torres da Silva

Uma fadista convidada, como que uma "porta--voz" do Fado - estilo musical inconfundivelmente português, que neste trabalho com produção e direção musical de Hélder Costa, dialoga com aquela que pode muito bem ser uma das suas origens (a música tradicional portuguesa) e, simultaneamente, um dos seus resultados...

Com este álbum e concerto, Daniel Pereira Cristo com o produtor Hélder Costa e os convidados especiais da área do fado e não só, pretendem mostrar um importante sentido de união em torno da valorização da diversidade do nosso património etnomusicológico, abrindo horizontes, cruzando públicos e realçando sempre a mensagem da importância de estarmos juntos, do sentido de comunidade e do sentido do bem comum!



MARIA REIS CHAMA O CORO

06 JANEIRO • SEXTA • 21H30 • SP • M6 12€ • QUADR. 6€

Ciclo NOITE DE REIS • APOIO ANTENA 3

TINDERSTICKS

07 JANEIRO • SÁBADO • 21H3O • SP • M6 30€ • QUADR. 15€



14 Janeiro • Sábado • 21H30 • Sp • M6 15€ • Quadr. 7,5€ APOIO ANTENA 3



20 JANEIRO • SEXTA • 22H00 • PA • M6 10€ • QUADR. 5€ APOIO ANTENA 3

QUINTETO COM PIANO

21 JANEIRO • SÁBADO • 21H3O • SP • M6 15€ • QUADR. 7,5€

Ciclo CASA DE PARTIDA • APOIO ANTENA 2

THERE'S NO KNOWING

27 JANEIRO • SEXTA • 21H3O • SP • M6 12€ • QUADR. 6€



















MECENAS INSTITUCIONAL



AutoFixe

USADOS CERTIFICADOS

Este natal visite-nos e compre a sua prenda.





















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

- OFERTA DE 4 ANOS DE GARANTIA TOTAL
- OFERTA
 DEPÓSITO CHEIO
- OFERTA DA PRÓXIMA REVISÃO PROGRAMADA *
- OFERTA DE TODA A DOCUMENTAÇÃO CONTRATUAL

AutoFix ® é uma empresa TOP 5% Melhores PME de Portugal 2022 do setor automóvel, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor. Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

Certificação emitida pela SCORING, após classificação que determina as empresas que se enquadram no restrito grupo das 5% melhores PME de Portugal.

OFICINA ESPECIALIZADA

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



USADOS CERTIFICADOS

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

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







Vergadela[®] interiores

MERRY Christmaso

AND HAPPY NEW YEAR



Vergadela Interiores

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



DINÂMICA DA ROTA DAS COLHEITAS REFORÇOU ECONOMIA LOCAL

om mais de 50 eventos ligados às tradições e ao mundo rural, percorrendo ao longo de quatro meses as freguesias do concelho de Vila Verde, a programação Na Rota das Colheitas encerrou com evento dedicado ao Arroz de Pica No Chão e ao Pudim Abade de Priscos, ex-libris da gastronomia vilaverdense, a que não faltou ainda um magusto típico e o desafio para uma caminhada ambiental.

"A extraordinária adesão das pessoas e a mobilização das freguesias e diferentes instituições locais, assim como a riqueza, a qualidade e a diversidade dos eventos, comprovam o reconhecido – e inegável – sucesso desta edição Na Rota das Colheitas", assumiu a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, no balanço da iniciativa.

A autarca sublinhou o impacto social, cultural e económico da Rota das Colheitas, que demonstrou possuir "uma dinâmica própria cada vez mais forte" – o que representa um valor acrescentado enquanto evento-âncora da estratégia do Município para "o desenvolvimento sustentado do concelho e de todas as suas freguesias".

Júlia Fernandes não tem dúvidas que a dinamização provocada pelos eventos da Rota das Colheitas "é um contributo de particular relevo para apoiar e consolidar a atividade da economia local, desde a agricultura ao comércio".

Destacando a importância da potenciação dos recursos e do património material e imaterial do concelho, a presidente da Câmara enaltece o contributo e o trabalho intenso do vasto leque de atores locais e regionais na "preservação e recriação genuína das tradições e saberes populares que marcam a identidade de um território único e de excelência no contexto global".

A fechar o 'menu' de quatro meses de eventos da Rota, mais de uma dezena de restaurantes participou no fim-de-semana gastronómico dedicado ao Arroz de Pica No Chão e ao Pudim Abade de Priscos, associado à 10ª Mostra de Doces e Sabores da Nossa Terra - iniciativa que envolveu dezenas de pastelarias do concelho.

À oferta dos sabores do mundo rural não faltou ainda um magusto típico em Aboim da Nóbrega, que incluiu uma sardinhada e animação popular, além da caminhada pelo Trilho da Nóbrega, a partir do Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim.

Esta Rota das Colheitas proporcionou a recriação de diversas atividades agrícolas, como a espadelada de linho, a desfolhada de milho, a vindima e pisada de uvas, num contexto 'colorido' pelos trajes da época, alfaias agrícolas, merendas 'lavradeiras' e pela alegria da música popular.

O vasto programa, que arrancou em agosto, integrou igualmente a "Festa das Colheitas - XXX Feira Mostra de Produtos Regionais", num evento que deu particular relevo à tradição agrícola, à música popular, à gastronomia regional e ao artesanato local, com atividades como a Festa do 'Caurdo', encontros de música popular e concursos agrícolas e gastronómicos.

Do verdadeiro roteiro turístico-cultural constaram arraiais à moda do Minho, as festas e as romarias, incluindo os cortejos e decorações com produtos agrícolas, a par das iniciativas de índole gastronómica, como o caldo do pote, o arroz de feijão com pataniscas, sardinha assada na broa, papas de sarrabulho e rojões, entre outros.

















pensar na sua MAISON

Uma urbanização envolvida por ESPAÇOS **VERDES**



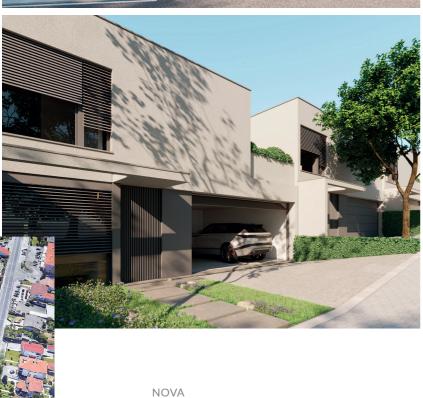




JÁPODE ...

comprar a sua casa de sonho, no empreendimento mais charmoso de Braga!





ARCADA

PALMEIRA









CONFORT 26 MORADIAS

- · Lotes de 247 a 387m²
- · Moradias com 327m²
- · 10,5m de frente
- · Salão com 81m²
- · 3 suites
- · Closet

As moradias distinguem-se pela sua arquitetura assente num design exterior depurado e definido pela simplicidade das suas volumetrias.









QUINTA

S.TIAGO





PROMOVEU ENCONTRO DE CLIENTES ATLAS COPCO

No passado dia 24 de novembro, a AGRIFER organizou um encontro com amigos e clientes Atlas Copco, umas das marcas que a empresa representa. "Nós costumávamos organizar estes eventos no período antes da pandemia e achamos que faz todo o sentido recuperarmos esta tradição. É um momento de descontração, em que o trabalho fica à porta", explica Francisco Ferreira, gerente da AGRIFER.

Com representação de várias marcas ligadas à área da construção civil e indústria, a AGRIFER destacou, neste evento, a Atlas Copco, uma marca sueca de grande fiabilidade, presente em todo o mundo. "Tivemos a necessidade de lembrar aos nossos clientes que a Atlas Copco é também uma das nossas marcas bandeira e que somos distribuidores oficiais há mais de 45 anos. É um fabricante de dimensão global reconhecida no mercado pela qualidade dos seus equipamentos e também pelo pioneirismo em muitas das soluções que apresenta. Investem uma boa parte dos seus resultados no desenvolvimento de produtos inovadores e fiáveis", refere Francisco

Participaram personalidades como Ricardo Costa, presidente da Associação Empresarial do Minho (AEMinho), que destacou a resiliência da empresa ao longo dos anos. Estiveram presentes todos os colaboradores da AGRIFER e PROPOSAL, alguns dos quais com mais de 40 anos de serviço, e que foram distinguidos pela sua "dedicação, entusiasmo e inovação na forma como encaram o trabalho

diário", palavras usadas por Francisco Ferreira que fez questão de chamar todas as equipas da empresa para um agradecimento público e aproveitou para apresentar a nova área de negócio dedicada ao ar comprimido industrial.

FUNDADOR DA AGRIFER FOI HOMENAGEADO

O logotipo da marca "AGRIFER" sofreu um 'restyling' (que pode ver em cima), tendo agora uma referência ao fundador Bento Gomes Ferreira (falecido em Abril deste ano) que é a sua assinatura. "O meu pai era a alma desta empresa desde a sua fundação. Penso que é a melhor forma de o homenagear, inscrevendo o seu nome na marca. O nosso trabalho e a nossa empresa existem porque ele teve a coragem, a resiliência e o espírito inventivo para criar uma empresa estável, dinâmica e com credibilidade. Estamos a deixar marca e a manter viva a chama do nosso fundador, sustentada pela boa energia e força do trabalho dos nossos colaboradores", assegura o responsável da empresa, que conta mais de 57 anos de existência. A alteração na empresa traz mais uma novidade: a criação de um novo espaço, mais amplo, com melhores condições de trabalho e sobretudo melhores condições de atendimento aos clientes nas peças, bem como um renovado espaço para os serviços da PROPOSAL, empresa do grupo que assume o aluguer de equipamentos.

O evento terminou com um momento de descontração, em que o mágico Bruno Oliveira surpreendeu os presentes com uma sequência de trugues que não deixou ninguém indiferente.















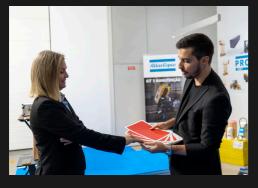












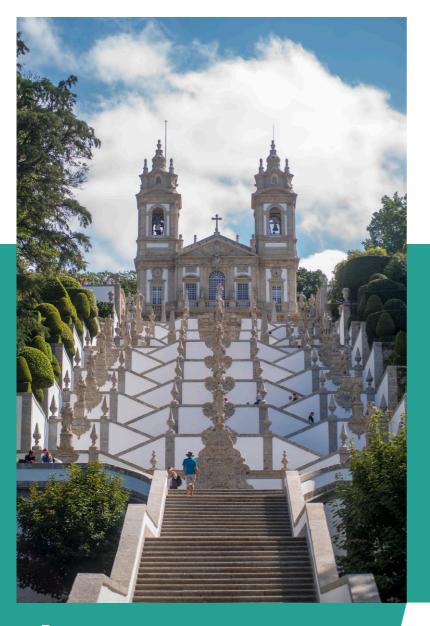














O SEU CENTRO DE GASTRENTEROLOGIA **EM BRAGA**

Exames (com ou sem anestesia)

Endoscopia Digestiva Alta Colonoscopia Total Colonoscopia Esquerda Retosigmoidoscopia

Anuscopia

Biópsia Endoscópica

Polipectomia

COORDENAÇÃO CLÍNICA Armanda Cruz, Dr.a





253 611 100

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

5º Piso

geralgastrobraga@gmail.com



CONSULTAS ESPECIALIDADE DE GASTRENTEROLOGIA



































Natal é tempo de amar, partilhar, celebrar, de estarmos juntos de quem mais gostamos.

COMÉRCIO LOCAL

SEMPRE PERTO DE QUEM IMPORTA.

CATARINA AMARO APRESENTOU LIVRO NA 100º PÁGINA

hama-se "Não Posso Ajudar as Santas" e é o primeiro livro de Catarina Amaro, uma profissional da área do Coaching que decidiu contar uma parte da sua história de vida e das suas experiências para inspirar as mulheres. "Eu trabalho com desenvolvimento humano, ajudo através as pessoas a reconectarem-se com

a sua essência, percebendo quem realmente são. Ao longo dos anos, passamos por transformações, por acontecimentos que causam em nós algumas feridas emocionais, gerando as nossas próprias sombras. Este livro tem como intenção ajudar o ser humano, nomeadamente, a mulher – como indica o título do livro, a permitirem-se perdoar-se, a serem vulneráveis e encontrar a força para recuperar", explica a autora.

Ao longo do livro, "eu vou falar sobre as feridas emocionais e como podemos ter autoconsciência do nosso percurso até ao dia de hoje, porque é que agimos de determinada forma. Muitas vezes, temos comportamentos que não compreendemos e precisamos voltar atrás, perceber as causas e reconectarmo-nos novamente. A melhor chave que o ser humano pode ter é olhar para si próprio nos relacionamentos, fazer uma introspeção", defende. "No livro, dou algumas ferramentas para a pessoa fazer o 'regresso', tirando algum do seu tempo para se dedicar a si própria, para reconciliar-se com a sua essência e a sua história", assegura.

Com experiência profissional na área da saúde, em enfermagem, no Brasil e especialização em coaching, Catarina Amaro está em Portugal há quatro anos e tem escritório junto à Estação de Comboios de Braga. E o título, é irónico? A autora responde: "Tem uma certa ironia... Quando decidi escrever o livro, quis contar parte da minha história. Estava a lavar a loiça e algumas questões foram surgindo, em jeito de questionamento interno: porque é que vou falar sobre mim? Quem quer saber a minha história? Eu cheguei à conclusão que eu não poderia ser hipócrita e falar apenas coisas boas, porque nós temos duas facetas, a boa e a má. Então, quem é que eu quero ajudar? As 'santas'? Eu percebi que o livro é para pessoas que querem reconhecer a sua dualidade, os seus erros e fragilidades e a suas qualidades, para evoluir enquanto ser humano", finaliza Catarina Amaro.

O livro está disponível na Livraria Centésima Página e na Amazon.







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

1 %

DESCONTO

na Depilação a Laser nas nossas Clínicas.



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









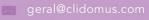


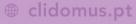
Clidomus Braga

Guimarães



910 440 344







LÍDERES IMOBILIÁRIOS

NO MINHO!



Desejamos a todos um Feliz Natal e um Aro Novo cheio de realizações!

Quem sabe, não é já no próximo ano que avança com a compra da sua nova casa. Se esse for um dos seus objetivos, conte connosco!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

Promoção Imobiliária e Empreendimentos



www.casasdofuturo.pt

www.maxfinancesolutions.com





MIGUEL PEREIRA & RUI TEIXEIRA

NÓS DAMOS A CARA PELO SEU IMÓVEL!



Desejamos a todos os nossos Clientes, Amigos e Parceiros um Feliz Natal e um muito Próspero Novo Ano



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**

CONNOSCO O SEU CRÉDITO HABITAÇÃO ESTÁ EM BOAS MÃOS!

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

grupomove.pt

CABECEIRAS DE BASTO

MOVE ATLÂNTICA MOVE BASTUS MOVE CAMÉLIAS MOVE LIMIANA CELORICO DE BASTO

PONTE DE LIMA

MOVE NÁUTICA

MOVE TERRAS DE SONHO VIEIRA DO MINHO





Foto WC - "espaço inovador"



Foto escultura – "forma artística e simbólica de resiliência (Aquitex)"

Há 25 anos criamos um modelo de negócio de reparações, remodelação e construções que ainda hoje marca a diferença.

A Assistebem apresenta sempre sugestões inovadoras e muitas vezes surpreendentes aos seus cliente, pois para todos os trabalhos solicitados dispomos de especialistas desde a arquitetura inicial, design e marketing até à conclusão do projeto, com suporte no âmbito da engenharia.

Projetamos e criamos espaços inovadores para si!

BRAGA

- **L** 253 254 590
- 963 728 497
- Av. Antero de Quental, 110 Apartado 1190 4710-422 Braga
- ✓ geral@assistebem.pt

PORTO

- **L** 229 388 689
- 963 000 701
- Rua Tomás Ribeiro, 793 4450 298 Matosinhos
- matosinhos@assistebem.pt





Foto sala - "espaço casa"



Foto laboratório - "laboratório têxtil & cerâmico"

ASSISTEBEM®

REPARACÕES - REMODELAÇÕES - CONSTRUÇÕES

www.assistebem.pt

Jeseja-Ihe um FELIZ NATAL

Antecipar o pagamento da reconstrução da sede

JANTAR HUMANITÁRIO DA DELEGAÇÃO DE BRAGA DA CRUZ VERMELHA JUNTOU 440 PESSOAS

M

ais de 440 pessoas fizeram questão de demonstrar o seu apoio à Delegação de Braga da Cruz Vermelha, instituição importante na cidade, com um apoio direto a milhares de pessoas, diariamente. "Até Novembro, apoiámos mais de 50 mil pessoas, com as mais variadas necessidades.

É um trabalho que só é possível graças à equipa fantástica que temos, que estão aqui com orgulho de defender as nossas causas. Este é um trabalho que enche a alma", explica o presidente da direção, Armando Osório

O responsável diz que não há mãos a medir e que não escolhem os desafios. "Veio a pandemia, nós atacámos a pandemia; veio a testagem e nós fizemos testes; apoiamos os sem abrigo, os migrantes, as pessoas com adições... estamos em todo o lado", assegurou.

Presentes no sapatinho são sempre bem vindos e Armando Osório até sabe o que gostaria de receber. "Como sabe, a nossa sede está em reconstrução, uma obra de 1,4 milhões de euros, que está a ser paga em 20 anos. Já angariámos metade do valor e, se nos ajudarem, mas rapidamente conseguimos livrar-nos desse encargo. Quem nos ajudar a pagar uma prestação, que anda à volta dos sete mil euros, será relembrada para sempre através da inscrição do seu nome na parede da nossa sede", explicou.

INSTITUIÇÃO RECUPEROU CREDIBILIDADE

Depois de um período conturbado, desde que assumiu a presidência, Armando Osório e a sua equipa recuperaram a credibilidade perdida e estes jantares humanitários são disso exemplo. "Foi uma aventura que iniciámos em 2012, interrompido por causa da pandemia, mas que este ano regressou em toda a sua força. É um momento de especial importância para nós, em que sentimos o apoio real da sociedade para com o trabalho que a Cruz Vermelha faz diariamente. Tentamos que haja uma receita, é certo, principalmente quando estamos na construção de uma sede, mas é muito importante para nós sentirmos que estão connosco", afirmou Armando Osório. "Quando assumi a direção, estávamos muito fechados à sociedade, não havia esta relação com a cidade. Fizemos uma pequena revolução na gestão da Cruz Vermelha. Decidimos que deveria haver uma separação entre direção e gestão e esse foi o primeiro passo para recuperar a Delegação de Braga da Cruz Vermelha. Estivemos sempre presentes, mas dando autonomia a quem gere", esclareceu o responsável, prosseguindo: "Implementámos um sistema de qualidade, equilibrámos o orçamento, porque herdámos um prejuízo de 700 mil euros, tecnicamente falida. Depois de arrumar a casa, começámos a pagar as dívidas e recuperámos a credibilidade. Hoje, temos aqui a prova. Temos aqui pessoas que não precisam da Cruz Vermelha para nada, mas estão aqui a dar-nos apoio".

Este evento serviu, também, para mostrar o que faz a instituição que tem mais de 150 anos. Na entrada da Grande Nave do Altice Forum Braga, foi possível ver uma mostra dos equipamentos e veículos da Delegação de Braga da Cruz Vermelha. Antes do jantar, houve um momento de dança que abriu a noite de festa. Pisaram o palco, ainda, a Orquestra ANIM (Afghanistan National Institute of Music), o Coro Vox



Luminis do Conservatório Bonfim e os "Bolha".

Presente na cerimónia, que foi dedicada à questão dos migrantes, marginalizados e de minorias, esteve Ricardo Costa, presidente da Associação Empresarial do Minho, que amadrinhou o evento. "Desde o primeiro momento que definimos que a AEMINHO teria a responsabilidade social uma das suas principais missões. Estamos aqui por várias razões, mas eu vou enumerar duas que me parecem ser as mais importantes: acreditamos que é missão das empresas devolverem à sociedade uma parte daquilo que as ajuda a conquistar. É certo que têm de dar lucro, são feitas para isso, mas uma parte desse lucro deve ser devolvido à sociedade. Este jantar destina-se precisamente a isso. Outra das razões que justifica a nossa presença aqui tem a ver com o tema do jantar, as migrações. A AEMINHO promove o programa "work in Minho", porque há falta de talento na região onde estão as nossas empresas e precisamos de ir buscá-lo fora, de uma forma organizada e estruturada. Estas questões estarão na ordem do dia nos próximos anos", assegurou o responsável. Além da AEMINHO, Ricardo Costa também representou o Grupo Bernardo da Costa, do qual é CEO. "Penso que este é o nosso nono jantar, ou seja, estamos associados quase desde o início desta iniciativa. Estamos a colaborar na construção da sede, com a oferta de todo o material de segurança. É uma instituição que merece o nosso caminho e temos intenção de continuar a apoiar", finaliza Ricardo Costa.

A representar o Município de Braga esteve Carla Sepúlveda, vereadora da Educação; Inovação e Coesão Social, que destacou "a importância vital para a cidade. Enquanto município, temos laços duradouros com a Cruz Vermelha, que serão reforçados em breve com a transferência de competências da ação social a partir do início de 2023. Queremos continuar a solidificar estas redes e estes laços e contribuir, tanto quando pudermos, para facilitar o trabalho da instituição", garantiu a vereadora. "Temos assistido a um amento de pedidos de ajuda, fruto da crise que vivemos, mas acredito que é nestes momentos que temos de fortalecer os laços entre todas as instituições, trabalhar em rede e dar a melhor resposta possível", finalizou.

farmácia pipa C







Natal é família. E nós, estamos felizes, por fazer parte da sua.

Feliz Natal!

JANTAR HUMANITÁRIO DA DELEGAÇÃO DE BRAGA DA CRUZ VERMELHA





MÉDICA DENTÁRIA



Dra. Paula RodriguesDiretora Clinica - Implantologia



Dr. Paulo Magalhães Implantologia



Dr. André Viseu Implantologia



Dr. Jorge CarneiroOrtodontia



Dra. Rita Magalhães Generalista



Dra. Marcia Lo Turco
Ortodontia



Dr. OrlandoOrtodontia



Dra. Catarina Moutinho Generalista



Dra. Inês Ferreira Endodontia



Rosa Duarte Assistente Dentária



Clara Presa Assistente Dentária



Isilda Lopes Assistente Dentária



Cristina Antunes
Administrativa



Rui Guimarães
Protésico



Francisco Silva Protésico



Dra. Teresa Amorim
Nutricionista



Dra. Eduarda Silva Implantologista



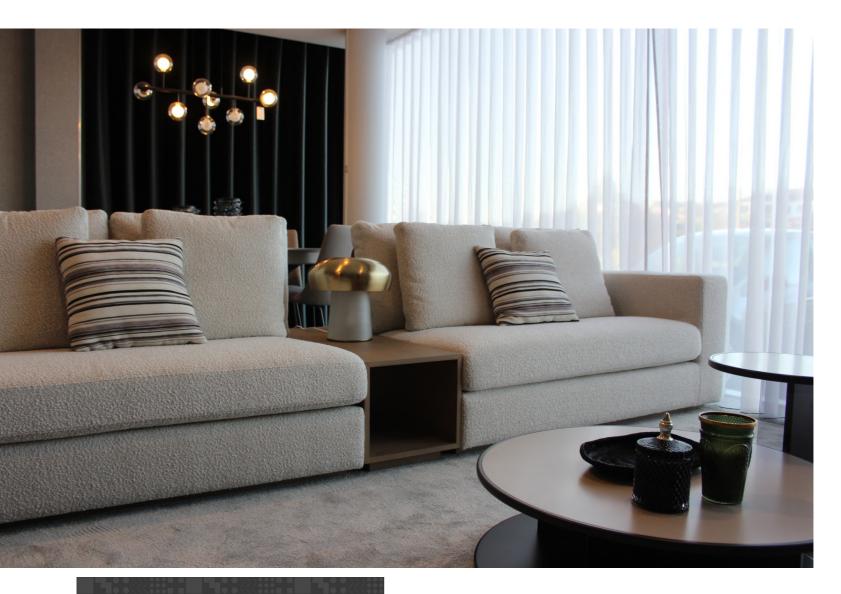
Sónia Duarte Terapeuta



Allmed Clínica - Dra Paula Eduarda Rodrigues

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

Dispomos de estacionamento gratuito



MovelGraça® Design Interior

Idealizamos soluções para o seu espaço onde se combina contemporaneidade, conforto e elegância. Com uma ideologia que prioriza a nossa criatividade e as necessidades de cada cliente. Procuramos ter em consideração as suas preferências e expectativas e necessidades.

Somos uma equipa jovem e dinâmica, colaborativa em soluções de design de interiores, mobiliário e decoração. Gostamos de inovar e procuramos encontrar o equilíbrio certo entre a funcionalidade e a estética.





Rua de Encourados, 401 · 4755-193 Encourados - Barcelos www.movelgraca.com







Construção metálica e serralharia civil.

Trabalhos em ferro, aço, aço inox e alumínio.

www.osetenta.pt









Chapa perfilada, Painel compósito de alumínio, Perfis de aço enformado a frio, Painel sandwich, Remates, Acessórios.

www.perfilnorte.com





Perfil Colaborante PC65 em chapa de aço [EN 10326] S320GD+Z (ensaios LNEC_DA 97), Chapa perfilada, Ómegas Colabsteel, Remates, Acessórios.

www.colaborante.pt









Montagem de soluções metálicas de revestimentos de fachadas.

www.perfilset.com



GRUPO DE INVESTIGAÇÃO 3B'S DISTINGUIDO NOS PRÉMIOS "OS MELHORES E AS MAIORES DO PORTUGAL TECNOLÓGICO"

Trabalho sobre fibras óticas vivas venceu na categoria Inovação na 16ª edição dos prémios atribuídos pela Exame Informática e Grupo Visão

m trabalho em torno das fibras óticas vivas valeu esta semana ao Grupo de Investigação 3B's, da Universidade do Minho (UMinho), o "Prémio Inovação Pedro Oliveira". Integrado na cerimónia de entrega dos "Prémios Melhores & Maiores do Portugal Tecnológico", promovida pela Exame Informática e grupo Visão, o prémio foi entregue ao projeto que deriva do trabalho do doutoramento do agora investigador júnior do grupo de investigação 3B's, Carlos Guimarães, e que resultou de uma colaboração entre o grupo e a Universidade de Stanford.

O "Prémio de Inovação Pedro Oliveira", em homenagem ao principal responsável pela criação destes prémios, visa distinguir empreendedores, inovadores, empresas e instituições nas áreas da ciência e tecnologia. Uma das missões deste prémio é amplificar a criação de conhecimento e a geração de riqueza de base tecnológica que se faz em Portugal.

O trabalho galardoado resulta de uma investigação que ajudou a desenvolver uma nova classe de fibras óticas à base de açúcares naturais. Estas estruturas de hidrogéis flexíveis permitem não só detetar processos como deformações mecânicas ou biomoléculas e vírus como o SAR-S-CoV-2, usando luz, mas também transportar entidades vivas como células humanas. A tecnologia é facilmente adaptável e poderá integrar células de pacientes específicos para testar terapias, representando um importante avanço no contexto de medicina personalizada e de precisão. O trabalho foi supervisionado pelos professores Rui L. Reis (UMinho) e Utkan Demirci (Univ. Stanford), tendo sido já destacado na capa da revista científica Advanced Materials.

Na reação a esta distinção, Carlos Guimarães afirmou que "é um prazer ver todo o trabalho receber este reconhecimento em Portugal". Já Rui L.

Reis, mentor e orientador de todo o trabalho, sublinhou a relevância de um prémio "bastante relevante de inovação e que é atribuído por duas revistas de referência nas suas áreas de atuação". "Muito nos orgulha esta distinção que destaca uma das tecnologias mais promissoras que desenvolvemos no Grupo nos últimos anos", frisou.

JORGE CARDOSO FORMOU-SE NA UMINHO E FOI RECONHECIDO COMO "PERSONALIDADE DO ANO"

Jorge Cardoso, engenheiro biomédico formado na Escola de Engenharia da UMinho, foi galardoado nos "Prémios Os Melhores & As Maiores do Portugal Tecnológico" como "Personalidade do Ano". O ex-estudante da UMinho foi escolhido por unanimidade pelo júri presidido por Arlindo Oliveira pelo seu trabalho desenvolvido em torno da aplicação da a Inteligência Artificial (IA) para resolver problemas na medicina.

O agora investigador do King's College de Londres e CTO do London Al Centre, construiu a biblioteca de cérebros sintéticos usando a rede de IA aplicada à Medicina e que ajudou a fundar, a MONAI. No hospital de King's College, de onde foram extraídos os dados para a construção da base de dados, a ferramenta já está a ser posta em prática na classificação e definição do tratamento de pacientes que chegam à unidade de saúde com um AVC. A medicina é uma das áreas onde a aplicação de técnicas de Inteligência Artificial tem tido resultados mais evidentes e a existência de uma base de dados de cem mil cérebros representa um salto importante na compreensão de problemas como demência, envelhecimento e doenças neurológicas. Este repositório de imagens tridimensionais, muito realistas, da mais complexa das unidades biológicas, é uma das mais recentes oferendas à Medicina feitas pelo cientista formado na UMinho e que que recebeu a distinção de "Personalidade do Ano".







O melhor Sabot está aqui!







ATELIER DE DECORAÇÃO

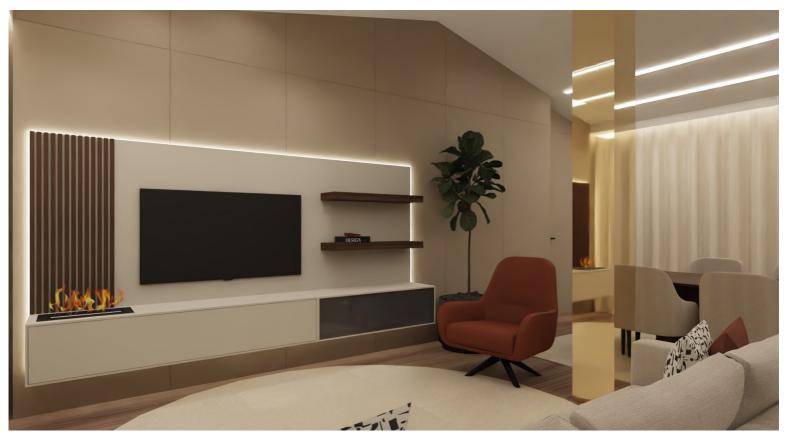
IT'S CHRISTMAS TIME!

É tempo de usufruir da nossa casa, da nossa família. De celebração, de renovação e de valorização. É tempo de Natal! Adoramos a época natalícia e todos os seus significados, a inspiração e a criatividade que nos provoca.

Na Adorno Perfeito, gostamos de fazer parte da sua história, transformando ideias e projetos e criando novas memórias. Trabalhamos com desafios e questões, com projetos arrojados e outros mais conservadores. Desafiamos a lógica algumas vezes, noutras optamos pelo tradicional. Seja nos cortinados, roupas de cama, estofos ou tapetes, ou com ideias de decoração, o desafio é tornar um ambiente no seu ambiente.

Feliz Natal!



















Jovem de Braga está a dar cartas na modalidade de escalada. Venceu todas as provas nacionais em 2022

TIAGO RIBEIRO DÁ PASSOS FIRMES ATÉ AO TOPO!

em apenas 13 anos e começou a escalar com o pai, Adolfo Ribeiro, professor de Educação Física apaixonado por montanhismo. "Na altura, escalava em rocha, mas, em 2018, com o surgimento do Rocódromo (estrutura artificial de escalada) da Rodovia, em Braga, começou a competir. Apareceu a primeira prova, ele inscreveu-se e a verdade é que os resultados começaram a aparecer", explica o pai. Na altura, federou-se para fazer as restantes provas, ainda como mini, e acabou por vencer o Circuito Nacional de Dificuldade, de Escalada com Corda, com vitórias em Braga, Guarda e Tondela.

Daí para cá, começou a fazer as provas de bloco, mas o início não correu como esperado, porque era sem corda "e penso que ele tinha algum receio", conta o Adolfo Ribeiro. Depois de um ano de 2020 em que as provas foram praticamente todas suspensas devido à pandemia, o ano de 2021 trouxe muitas melhorias na variante de bloco. "Na escalada, não é só a parte física que conta, mas a estratégia, a parte mental, ultrapassar os medos, e o professor Jorge Martins, da ADEB - Associação Desportiva de Escaladores de Braga, fez um trabalho muito assertivo e os resultados apareceram". Tiago Ribeiro teve a possibilidade, em 2021, de fazer um estágio de Natal, organizada pela Federação Promotora de Escalada de Competição (Portuguesa) em conjunto com a Federação da Estremadura (Espanha), que decorreu em Soure e foi muito importante para crescer como atleta. "De lá para cá, ele tem evoluído muito. Também tenho feito um esforço para que ele seja cada vez o mais polivalente possível, complementado o trabalho que o professor Jorge faz, com escalada em rocha comigo e com novas paredes", conta o pai.

Além dos treinos em Braga, no Rocódromo de Gualtar, Tiago vai ao Porto uma vez por semana para treinar em paredes diferentes. Quanto maior o número de paredes onde treina, mais capacidade vai ter de se adaptar a superfícies e esquemas diferentes. "Houve uma fase de muitos testes na escola, em que foi difícil ir treinar ao Porto. Por isso, acabámos por apostar mais na rocha, para ele ter contacto com superfícies diferentes. Esse é o benefício da rocha, que apresenta

várias possibilidades e diferentes problemas ao escalador. Neste Verão, trabalhámos essa vertente e penso que os resultados não podiam ser melhores", explica Adolfo Ribeiro.

Resultados fazem sonhar com chamada à seleção

O jovem Tiago treina cinco vezes por semanas, duas horas por dia. "Venho treinar porque gosto e porque quero melhorar dentro da modalidade", assegura o jovem. "Eu gostava de futebol, mas, quando surgiu a parede na Rodovia, experimentei e gostei da experiência. Depois, os resultados começaram a aparecer e eu ganhei gosto pela escalada. Além disso, é uma modalidade em que fazemos muitos amigos, conhecemos muitas pessoas. Tenho preferência pelo bloco, porque, além da componente física, há a estratégia, faz-me pensar para resolver problemas para consequir vencer", refere.

Os resultados começaram a aparecer com mais frequência em 2022: venceu todas as provas do Circuito Nacional de Bloco e ganhou a única prova de dificuldade que se realizou em território nacional. Até agora, a Federação de Escalada de Competição não tinha estatuto de utilidade pública, o que não lhe permitia aceder a fundos para o desenvolvimento da modalidade e, naturalmente, era impeditivo de realizar provas nacionais, como um Campeonato Nacional, por exemplo. Com a atribuição desse estatuto a 6 de Dezembro de 2022 tudo mudou. Em 2023, espera-se que a Federação Promotora de Escalada de Competição possa organizar os primeiros campeonatos nacionais, sendo que até agora eram os clubes que criavam provas, que depois eram integradas no circuito nacional. Na modalidade, há duas vertentes: o bloco, em que o escalador tem de cumprir um objetivo definido antes da prova (e tocar em algumas presas predefinidas e outras que dão bónus) e começar com uma posição inicial. No final da prova, tem de agarrar na presa final durante três segundos, que assinala o fim da prova. Funciona como um teste, que cada escalador tem de cumprir e pode fazê-lo em várias tentativas. Na Prova de Dificuldade, o escalador passa a corda nos pontos de segurança, até chegar ao topo. Vence que conseguir atingir o topo da via ou segurar a presa no ponto mais elevado, caso ninguém consiga atingir o topo.

CE CONTROL 16€

espundente PARA LOS OF THE PAR

Mlálá

À GRANDE E À FRANCESA

Reserve Já! 253 695 053



todos os dias

f 🕝 /ohlalabraga

AV. DOM JOÃO II 97, 4715-303 NOGUEIRÓ



Existe, ainda, uma terceira variante, de velocidade - vence quem chega mais rápido ao cimo da parede, mas não se pratica em Portugal. Todas as três estão presentes nos Jogos Olímpicos, o sonho de qualquer desportista. "Quem sabe. Vou continuar a trabalhar para evoluir dentro da modalidade, seria um sonho um dia poder estar presente no evento desportivo mais importante que existe", afirma o jovem escalador. Este ano, com a passagem para iniciados, Tiago Ribeiro poderá passar a ser convocado para a Seleção Nacional de Escalada, algo que se afigura muito provável se tivermos em conta os resultados do jovem: venceu todas as provas em que competiu, tanto em bloco como em dificuldade, durante 2022.

Para conseguir encontrar outros cenários competitivos, Tiago Ribeiro costuma ir fazer provas à Galiza. "Este ano, fez duas provas, uma de bloco e outra de dificuldade e, felizmente, conseguiu bons resultados - um segundo e um terceiro lugar. Vamos lá este fim de semana outra vez. É importante encontrar novos cenários competitivos, para a sua evolução como atleta", explica o pai. E em termos de gastos? "Sim, é complicado, porque não há apoios. Apenas tem um patrocínio, da Monkey Park, que lhe oferece material técnico e a inscrição nas provas. São fins de semana inteiros, em que vamos em família, mas estamos a fazê-lo com muito gosto. Se se conseguir criar um campeonato nacional, é provável que as provas sejam mais a sul. Até agora tem sido Figueira da Foz, Soure, Guarda... Talento ele tem e nós faremos todos os esforços para que ele consiga chegar ao topo", assegura.

Escola Alberto Sampaio dá possibilidades de crescer como desportista

De forma a potenciar as suas qualidades, Tiago Ribeiro está integrado na Unidade de Apojo de Atletas de Alto Rendimento da Escola Alberto Sampajo. As vantagens para os atletas que estão a competir em algum desporto de forma competitiva são bastantes e ajudam na definição de treino e provas. "Conseguimos incluí-lo na escola porque tem possibilidade de remarcação de testes, professores dedicados, alteração de horários - que permite sair mais cedo para in

treinar, duas vezes por dia, se for necessário... Há uma série de benefícios que lhe permite evoluir como atleta e como estudante. Penso que o Tiago foi o primeiro atleta de escalada a conseguir esse estatuto", conta Adolfo Ribeiro.

Rocódromo de Gualtar aberto à comunidade

Tiago Ribeiro compete com as cores das ADEB - Associação Desportiva de Escaladores de Braga. Quando se criou a associação, essencialmente com escaladores da Universidade do Minho e praticantes de escalada, houve necessidade de construir uma estrutura que permitisse treinar de forma mais profissional e estruturada. "Concorremos ao Orçamento Participativo, em dois anos (2018 e 2020), angariando 140 mil euros, e conseguimos criar este espaço em Gualtar, que é propriedade da Junta de Freguesia de Gualtar. Tem 200 metros quadrados de área de escalada e dois balneários. Está aberto desde o início do ano e continuamos a fazer alguns melhoramentos que achamos que podem proporcionar condições de treino mais de acordo com aquilo que pretendemos", explica Jorge Martins, presidente da ADEB e responsável da Escalada da Universidade do Minho. A ADEB irá gerir o espaço durante 10 anos. "Precisamos de mais sócios para fazer o clube crescer e poder criar condições de excelência para os praticantes da modalidade".

Jorge Martins refere que os praticantes são muito heterogéneos e estão abertos a todos os que quiserem experimentar. "Temos aulas às segundas, quartas e sextas, das 18 às 20 horas, jovens crianças a partir dos cinco anos até aos 11. Às terças, quintas e sextas, temos os adultos. Quem quiser experimentar, pode contratar-nos pelo telefone ou redes sociais. A partir de janeiro, queremos estruturar o treino por escalões. Neste momento, temos 12 iovens dos 5 aos 18 a escalar. Paralelamente, fazemos escalada em rocha, também", conta o treinador, explicando que o clube faz as provas do circuito da Federação Promotora de Escalada de Competição. O Rocódromo de Gualtar é, também, procurado por alunos da Universidade do Minho, muitos deles inseridos no programa Erasmus.









A MAIS NOVA LO LA FÍSICA DE BRAGA

entregamos em 60 minutos

- Rua do Bentijo, n 14 4715-169 Braga
- +351 253 083 440
- (S) +351 910 949 895
- @picantte.sex.shop
- f /picantte.ss
- www.picantte.pt

VISITE NOSSA LOJA





SABORES DE NATAL

Dois espaços, a mesma qualidade e o mesmo sabor. A Pasteleira Brígida significa qualidade a duplicar, com espaços em Santa Tecla e na Rua do Castelo. Patrícia Cardoso é a mentora do projeto, a chefe pasteleira Céu dá forma à massa e a transforma em belas criações inspiradas na famosa pastelaria francesa, de onde se destacam os éclairs ou as tartes de fruta. Dar um toque pessoal, inovador e requintado é um dos objetivos de Patrícia, que gere os dois espaços com o precioso apoio do marido Nuno Cardoso.

No Natal, as criações dão cor e sabor ao espírito da mais bela época do ano, com doces, bolos, chocolates e bolachas que vão dar um toque especial à sua mesa e fazem uma viagem de memórias pela infância. A "gallete des rois" e os troncos são apenas duas sugestões que lhe deixamos para tornar a sua mesa de Natal ainda mais deliciosa!

Estamos à sua espera para lanchar, tomar o pequeno almoço, tomar um café ou fazer uma refeição rápida: prometemos o melhor sabor, a simpatia de bem servir e um momento de pausa que merece!















Espaço 1 Rua Bernardo Sequeira, 205 R/C 4715-010 Braga

Espaço 2 Rua do Castelo,11 4700-314 Braga

Segunda a Sábado: 7h30 às 19h30 · Domingo: 8h às 19h brigidapastelaria@gmail.com









COM TODA A TRANSPARÊNCIA!

Na Percent, gostamos de trabalhar para si, demonstrando que é possível trabalhar no ramo imobiliário de uma forma diferenciada. E como a transparência, o profissionalismo e a seriedade são pilares fortes que sustentam toda a nossa atividade, mostramos-lhe quem somos e quais os nossos sonhos; de que forma acreditamos que podemos ajudar a sua família a mudar de vida e encontrar um lar cheio de amor, tal como esta época que vivemos! De pessoas para pessoas!



João Ferreira, Helder Alves, Sabrina Balieiro, Cleyton Oliveira (Diretor de Negócios Portugal), Carla Gameiro (Diretora comercial Norte), João Soares, Rafael Faria

JOÃO FERREIRA

O meu nome é João Ferreira, tenho 21 anos e sou licenciado em gestão de empresas. Sou uma pessoa muito comprometida com os meus objetivos e que faz de tudo para os conseguir atingir. Para além disso, também gosto muito de me abstrair do trabalho e me divertir com os meus amigos. A minha experiência no ramo imobiliário, embora ainda seja curta, está a ser bastante proveitosa e estou a aprender bastante sobre este ramo. Penso que a Percent Servicios, onde estou inserido, também tem facilitado a minha integração, porque para além de excelentes trabalhadores, são também excelentes colegas e têm-me ajudado bastante.

HÉLDER ALVES

O meu nome é Hélder Alves, sou consultor no (grupo) Percent para a região de Braga, Guimarães e grande Porto. Sou natural de Guimarães e residente de longa data na Região. Para além das competências profissionais e sociais relevantes adquiridas ao longo dum percurso profissional diversificado, sou uma pessoa adaptável e flexível. Honestidade e transparência são valores fundamentais no compromisso com todos. A experiência e

contacto com a empresa, ainda que num período curto, tem sido positiva, proveitosa e desafiante. Com o passar do tempo, será certamente enriquecedora, quer a nível pessoal, mas principalmente a nível profissional. Nos tempos livres, dedico-me inteiramente à família e sempre que tenho oportunidade viajo com a família para explorar novos lugares em Portugal. Como hobbies pessoais, pratico desporto ao ar livre e adoro provar vinhos.

SABRINA BALIEIRO

Chamo-me Sabrina Balieiro, brasileira, 32 anos, formada em engenharia civil e estou há 3 meses a morar em Portugal. Comecei a trabalhar na Percent há 2 meses, uma empresa que me acolheu e que me ajuda a crescer, tanto profissionalmente quanto de modo pessoal. É uma empresa responsável, comprometida e que preza pelo acompanhamento e formação contínua de toda equipa. Isso gera apoio, integração e harmonia entre todos os colaboradores. Estou feliz por fazer parte da Percent Servicios Inmobiliarios e desejo contribuir para que todas as necessidades de nossos clientes sejam atendidas e, juntos, possamos melhorar a vida de muitas pessoas.

CLEYTON OLIVEIRA

Sou Cleyton Oliveira, 38 anos, advogado, linguista e diretor de negócios da Percent Servicios em Portugal. Aceitei em 2021 o desafio feito pela empresa: iniciar as atividades em terras lusitanas. Naquela altura éramos apenas eu e Margarida, nossa coordenadora administrativa. Hoje somos quase 20 colaboradores. Estamos em Lisboa e Braga. Brevemente estaremos no Algarve e, assim, espalhados estaremos por todo o país. Qual é o segredo do nosso sucesso? Simples, é a razão pela qual existimos: oferecer um serviço de excelência aos nossos clientes a ponto de que cada experiência se transforme numa recomendação. Além de adorar o que faço, também gosto muito de estar em contacto com a natureza, praticar desporto, ler e ouvir uma boa música.

CARLA GAMEIRO

O meu nome Carla Gameiro, tenho 53 anos e sou natural de Torres Novas, mas a residir desde 2010 em Guimarães. Tenho formação de fisioterapia, profissão que exerci durante seis anos. Quando comecei a trabalhar como comercial, DIM, Delegada de informação médica, em medicina dentária, percebi que era mais comercial que fisioterapeuta. Estive 9 anos neste ramo até 2009. Em 2012 iniciei no ramo da imobiliária numa multinacional e, desde então, estive sempre no ramo Imobiliário passando por várias imobiliárias, a última como Diretora Norte, de da delegação de Guimarães. Tenho todos os cursos obrigatórios e facultativos ligados à área das várias imobiliárias por onde passei. Tenho curso de técnicas de venda e negociação e vários workshops de comunicação, angariações e marketing. Gosto de pessoas e de comunicar. Gosto do contacto com a Natureza e, quando faço caminhadas, gosto de fazer colheita de plantas medicinais.

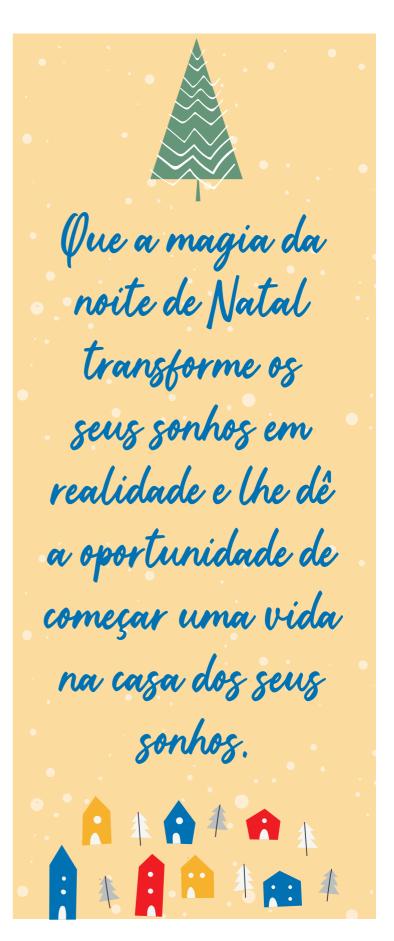
JOÃO CARLOS SOARES

Chamo-me João Carlos Soares, tenho 56 anos e sou artista plástico em Guimarães, cidade que me viu nascer. Com as minhas artes plásticas, nomeadamente na área da pintura, aprofundo o tema Afonso Henriques, monarca nascido em Guimarães e que cedo levantou armas para igualmente levantar o projeto Portugal - país que fundou em 1128

Aqui na cidade berço, consigo conciliar um pequeno atelier de desenvolvimento de projetos de arquitetura e acompanhamento de obras. No ramo imobiliário, é uma vocação que abraço com muitos conhecimentos nesta área. Estar na PERCENT é poder ajudar e partilhar experiências com toda a equipa e com pluralismo. Pretendo fazer angariações e vendas num espírito de equipa salutar. Espero conseguir brevemente atingir resultados que nos permitam alcançar o sucesso desejado.

RAFAEL FARIA

Olá sou o Rafael Faria, tenho 22 anos e neste momento trabalho na Snipes. A minha experiência na imobiliária ainda é muito curta mas pretendo desenvolver pois já trabalho na área de venda e atendimento ao cliente onde sou muito feliz. Sinto que a Percent me vai ajudar a desenvolver o meu ponto de venda pois trabalho com excelentes profissionais e para além disso ótimas pessoas. Sou uma pessoa que adora estar com os amigos e conhecer pessoas novas e sinto que isso também pode ajudar na questão do trabalho.





SilicoLife irá avançar para a produção de ingredientes para a indústria de suplementos alimentares

STARTUP DA UMINHO ATRAI INVESTIMENTO DE 10 MILHÕES DE EUROS

SilicoLife, empresa com origem na UMinho, atraiu um investimento de cerca de 10 milhões de euros da BlueCrow, uma sociedade de capital de risco. O primeiro de dois investimentos concretizou-se na passada semana e ronda

os 4,9 milhões de euros que servirão para potenciar o desenvolvimento de uma linha de tecnologias de produção de ingredientes para a indústria dos suplementos alimentares. A SilicoLife combina Inteligência Artificial e Engenharia Biológica para a produção sustentável de variados ingredientes, utilizando fermentação de precisão aliada à engenharia de microrganismos. Com sede em Braga, esta startup da UMinho tem ainda laboratórios de investigação que estão situados no campus de Gualtar.

Com um forte historial na criação de soluções biológicas otimizadas com empresas líderes em diferentes setores, a SilicoLife tem apostado no desenho de microrganismos industriais para produzirem de forma rentável e sustentável os ingredientes e suplementos que fazem parte do nosso dia a dia. Estes microrganismos otimizados são utilizados em processos de fermentação, da mesma forma que se produz cerveja ou insulina 100% humana (produzida por microrganismos em biorreatores).

Simão Soares, CEO da SilicoLife e ex-aluno da UMinho, explicou que este investimento que está a ser feito na empresa "combina a reconhecida competência em I&D da SilicoLife com a capacidade financeira dos fundos geridos pela BlueCrow, para dimensionar uma empresa baseada no conhecimento". Já a BlueCrow assume que "tem acompanhado o modelo de negócio da SilicoLife e entende estarem reunidas as condições para a equipa consolidar a experiência e conhecimento adquirido ao longo de vários anos e enfrentarem os próximos desafios, desenhando e criando soluções de enorme impacto." Para responder a esta nova etapa a Silico-Life já anunciou que irá brevemente anunciar oportunidades de emprego nas áreas de engenharia de software, biologia molecular e engenharia de estirpes e desenvolvimento de negócio, entre outras.

A spinoff do Centro de Engenharia Biológica nasceu em 2010 por recém-graduados em Bioinformática e professores de Informática e Engenharia Biológica da UMinho. Recebeu o "Prémio Atreve-te" como start-up do ano 2011, patrocinado pela Presidência da República, e teve distinções na revista "Wired" do Reino Unido e no Fórum Biochem, na Espanha. O Fórum Económico Mundial colocou-a em 2015 entre seis PME cujas parcerias com multinacionais poderão marcar o desenvolvimento da Europa. Em



2016 foi eleita a 15ª empresa mais promissora do mundo na bioeconomia, pela publicação "Biofuels-Digest", uma das mais lidas na área. Esta startup de biotecnologia tem sede em Braga e trabalha apenas para mercados externos. Participa em vários projetos científicos e colabora com empresas multinacionais nos campos da química, do agroalimentar e dos materiais. Tem o site www.silicolife.com.







O SABOR DO NATAL!

É um dos espaços mais emblemáticos da cidade de Braga e paragem obrigatória na época natalícia. O Bolo-Rei, de fabrico próprio, que pode ser trapalhão, tradicional ou de frutos secos, as Talassas, que são exclusivas Confeitaria Santo António, os Massapães ou Pão-de-ló da casa são algumas das iguarias que os bracarenses não dispensam na rica e saborosa mesa de Natal.

O gosto e o cuidado pelo receituário da doçaria conventual e regional permitem que nos deliciemos com algumas criações que já se confecionam há quase 200 anos. Criada em 1828, a Confeitaria Santo António, que todos conhecemos por Luxa, é um espaço familiar que preserva a tradição, mas que continua a inovar e apresentar novos produtos. Aqui poderá encomendar o seu bolo de aniversário, de fabrico próprio e com os recheios a gosto, e tem sempre a sair os melhores salgadinhos, como os rissóis, as chamuças ou os bolinhos de bacalhau.

O Natal é aqui!

- TALASSAS
- · BOLO-REI DO LUXA
- BOLO-REI TRAPALHÃO
- BOLO-REI DE CHOCOLATE
- BOLO-REI DE FRUTOS SECOS

A gerência da Confeitaria Santo António ("LUXA") deseja a todos os clientes e amigos um Bom Natal e um próspero Ano Novo!

Praça Conde de Agrolongo, 85 4700-295 Braga 253 275 132 confeirarialuxa@hotmail.com



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

Francielly Costa Master J Academy®







O que é o Stria Repair?

0

Quem é a Francielly Costa?

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

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

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

Resultados

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

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









Oubelá

BISTRO BAR • COZINHA EM FORNO A LENHA

O SEGREDO ESTÁ NO FORNO A LENHA!

De amigos, para amigos. Foi assim que Hugo Ferreira e Luís Fernandes criaram este espaço descontraído. Com o forno a lenha como elemento central, o objetivo dos empresários foi aliar a confeção diferenciada dos produtos a uma atmosfera intimista.

"Nós procurámos uma localização que fosse ideal para estabelecermos o nosso conceito. Decidimos que o forno a lenha seria o elemento diferenciador, tanto na confeção dos produtos, porque nós queríamos fazer uma boa francesinha, para a qual desenvolvemos um molho, como no ambiente que cria quando entramos aqui", salientam os empresários. Decorado em tons terra e com apontamentos arbóreos, o Oube Lá, como a expressão refere, vai de encontro à filosofia descontraída e despretensiosa, com agrado para todo o palato.

A francesinha, feita em forno a lenha, com um sabor delicioso e díspar, é a escolha predileta dos clientes habituais. Para os dias em modo il dolce far niente, pode provar as fantásticas pizzas artesanais ou o pão de alho caseiro. Já para uma refeição leve, tem como alternativa uma das generosas saladas, confecionadas com ingredientes de época. Para encher o copo e a alma, nada melhor que uma bela sangria! Na hora da sobremesa, como tudo que é bom deve ser partilhado, desafiamo-lo a dividir a irresistível pizza de Nutella ou quem sabe um Doce da Tia.

Um espaço diferente, despreocupado, para passar bons momentos, acompanhado de bons sabores e boa companhia: é esta a proposta do Oube Lá!













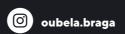














CENTRO DE JUVENTUDE DE BRAGA É ESPAÇO DE CONFLUÊNCIA MULTICULTURAL

O

Centro de Juventude de Braga cumpriu, dia 6 de dezembro, três anos desde a abertura, que resultou da reconversão das antigas instalações da Pousada da Juventude. O dia foi assinalado com uma iniciativa desenvolvida pelo associativismo jovem, tendo juntado cerca de 4 centenas de jovens.

Com o mote dado pela força do associativo, num projeto desenhado pela Juventude da Cruz Vermelha, "O Movimento Juvenil abre as portas do Centro de Juventude" trouxe até ao espaço gerido pela InvestBraga 18 organizações, entre associações e instituições que desenvolvem iniciativas a pensar na juventude, que apresentaram o seu trabalho a centenas de jovens.

Vera Lima, coordenadora da Juventude da Cruz Vermelha de Braga, destacou que "o dia é relevante ao dar espaço para que muitas das associações de Braga, e não só, possam mostrar o seu trabalho, mas também para os jovens das escolas de Braga, possam contactar com as várias associações presentes e, quem sabe, um dia desenvolver a sua própria iniciativa".

Já Pedro Soares, diretor do Centro de Juventude de Braga, optou por sublinhar que "o desafio foi lançado pelo movimento juvenil, estando o centro sempre de portas abertas para que sejam desenvolvidas atividades que promovam a juventude, tal como já havia acontecido em agosto, aquando da resposta afirmativa ao desafio lançado pela FAJUB e que levou à construção de um graffiti numa das paredes exteriores".

Sameiro Araújo, vice-presidente do Município de Braga, sublinhou, por seu turno, à margem da cerimónia de abertura do evento, que "a força do associativismo parte do papel que os jovens assumem em organizações como as que se envolveram nesta iniciativa, que é demonstrativa das portas abertas de instituições como a InvestBraga, mas também do próprio município".

O evento contou com o envolvimento de Associação Académica da Universidade do Minho (AAUMinho), Associação de Debates da Universidade do Minho (ADAUM), Associação Parretas Team, Corpo Nacional de Escutas (CNE), Conexão Jovem, EPIC Júnior, ESN, FAJUB, JP Braga, JS Braga, JSD Braga, Juventude Cruz Vermelha, Núcleo Estudantes de Educação da Universidade do Minho, SYnergia, Centro de Juventude de Braga, Human Power Hub, IPDJ e Juventude de Braga.



Centro de Juventude de Braga já recebeu quase meio mundo

Inaugurado oficialmente a 6 de dezembro de 2019, o Centro de Juventude de Braga já recebeu hóspedes de 89 nacionalidades em mais de 35 mil dormidas, sendo que destas 70% são de jovens com menos de 30 anos.

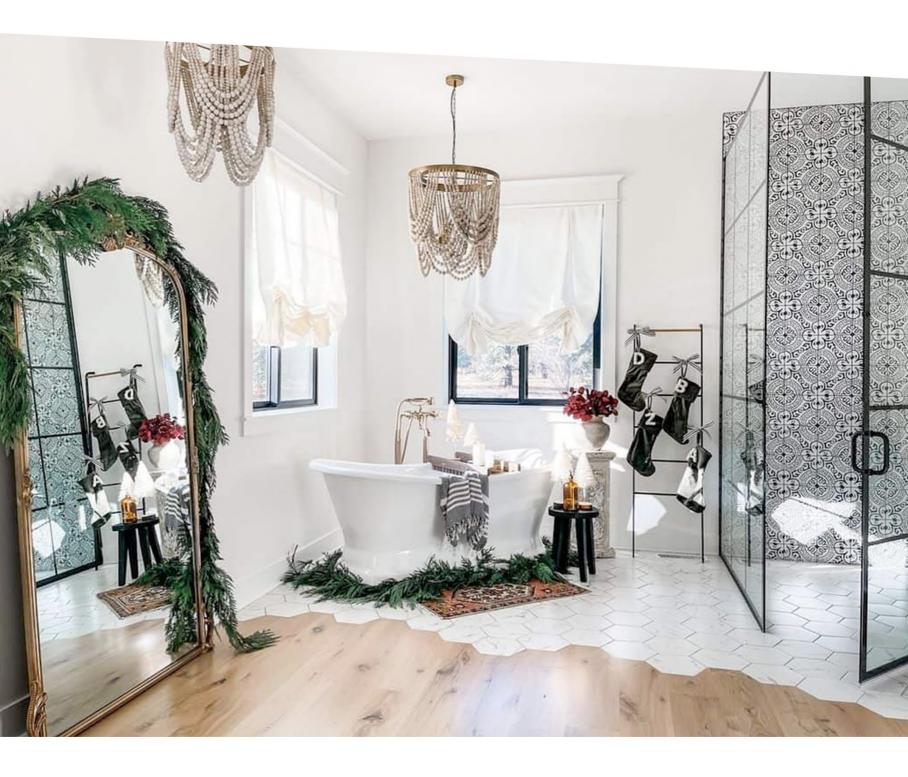
Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga, fez um "balanço francamente positivo da atividade do Centro de Juventude de Braga" que, mesmo durante o período pandémico, "esteve ao lado da comunidade ao abrir portas para que os profissionais de saúde pudessem pernoitar em segurança". O administrador da empresa municipal responsável pela gestão do espaço vai ainda mais longe ao destacar que "este é um projeto com uma grande vitalidade e um enorme potencial de crescimento".

Pedro Soares, diretor do Centro de Juventude de Braga, destacou ainda o facto "do Centro de Juventude contar com selo de qualidade do Corpo Europeu de Solidariedade, o que tem trazido voluntários internacionais a este espaço, bem como ser a primeira unidade hoteleira de Braga a contar com o galardão Green Key, que atesta as políticas de sustentabilidade deste espaço".



Boas Festas





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



PEIXOTO'S - JOSÉ PEIXOTO MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

TRANSIÇÃO ENERGÉTICA JÁ É UMA REALIDADE

Peixoto's - José Peixoto Materiais de Construção, em Real, Braga, está a transformar a sua frota de empilhadores, substituindo unidades de combustão interna por elétricos amigos do ambiente. Este é mais um passo da empresa que pretende ter uma pegada cada vez mais ecológica, no sentido de utilizar cada vez menos combustíveis fosseis e ter maior eficiência energética em todas as áreas - desde o showroom, passando pelos armazéns e pela distribuição.

Com mais de 35 anos no mercado e referência no setor no Norte do país, a Peixoto's - José Peixoto Materiais de Construção dedica-se à venda e distribuição de materiais de construção, com um grande foco em loiças e mobiliários para casa de banho, pavimentos e revestimentos cerâmicos. Nos últimos dois anos, a empresa tem sofrido intervenções de fundo, nomeadamente, no que respeita à sua transição energética. "Renovámos a frota de transporte por veículos mais eficientes e menos poluentes, substituímos toda

a iluminação por led, reduzindo o consumo energético. Ao nível dos equipamentos de movimentação de cargas nos armazéns, em parceria com a Agrifer, temos vindo a renovar a nossa frota, tendo neste momento, quatro empilhadores totalmente elétricos da marca Mitsubishi e um stacker elétrico", refere a administração.

O futuro vai continuar a ser de modificações no sentido de obter ainda mais eficiência energética, mas os resultados já estão à vista: "A substituição da frota de camiões permitiu-nos reduzir o consumo de combustível. Quando for possível adquirir camiões elétricos, será uma das nossas apostas. O caminho da transição energética está a fazer-se, de forma a mitigar a nossa pegada", assegura. Da mesma forma, a Peixoto's refere que "o investimento em empilhadores elétricos permite gerar uma poupança direta na troca de combustível por eletricidade na ordem dos 65%, que permite recuperar o investimento em poucos anos ", concluiu a administração.











UMA PARCERIA:







EXCELÊNCIA, QUALIDADE E PROFISSIONALISMO

O nome surgiu em homenagem às mulheres da família Rodrigues, a mãe Sónia e as filhas Sara e Inês, que estão juntas neste projeto. Sónia já é cabeleireira com vários anos de experiência e um espaço de beleza situado em Prado e, agora, abraça um novo espaço com a filha Sara. Em breve, depois de terminar o curso, Inês vai juntar-se e criar uma oferta realmente diferenciadora na cidade.

O espaço Essência da Beleza oferece serviços de Estética Avançada, Massagens, Duche Vichy, entre outros, em que a qualidade e o profissionalismo são imagens de marca. Em breve, terá, também, serviços de cabeleireiro. "Esperamos que a cidade de Braga nos receba bem e que os clientes passem por cá, que conheçam a nossa história e a forma como trabalhamos. Não queremos ser apenas mais um espaço, mas ser um espaço diferenciado, reconhecido pelo profissionalismo das profissionais e pela qualidade dos serviços. A nossa equipa tem formação específica para cada uma das áreas em que trabalhamos, garantindo que os nossos clientes saem daqui satisfeitos!", afirma Sara Rodrigues.

O convite está feito!



















































SERVIÇOS:

- •Depilação a laser •Depilação a Linha •Depilação a Cera •Unha de Gel e em Pó
- •Pédicure Medical •Esfoliações e tratamentos de pele •Extensão e lifting de Pestanas
- Duche Vichy Aromaterapia Massagens (Oriental, Ayurveda, Relaxamento)
- Drenagem Linfática Cabeleireiro (Em breve)







Deseja um óptimo Natal e um Próspero Ano Novo, a todos os seus alunos, parceiros e amigos.

Contactos:

912 230 308 • 918 888 911 geral@trybo.pt



tryboescoladanca











REGISTE A SUA MARCA ®

- evita que outras pessoas e entidades produzam, fabriquem, vendam ou explorem comercialmente o sinal protegido, sem a sua autorização;
- impede o registo de novas marcas idênticas para serviços/produtos idênticos ou similares;
- permite anular marcas idênticas que tenham sido registadas antes para serviços/produtos idênticos ou similares:
- atribui o direito ao uso exclusivo dessa marca durante um período de 10 anos, renovável.

EVENTUAIS CONSEQUÊNCIAS DO NÃO REGISTO DA MARCA:

- ter que deixar de utilizar a marca;
- não ter direitos legais sobre a marca;
- estar desprotegido da concorrência:
- prejudicar a reputação da empresa;
- desperdiçar o investimento no marketing;
- pagar multas e indemnizações avultadas.

NO PROCESSO DE REGISTO DA MARCA A NÍVEL NACIONAL E COMUNITÁRIO INCLUÍMOS OS SEGUINTES SERVIÇOS:

- pré-estudo relativo à viabilidade do registo da marca;
- apoio técnico e jurídico;
- consultoria jurídica;
- submissão do processo de registo;
- apresentação de requerimentos, contestações e resposta a recusas provisórias;
- pagamento das taxas;
- sistema de vigilância da marca.

Registe a sua Marca!



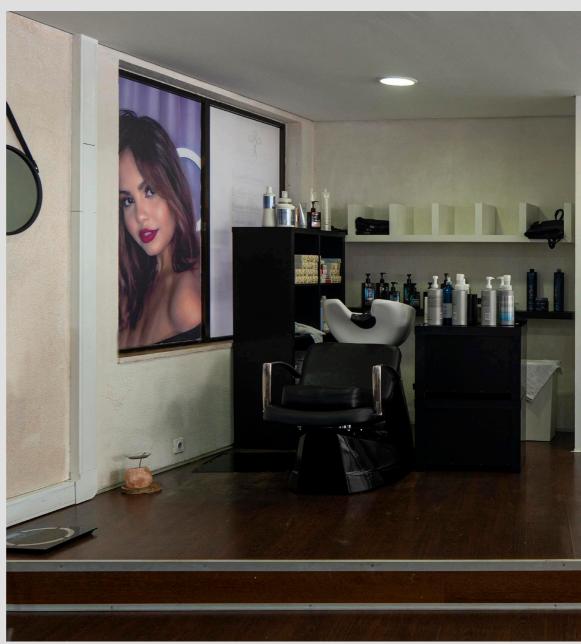




BELEZA E CUIDADO

O espaço Clélia Aquino proporciona aos clientes um serviço de grande qualidade. Depois de vários anos de formação intensiva, Clélia Aquino decidiu por em prática os conhecimentos e experiência neste novo espaço, com profissionalismo e qualidade garantida. Para isso, Clélia Aquino aposta na marca Truss, que lhe dá garantias em todos os tratamentos. Tem à sua disposição um conjunto de possibilidades que permitem que o seu cabelo volte a ser saudável, bonito e sedoso, com uma cor incrível! No final de cada sessão de tratamento, vai conseguir perceber uma melhoria assinalável no seu tecido capilar. Venha conhecer!





CONHEÇA OS TRATAMENTOS TRUSS DISPONÍVEIS:

- Reparação da Fibra Caracóis Perfeitos
- Filme Reparador Reposição de aminoácidos
- Infusion Reposição de Keratina
- · Reparação Rápida · Recarga de lípidos
- Tratamento Pós-sol Solução para Frizz
- Detox Capilar



















- Depilação Manicure / Pedicure Estática Facial / Corporal Unhas de gel / Verniz de Gel • Extensão de Pestanas • Corte Unissexo • Brushing • Coloração • Ondulação • Madeixas
 - Rua Américo Ferreira de Carvalho nº 6, Prédio 4S Braga 914 012 147 Cleliaaquinoce@gmail.com



Clélia Aquino



cleliaaquinoce





Recebi um presente de Natal de um amigo, mas pretendo trocá-lo por outro bem que goste mais. Acontece que perdi o talão de compra que estava junto com o presente e tenho receio de não conseguir fazer a troca. Como poderei agir?

O PAI NATAL TAMBÉM SE ENGANA!



aro leitor,

A lei não obriga a troca ou devolução em compras efetuadas em lojas físicas, exceto se o produto apresentar algum defeito. Nada obsta a que, por cortesia, aceitem a troca pretendida pelo cliente por outro motivo, o que, na verdade, acontece variadas vezes, aceitando por vezes fazer um reembolso ou até conceder um vale. Se esse for o caso, mesmo não tendo na sua posse o talão de compra, ainda pode ter esperança!

A questão prende-se com a necessidade de comprovar que fez a compra em determinada loja, pois sem isso será muito difícil que o estabelecimento comercial aceite tal troca ou devolução. Para o efeito, poderá também identificar a compra com o comprovativo bancário, se eventualmente tiver sido paga através de multibanco ou cartão de crédito, devendo ter os dados de identificação da pessoa que a fez.

Tendo a compra sido paga em dinheiro, poderá tentar a troca ou devolução através do número de contribuinte fornecido no momento da compra, se for o caso. Outra forma de chegar à compra será através da ficha de cliente nessa loja, pois nesse caso a compra fica sempre registada, podendo assim comprová-la, sendo esta uma verdadeira vantagem da fidelização dos clientes nas lojas. Outra solução será pedindo a segunda via da fatura, só possível quando tenha sido fornecido o número de contribuinte de quem comprou.

Conseguindo ou não identificar a compra de uma destas formas, ficará sempre dependente da cortesia e disponibilidade do vendedor poder trocar ou devolver o presente nas compras efetuadas nas lojas físicas. Mas como se trata do mês de natal em que as trocas dos presentes são uma prática comercial muito comum, vale sempre a pena tentar!

No caso de a compra do presente ter sido feita numa loja online, o leitor terá 14 dias, a contar do dia da entrega da encomenda, para comunicar à loja (online) que a quer trocar ou que pretende ser reembolsado. Poderá fazer esta comunicação através do envio de uma carta, por contacto telefónico, ou outro meio suscetível de prova, não precisando neste caso de ter qualquer justificação para o efeito. No entanto, importa sublinhar que o direito a devolver ou trocar o artigo assiste à pessoa em nome de quem foi efetuada a compra online, que poderá ter sido a pessoa que a comprou ou o leitor, que a recebeu. Desta forma, o leitor deverá verificar este pressuposto para que quem de direito possa fazer a troca pretendida, enviando a comunicação que a lei impõe.

Por fim, convém lembrar que algumas lojas afastam a possibilidade das trocas ou devoluções, mesmo com a apresentação do comprovativo da compra, quando se trata de alguns artigos específicos, como por exemplo, produtos de maquilhagem, roupa interior ou produtos que tenham sido retirados da embalagem.



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



ATENDIMENTO SEM MARCAÇÃO 8h - 24h

253 079 579

lusiadas.pt



Obra da autora é a mais recente novidade do projeto Benedita - A fada

ANABELA VAZ APRESENTOU "O MUNDO PRECISA DE FADAS"

Palácio do Raio, em Braga, foi palco da apresentação do livro "O MUNDO PRECISA DE FADAS", de Anabela Vaz, da Flamingo Editora! Na compra do livro, 1€ de donativo irá reverter para a Make-A-Wish, que trabalha na realização de desejos de crianças e jovens gravemente doentes. Os Lançamentos do Livro em Lisboa e em Braga estiveram a cargo da Relações Públicas Sandra Sá. Conheça este projeto de Anabela Vaz.

Há quanto tempo escreve?

Eu penso que, desde que me conheço, tenho gosto pela escrita e na infância escrevia poemas. Sempre foi um hobby - se há pessoas que gostam, por exemplo, de ir ao cinema, eu gosto de escrever. Fui bancária durante 21 anos e, nesse tempo, escrevi os meus primeiros livros. Em 2006, lancei o romance "Neblina" e continuei a escrever, embora sem publicar, porque a vida de bancária absorvia-me muito tempo. Em 2020, na altura da pandemia, comecei a trabalhar em casa e decidi que era a minha oportunidade. No dia Internacional da Criança de 2021, foi o lançamento do meu primeiro livro infantil, Benedita - A fada, e decidi que as personagens sairiam do livro para espalharem magia e doçura nos lares das nossas crianças. Acabei por criar e registar uma marca "Benedita A fada" com artigos originais, relacionados com o livro, séries limitadas de fadas, elaboradas artesanalmente. Assim as personagens principais tornaram-se reais para as brincadeiras das crianças.

Em que se inspira a história?

No que estávamos a viver relacionado com a pandemia. A falta de afeto, a distância entre nós, principalmente, para com as crianças. A Benedita – a Fada desperta em nós o sentimento de solidariedade e carinho, através de uma história que se passa num mundo mágico.

Porquê que decidiu escrever o livro "O Mundo precisa de fadas"?

O lançamento do primeiro livro foi um sucesso e cada vez recebia mais pedidos para continuar a escrever. A história deste livro é uma continuidade do primeiro, porque a história baseia-se na capacidade das



fadas de realizarem desejos. Então, eu pensei que a Make-A-Wish era quem melhor dava forma a esta ideia na vida real e foi com naturalidade que fizemos esta parceria. É uma instituição que faz um trabalho incrível.

Onde podemos encontrar o livro?

O livro está à venda no site da editora, @livrariadoaltantico, nas páginas das redes sociais Instagram e Facebook da marca "Benedita - A fada" e nas livrarias Bertrand, FNAC, Bracara, Centésima Página, wook. Quem tiver curiosidade em saber mais sobre este projeto mágico e original pode contactar-nos através das redes sociais.

Também vai fazer visitas em escolas?

É um dos nossos objetivos futuros. Eu já fiz voluntariado de leitura em escolas e pretendo fazer esse trabalho. Muitas vezes, da experiência que tive, as crianças não têm livros em casa e é importante chegar a mais famílias e levar a história da Benedita até elas.





REUMATOLOGIA

Conhecimento e inovação tecnológica ao serviço do doente



DR. JOSÉ COSTACoordenador da Unidade de Reumatologia

– Hospital Lusíadas Braga

Qual o âmbito da Especialidade de Reumatologia no Hospital Lusíadas Braga?

A Reumatologia é a especialidade médica que tem por objetivo o tratamento médico e a prevenção de múltiplas patologias que envolvem o sistema músculo-esquelético. De acordo com dados do Estudo Epidemiológico das Doenças Reumáticas em Portugal (EpiReumaPt), estima--se que aproximadamente 56% da população padece de patologias e queixas reumáticas ou musculoesqueléticas. No entanto, apesar da sua grande prevalência, sabe-se que as doenças reumáticas estão subdiagnosticadas, existindo muitos doentes que desconhecem que sofrem destas patologias. Na realidade, e ainda de acordo com o mesmo estudo, apenas 22% do total de doentes autorreportaram que sofriam de uma patologia reumática. Existem muitas doenças reumáticas, e para a majoria delas existe um tratamento específico a realizar, por forma a minorar o seu impacto, quer na qualidade de vida dos doentes, quer, em alguns casos, inclusivamente na sua sobrevida.

Em muitas situações, a abordagem atempada do reumatologista faz toda a diferença. O diagnóstico precoce e uma terapêutica instituída de forma adequada podem alterar totalmente o prognóstico destes doentes. O Hospital Lusíadas Braga possui uma equipa de reumatologistas que permite, de forma ativa e oportuna, dar resposta à grande maioria das situações. Conta atualmente com um grupo de 5 especialistas em Reumatologia, que possuem o conhecimento, a experiência e as capacidades técnicas para que, atuando em rede sempre que necessário, possam proporcionar os melhores cuidados aos doentes com patologias reumáticas.

Que patologias devem ser acompanhadas e referenciadas para a Especialidade de Reumatologia?

A reumatologia é uma especialidade abrangente no seu campo de intervenção. Aborda patologias que vão desde a patologia articular mais pura, e aqui podemos destacar a patologia inflamatória (como a artrite reumatoide, artrite psoriática, espondilite anquilosante, a doença de Behçet, etc.), à patologia degenerativa, como a osteoartrose (que pode envolver as articulações de carga como joelhos ou ancas, mas também outras localizações como a coluna vertebral), as doenças relacionadas com as deposição de cristais (como a Gota), passando pelos quadros de dores mais localizadas, muitas vezes em função de patologia peri-articular (como as tendinites, bursites, etc.). É também uma área de atuação importante a Osteoporose e outras doenças osteometabólicas, sendo que, neste campo específico, a intervenção é extremamente importante na prevenção e orientação terapêutica. A reumatologia tem também uma ação importante e especializada nas doenças do tecido conjuntivo, como o Lúpus Eritematoso Sistémico, o Síndrome de Sjögren ou a Esclerose sistémica. Por último, uma área igualmente relevante de intervenção são os síndromes de dor generalizada, de que destacaria a Fibromialgia - neste campo, a reumatologia tem um importante papel no diagnóstico diferencial (com outras patologias que apresentam sinais ou sintomas que podem ser confundidoras) e também na instituição de planos de tratamento individualizados para cada doente.

Quais os sinais e sintomas que alertam para a necessidade de Consulta de Reumatologia?

A dor é o sintoma cardinal que leva mais vezes o

em diversas patologias, mas as suas características (intensidade, horário de surgimento, localização, fatores de alívio ou desencadeantes, etc.) são importantes no afunilar diagnóstico que o reumatologista executa aquando da colheita de história clínica e do exame físico. É através deste cuidado exercício e de alguns exames de diagnóstico dirigidos, que é possível realizar os diagnósticos corretos, por forma a utilizar as melhores estratégias de tratamento, sejam estas medicamentosas, ou outras. Outro sintoma muito importante é a tumefação (vulgarmente nomeado como "inchaço") das articulações; é um achado que geralmente é acompanhado de dor e também pode ser acompanhado de rubor (coloração avermelhada) - este conjunto de achados constitui o que denominamos por artrite, que é um sinal presente em várias doenças reumáticas, sendo que o seu aparecimento, sem uma história de traumatismo recente, deverá levar o doente a procurar um reumatologista. Depois, existem manifestações cutâneas, como o rubor, o rash ou exantema, as alterações da coloração da pele, as alterações vasomotoras (como o fenómeno de Raynaud) e mesmo algumas doenças cutâneas (como a psoríase) ou do foro gastrointestinal (como a colite ulcerosa ou doença de Crohn), que podem surgir concomitantemente ou fazer mesmo parte do quadro clínico das doenças reumáticas. Outros sintomas que podem surgir são a febre, a fadiga/cansaco. a falta de ar, a sensação de "boca seca" (xeroftalmia) ou "olhos secos" (xerostomia). Outros sinais que podemos observar podem incluir também a limitação nos movimentos articulares (seja por dor, como também por rigidez marcada), falta de força/atrofia muscular, alterações da conformidade do esqueleto (escoliose, cifose). As doenças reumáticas podem assim ter muitos sinais ou sintomas, muitos deles inespecíficos, sendo que é raro que apenas um, isolado, possa constituir base suficiente para um diagnóstico definitivo. A maior parte das doenças reumáticas apresentam um diagnóstico clínico, assente num conjunto de sinais ou sintomas que, no seu conjunto e tendo em conta outros fatores como a idade de aparecimento, a forma de aparecimento e mesmo a resposta a algumas intervenções terapêuticas. permitem ao reumatologista o estabelecimento de hipóteses mais restritas de diagnóstico e posteriormente a sua confirmação, muitas vezes com recurso a exames complementares de diagnósti-

doente à consulta de reumatologia. Está presente



Da esquerda para a direita: Dra. Joana Leite Silva, Dr. José Costa, Dra. Daniela Santos Faria, Dr. Marcos Cerqueira e Dra. Ana Roxo Ribeiro

Que tecnologia destaca nesta área da saúde?

A Reumatologia tem conhecido avanços muito importantes nas últimas décadas, seja no campo do conhecimento que temos sobre as doenças, seia na forma e meios que temos à nossa disponibilidade para as diagnosticar, seja, por fim, no seu tratamento, com forte pendor na abordagem holística (que agrega abordagens não medicamentosas e medicamentosas) que se tem vindo a implementar. A maioria das doenças reumáticas são crónicas, tal como acontece noutras áreas da medicina, algumas de origem autoimune, outras por deficiências congénitas ou adquiridas de mecanismos importantes no organismo e outras comummente associadas com a idade. No entanto, um melhor conhecimento dos mecanismos das doenças permitiu, em muitos casos, afinar os exames necessários para a sua confirmação. Exemplos temos, como o cada vez maior conjunto de exames analíticos mais específicos, dirigidos a anticorpos específicos de várias doenças ou, por outro lado, os equipamentos radiológicos (Ressonâncias e Ecografias) que, manejadas por médicos com diferenciação musculo-esquelética, permitem diagnósticos mais celeres e assertivos. No que diz respeito ao tratamento, a reumatologia observou enormes avanços, fruto do melhor

conhecimento das doenças, mas também de melhores estratégias de tratamento. Neste campo destaco o surgimento das terapêuticas biotecnológicas que, seguramente, foram o maior avanço nos últimos 20 anos. Estes fármacos, são desenvolvidos com objetivo de combater "alvos" terapêuticos que previamente foram trazidos ao conhecimento da ciência; permitem, se quisermos, um tratamento "mais dirigido" a cada doença, quando comparados com os fármacos mais antigos. Foram desenvolvidos e continuam a ser desenvolvidos, na sua maioria, com objetivo de "cortar" o agente que está a provocar a doenca. sendo que cada vez são mais eficazes, sempre com o foco na seguranca dos doentes. Existem para diversas doenças e a sua utilização está devidamente balizada por linhas de orientação nacionais e internacionais, estando disponíveis para prescrição também no Hospital Lusíadas Braga. Outro avanço importante foi a formação que alguns reumatologistas do nosso grupo obtiveram para realização de ecografia diagnóstica na consulta e para realização de procedimentos guiados por ecografia

Quais os pontos diferenciadores da equipa de Reumatologia do Hospital Lusíadas Braga?

Os Reumatologistas são médicos com uma especialização direcionada para a melhor abordagem às doenças reumáticas, balanceando o que melhor existe a oferecer pela Ciência, com as aspirações legítimas dos doentes. Posso falar de vários fatores diferenciadores, como o conhecimento, as capacidades técnicas e de trabalho. o espírito empreendedor e as suas capacidades humanas, como a empatia para com os doentes. São transversais a todos os elementos, mas porventura o que poderá diferenciar mais será a sua boa relação e as suas mais-valias individuais, que são aditivas como qualidades e que permitem um funcionamento "em rede", sendo por isso possível almeiar os principais obietivos: resposta rápida e eficaz às solicitações de qualquer doente reumático. Outro ponto diferenciador que destaco no corpo clínico de reumatologia é a possibilidade de realizar um exame clínico, acompanhado de uma ecografia dirigida às articulações afetadas; permite uma melhor capacidade diagnóstica e, caso se justifique, a realização de um tratamento num mesmo momento, resultante numa melhoria mais rápida de alguns quadros clínicos, como as tendinites, com menor consumo de tempo e comodidade para o doente.

www.lusiadas.pt

Rua da Escola de Enfermagem, 4700-352 Braga

253 079 579



O TRIBUNAL PENAL INTERNACIONAL

Retrospectiva Histórica



pós a II Grande Guerra Mundial alguns Tribunais de âmbito internacional foram criados. Dois exemplos são o de Tóquio e, provavelmente o mais famoso, o de Nuremberg, na Alemanha, responsável por julgar os crimes cometidos pelo regime Nazi entre 1939 e 1945.

Em 1950, a ONU organizou uma comissão para elaborar o Estatuto do Tribunal Penal Internacional. Contudo, nenhuma organização permanente resultou dessa iniciativa. Já em 1973, segundo a resolução número XXVIII da ONU, referente aos "Princípios da Cooperação Internacional na Identificação, Detenção, Extradição e Punição dos Culpados por Crimes contra a Humanidade", ficou estabelecido que todos os países deveriam ajudar, para que os responsáveis por esses tipos de actos fossem julgados e punidos.

Foi somente em Julho de 1998 que representantes de 120 Nações reuniram-se numa conferência, na cidade de Roma, e aprovaram o projecto que pretendia criar um Tribunal Penal Internacional Permanente. Tal culminou na elaboração do Tratado de Roma do Tribunal Penal Internacional. É válido lembrar que a aprovação desse tratado, ou Estatuto, não foi unânime. Estados Unidos, China, Israel, Iémen, Iraque, Líbia e Qatar foram contrários, a que acrescem as 21 abstenções.

Qual é, então, a diferença entre os tribunais supra mencionados e o Tribunal Penal Internacional (ou TIP)? Tratase do carácter permanente do TIP. Na verdade, enquanto os outros foram organizados para resolverem apenas questões pontuais, este existe até ao presente.

O TIP iniciou suas atividades oficialmente em julho de 2002, na sua sede oficializada pelo artigo 3º do Estatuto de Roma, em Haia, nos Países Baixos.



É um instrumento jurídico internacional que conta com 128 artigos. E ele não é o único. São várias as organizações internacionais relacionadas aos processos jurídicos e criminais. Ele é o fundamento do Tribunal Penal Internacional. Nenhum país que adoptou as suas regras pode actuar sem recorrer ao que ficou acordado em Roma.

Esse Estatuto parte do pressuposto da existência de uma comunidade internacional. Nessa perspectiva, considera-se que existem crimes que afectam directamente milhares de pessoas a nível mundial, e chegam ao ponto de chocar profundamente a humanidade.

Actualmente 122 nações são Estados-Partes, assim distribuídos:

- · África: 34 países;
- América Latina e Caribe: 27 países (todos os da América do Sul fazem parte);
- Países Ocidentais e outros: 25 países;
- Europa do Leste: 18 nações;
- · Ásia e Pacífico: 18 países;

O Estatuto de Roma não é um documento imutável. Ele pode passar por actualizações com fins de aperfeiçoamento ao longo do tempo. Qualquer Estado-Parte pode pedir a revisão e a mudança do documento, contanto que esse empreendimento respeite os artigos relacionados com a possibilidade de alterações.

Afinal, o que é o Tribunal Penal Internacional?

O Tribunal Penal Internacional (TIP) foi criado para ser um tribunal de justiça permanente, de âmbito internacional. Este Tribunal, contudo, não julga Estados, julga pessoas.

Mas, então, quem julga os Estados? O Tribunal Internacional de Justiça, que é outra organização.

Considerando o Estatuto de Roma, o Tribunal Penal Internacional deve exercer o seu papel sobre as pessoas quando estas cometem algum crime de maior gravidade e de alcance internacional.

Em geral, o Tribunal Penal Internacional actua quando os tribunais nacionais não conseguem ou não desejam realizar os processos criminais. Sendo assim, a formação deste Tribunal internacional justifica-se como um derradeiro recurso. O Estatuto de Roma considera um dever de cada Estado, desde que este seja um Estado-Parte, realizar a sua jurisdição penal, perante um crime considerado internacional. Simultaneamente, deixa claro que o TIP tem uma função complementar aos tribunais nacionais de cada nação membro.

Ante o exposto, o Tribunal Penal Internacional não tem o objectivo de substituir a acção de cada Estado-Parte no tratamento de um crime. De acordo com Francisco Rezek: "o exercício efectivo da jurisdição do tribunal [TIP] pressupõe o consentimento (...) do Estado onde o crime foi praticado ou do Estado nacional do arguido, senão de ambos".

Qual é o âmbito de atuação do TIP?

O Tribunal Penal Internacional pode catuar para punir indivíduos e crimes cometidos mas, contudo, não possui competência para julgar Estados nacionais. Além disso, não pode actuar em qualquer país e a qualquer hora. Existem restrições estabelecidas legalmente. Deste modo, a sua jurisdição não é universal. As seguintes regras, básicas, devem ser seguidas:

- Nem todos os países aceitam fazer parte da jurisdição desse tribunal. A autonomia de cada nação deve ser respeitada;
- O TIP pode actuar quando o individuo acusado é nacional de um País-Parte ou de qualquer nação que aceite a jurisdição do Tribunal;
- As regras do TIP são válidas quando o crime tiver ocorrido num País-Parte;
- O Tribunal pode exercer suas funções no território de qualquer outro Estado, contanto que seja acordado especialmente entre as partes.
- Somente serão julgados por esse tribunal os crimes cometidos após o dia 1 de Julho de 2002, data em que as atividades do TIP se iniciaram oficialmente;
- Um crime só pode ser investigado por esse tribunal se o acto ilícito tiver ocorrido após a adesão do respectivo país à jurisdição do TIP. Por exemplo, suponhamos que um Estado tenha aceite as regras do TIP em 2007; porém, um crime de caráter internacional foi cometido no seu território no ano de 2005. Conclusão: esse processo sub judice não é aceite.



Daniel Herlânder Felizardo

Advogado e Presidente da Assembleia Geral da GIROHC







Quais são os crimes considerados internacionais?

Esse Tribunal rem competência para julgar, basicamente, quatro tipos de crimes, nos termos do disposto no artigo 5º do Estatuto de Roma, a saber:

I - Crimes de Genocídio

Esse tipo de Crime é o mais simples de se definir. Tentativas de genocídio ocorrem quando existe um ataque disposto a destruir, total ou parcialmente, um grupo definido, em função da sua nacionalidade, da sua etnia, da sua raça, ou por suas práticas religiosas.

Quais são os actos que podem ser enquadrados nesse âmbito?

- O primeiro diz respeito aos homicídios atentados contra um grupo. Por exemplo, tentativas de assassinato contra um grupo de cristãos, ou muçulmanos, devido à sua crença religiosa, significando uma perseguição, seguida de tentativa de destruição de vidas;
- Quando houver atentados graves contra as condições físicas ou mentais de um determinado grupo de pessoas;
- Quando ocorrerem tentativas de transferência de crianças à força de um grupo para outro. Por exemplo: organizações voltadas para o roubo e venda/ doação de crianças recém-nascidas;
- Tentativas impostas com o intuito de impedir o nascimento de indivíduos. Por exemplo: sistemas organizados clandestinamente para abortos.
- Submeter um grupo de pessoas a condições de vida que irão destruí-las fisicamente, até a morte ou não. Por exemplo, escravizar pessoas ou obrigá-las a trabalhos em locais insalubres.

II - Crimes contra a Humanidade

Esses tipos de crime correspondem a actos de homicídio, de extermínio, de escravidão, de transferência forçada de uma população, prisões ilegais que violam o Direito Internacional, quaisquer es-

pécies de tortura, desaparecimentos de pessoas, crimes de racismo e crimes relacionados a práticas sexuais não consentidas: violação, escravidão sexual, gravidez forçada, prostituição forçada, ou qualquer forma de esterilização não consentida.

III - Crimes de Guerra

O Estatuto de Roma compreende como Crimes de guerra aquelas acções que atentam contra a Convenção de Genebra, estabelecidas em 12 de agosto de 1949. A lista de crimes nesta modalidade é extensa. No entanto, podemos colocar aqui alguns exemplos: privar um prisioneiro de guerra de um julgamento justo e imparcial; deportações ou transferências ilegais; atacar intencionalmente populações civis, em geral, em conflitos armados; atacar, com o objectivo de destruir os bens de uma população civil, ou seja, que não mantêm qualquer relação com as estruturas militares, como residências, estabelecimentos comerciais, hospitais, centrais eléctricas; ferir um militar que tenha deposto armas ou, impossibilitado de se defender, decidiu pela rendição; causar a morte de cidadãos ou militares do país inimigo com base em traição.

IV - Crimes de Agressão

No caso deste tipo de crime, as regras para o julgamento devem estar de acordo com a Carta das Nações Unidas, estabelecida na Assembleia, em 1974.

Da análise do documento definido em Roma, constata-se que os três tipos de crimes supra identificados estão claramente definidos nos seus artigos. Porém, esta quarta modalidade de crime não. Ora, tal só foi possível mediante uma emenda concluída na Conferência de Campala, no Uganda. Nessa definição, afirma-se que um crime de agressão existe quando uma pessoa ou grupo de pessoas, com capacidade de controlar as forças armadas de uma nação, planeiam e/ou instituem um ataque a outro país, afectando a sua independência política, a sua condição territorial, ou colocando em causa a sua soberania. Em súmula, quando a Carta das Nações Unidas é violada, de alguma forma, ocorre um acto de agressão.

Todos os crimes definidos pelo Estatuto de Roma não prescrevem. Uma vez que o crime é definido como internacional, passa a valer a regra da imprescritibilidade. Assim, mais cedo ou mais tarde, o procedimento criminal irá ocorrer.

Infelizmente até ao presente, somente 21 casos foram examinados pelo Tribunal Penal Internacional. Todos eles são referentes a países Africanos. Até 2014, houve apenas duas condenações. Isto demonstra que a grande maioria das ocorrências são realmente investigadas a nível nacional, sem apelo ao foro internacional.

Perante o eclodir da guerra actual na Ucrânia, com a invasão infundada do seu território autónomo, soberano e independente, pelo estado vizinho agressor da Federação Russa, afigura-se-nos que o TPI terá um papel crucial a desempenhar num futuro próximo, atentos os relatos pormenorizados dos mais variados crimes de guerra, alegadamente praticados pelos militares russos e outros líderes políticos

Começa a ser frequente a constituição de comissões de investigação deste tipo de crimes, liderados por peritos do próprio tribunal, assessorados por outras entidades com competência para o efeito, mormente, de peritos forenses.

(O autor não escreve segundo o novo acordo ortográfico)

Referências Bibliográficas

CICV - Tribunal Penal Internacional

Ministério das Relações Exteriores - Tribunal Penal Internacional

ICC - Rome Statute of the International Crime Court

JUS - O Tribunal Penal Internacional

Rezek, Francisco, «O Direito Internacional Públi-

EBEJI - A Tipificação do Crime de Agressão no Tribunal Penal Internacional





Centro Empresarial de Braga

Quartas, Sextas, Sábados e Domingos (noite) Abertura de Portas às 22h.

nossadanceteria.com



927 381 524

Almoço de Matal Menu

Sopa

Consommé de aves de caça

Peixe

Roupa Velha à nossa moda

Carne

Perú real recheado de enchidos regionais, batata gratinada e espargos grelhados Cordeiro de leite no forno, batata jovem e feijão verde

Sobremesas

Sobremesas Natalícias

Bebidas

Vinho Verde Torre de Gomariz Escolha Vallado DOC Branco Vallado DOC Tinto Águas, refrigerantes e chá/café.

Preço por adulto: 70€

Preço por criança 4 -11 anos : 35€



TORRE DE GOMARIZ

WINE & SPA HOTEL

MENU

COCKTAIL DE BOAS VINDAS

Canapés do Chef Espumante Quinta Poço do Lobo Arinto & Chardonnay Bruto

SURPRESA DO CHEF

I MOMENTO

Gamba vermelha e foie gras, Ostra da Ria, beterraba, coco e mojito Monte da Peceguina Rosé

II MOMENTO

Lírio do Atlântico Abóbora, funcho, ouriço do mar e tomate bio, Quinta de Arcossó Branco

III MOMENTO

Entrecôte Maturado (27 dias), Batata agria, morilles, alho negro, manjericão e alho francês, Duvalley Reserva Tinto

IV MOMENTO

Fusão de sabor, Papaia, alperce, flor de hibiscus, baunilha e aipo, Taylor's Fine Tawny CEIA, Seleção de mariscos

SELEÇÃO DE DIGESTIVOS

Nossa seleção de bebidas, até às 02h00.

DRESS CODE: Casual Chic

RÉVEILLON

2022-2023

2 Noites de alojamento com pequeno-almoço servido na sala

Prova de vinhos Gomariz, dia 31 de Dezembro

Cocktail dia 31 de Dezembro

Jantar de Gala e Ceia, dia 31 de Dezembro, com música ao vivo

Espumante, uvas passas e fogo de artifício, seguido de DJ para entrar em 2023 em festa

Brunch dia 01 de Janeiro de 2023

10% de desconto em tratamentos e massagens no Camellia Spa

Acesso ao circuito de piscina interior, sauna, banho turco e jacuzzi por 60minutos por noite reservada. Para crianças menores de 12 anos o acesso é permitido entre as 09h00 e as 16h00.

Late check-out até às 14h00 (mediante disponibilidade)

TIPOLOGIA PR	EÇO POR PESSOA
--------------	----------------

Quarto Castanea 585,00€

Quarto Vitis 655,00€

Camellia Suite 745,00€

Tower Suite 825,00€

Os preços acima indicados, são cotados por pessoa, em ocupação dupla.

Condições das reservas e pagamento:

- Suplemento criança, adulto e single mediante consulta
- No ato da reserva é necessário o pré-pagamento de 50% do valor total. O valor remanescente deverá ser pago até 16/12/2022.
- Em reservas efetuadas após dia 16/12/2022 será requerido o pré-pagamento do valor total da reserva.
- Tarifas não reembolsáveis
- Preços especiais para noites adicionais

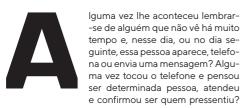




DO AMOR E CIÊNCIA

O encontro de duas personalidades assemelha-se ao contacto de duas substâncias químicas: se alguma reação ocorre, ambos sofrem uma transformação.

Carl Jung



Certamente que sim, e por isto ser tão vulgar os cientistas estudam este fenómeno a que chamam telepatia ou transmissão de pensamento nos tempos mais recentes. Rupert Sheldrake fez um estudo com 63 pessoas, que consistia em receberem chamadas telefónicas de quatro pessoas possíveis. Quem recebia as chamadas escolhia previamente essas pessoas, desconhecendo qual delas lhe ligaria. A ideia era adivinharem, antes de atenderem o telefone, quem estava a ligar. Os resultados surpreenderam ao ultrapassarem em grande escala a probabilidade de acertarem (25%, 1em 4), atingindo os 43%. No mesmo sentido investigaram, entre muitos outros, Howard Eisenberg, Storm, Tressoldi e Di Risio, e Broughton & Alexander, tendo todos concluído que quanto maior for a ligação existente entre as pessoas em causa, maior é a capacidade de adivinhação, realcando, assim, a profunda conexão entre as pessoas como um facilitador de transmissão de pensamento. Rupert Sheldrake tem vindo também a fazer esta investigação entre humanos e animais, sendo impressionantes os resultados das experiências feitas com cães e os seus donos. Com ele ficou demonstrado que em 80% das situações o cão antecipa o regresso do seu dono a casa, sendo estatisticamente significativo o número de vezes que o animal se aproxima da entrada da casa para o receber. Esta capacidade de transmissão de pensamento entre humanos e entre humanos e animais é interpretada como telepatia, sendo cada vez mais rigorosos, conclusivos e cientificamente aceites estes estudos.

Este biólogo e cientista, Rupert Sheldrake, também tem dedicado os seus estudos aos campos morfogenéticos (ou mórficos), defendendo-os como um campo não físico que carrega informação para além do espaço e do tempo e exerce influência sobre vários sistemas, como se de uma memória coletiva de tratasse. Esta teoria, juntamente com as Leis do Amor identificadas por Bert Hellinger e o legado de Carl Jung no que respeita ao inconsciente coletivo, são a base das constelações familiares, método utilizado em vários países do mundo. As constelações familiares resultam da integração das terapias sistémicas e transgeracionais, e são usadas na medicina, psicologia, pedagogia, justiça, organizações, e outras áreas, sendo um método desenvolvido inicialmente por médicos, filósofos, psicólogos,

pedagogos, como o psiquiatra da Universidade Heidelberg, Gunthard Weber, Hunter Beaumont, Jakob Schneider, Mathias Vargas, Jakob Stan, entre outros. Este método fenomenológico permite-nos aceder a informação inconsciente que revelará a origem de determinada situação (familiar, organizacional, individual e apresentará a solução para o desbloqueio que se pretende, sempre em harmonia e equilíbrio com o todo. Por amor ao todo.

Por outro lado, a capacidade do ser humano interferir através do pensamento, positiva e negativamente, no seu corpo físico e também no de outros seres vivos resulta amplamente estudada, sendo inclusivamente reconhecida em vários hospitais por todo o mundo como modo de cura e auxílio na doença. Exemplos disto são alguns métodos de cura de transmissão e energia, como o toque terapêutico (entre eles o Johrei, Qigong e Reiki) e a oração por intercessão. O toque terapêutico é uma técnica de imposição de mãos que procura o reequilíbrio e harmonização do sistema energético do ser humano. Quem o faz acredita que o corpo humano faz parte de um sistema dinâmico de energia onde interagem os quatro elementos que o compõem: físico, mental, emocional e espiritual. A confiança plena de quem se entrega a este método, juntamente com a sensibilidade e intenção projetada pelo terapeuta, permitem restaurar o equilíbrio energético do cliente, regenerando o fluxo da energia com o movimento da imposição das mãos, resolvendo desequilíbrios e obstruções do campo energético. De todos, o mais conhecido em Portugal e já praticado em hospitais públicos e privados é o Reiki, que significa energia vital e pressupõe que tudo no universo, sem exceção, é energia que flui em nós e à nossa volta, tal como anunciou Albert Einstein, "Tudo é energia"! Sobre esta prática e seus resultados extraordinários na cura e tratamento de doenças em Portugal têm sido feitos vários estudos nos últimos anos, encontrando-se já publicados alguns realizados por unidades de saúde (Alarcão & Fonseca, 2016; Ramos, 2016)

Também a meditação e outras técnicas de relaxamento têm vindo a ser cientificamente observadas em todo o mundo, sendo reconhecida a lista dos benefícios para a saúde e bem-estar de quem as pratica, nomeadamente na diminuição do stress e insónia, no tratamento da depressão, aumentando a atividade do córtex pré-frontal e do hipocampo, estimulando a amígdala cerebral (que regula as emocões).

De tudo resulta a importância do amor, próprio e ao outro, e do vínculo entre as partes no resultado do fenómeno em causa. Quer na transmissão e pensamentos entre humanos e também com animais, quer na



relação de cliente e terapeuta, a relação existente parece tão determinante para o bom resultado quanto a vontade e disponibilidade da pessoa em assumir a sua parte de responsabilidade no processo, fazendo o necessário no que respeita às causas da situação em que se encontra. Só assim tomará consciência da força e do poder que tem.

A contínua evolução do ser humano na terra parece estar agora, de uma forma transversal, a abrir as portas do crescimento interior ou espiritual, em termos individuais e coletivos, o que poderá ficar para a história como o momento da grande revolução espiritual. Depois da evolução biológica e tecnológica, tudo indica que é tempo de responder com amor a todos os desafios, internos e externos. É tempo de acreditar no invisível e vivê-lo como parte da realidade. É isto que nos diz a evolução científica das neurociências e parapsicologia dos últimos cem anos. É verdade que muito caminho há ainda por fazer, mas afigura-se incontornável este caminho em que ve(re)mos o Amor e a Ciência de mãos dadas.

"Quando amar, de facto, todas as partículas do todo, estará profundamente integrado nele. Será apenas Amor. Será, real e definitivamente, uma partícula de Amor Universal", como diz Luís Portela. Em nome da humanidade, que assim seja!

"O amor é terapia! No mundo não há nenhum outro tratamento senão o Amor. É sempre o Amor que cura. Porque o Amor faz de ti inteiro."

Bert Hellinger



Saiba mais em:

Avenida 31 de janeiro nº 270 4715 - 052 Braga +351 915 270 270 bemvindo@affectum.pr www.affectum.pt



MÁXIMA ATENÇÃO AO DETAILE



CARTA AO PAI NATAL



uerido Pai Natal!

Espero que quando leres esta carta te encontres bem e de boa saídel

Nesta época do ano comemoramos o nascimento do Menino Jesus e a importância da representatividade do valor da família, simbologia implícita a esta ocasião, tão essencial nos tempos de hoje. Apesar de contrastar com a crise de valores, onde impera a ganância pelo poder, o egocentrismo e o consumismo.

Sabes, é por ter esta perceção, que estou muito preocupada com o futuro do planeta e das nossas famílias e crianças. Seria utópico da minha parte desejar neste Natal um mundo no qual fossemos todos/as felizes. Porém, como sei que é impossível, fiz uma lista com alguns pedidos e acredito que me vais ajudar, intercedendo junto do Menino Jesus para os concretizar.

O primeiro pedido que te faço Pai Natal é paz no mundo. Sei que deve ser o mais solicitado e o mais difícil de realizar, mas deseiava que a guerra na Ucrânia acabasse, pois já não consigo ver tanto sofrimento e testemunhar a exterminação da vida de tantos seres humanos, é um massacre inconcebível. Queria que cessassem as guerrilhas e a violência em África, no Iraque e em todas as partes do planeta que tanto sofrimento e mortes têm causado. Assistimos resignados, até com alguma inércia a esta violência, enquanto estas vidas são ceifadas impunemente, normalizando, como se de um filme de terror se tratasse. Mas este filme é real e afeta também as nossas vidas com o aumento abruto da inflação dos preços dos bens essenciais e do aumento do custo de vida cuja desculpa para esta situação é a guerra, e enquanto as grandes empresas expõem lucros exorbitantes, as famílias lutam pela sua subsistência, enquanto uns empobrecem e até passam fome, outros enriquecem sem dó nem piedade!

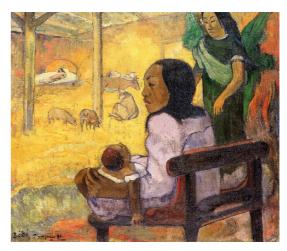
Sabemos que as guerras estão sempre associadas a lobbies económicos, à ganância e ao poder e por isso vale tudo!

Onde estão os valores da humanidade, da igualdade, da justiça social e da equidade?

Por isto, Pai Natal o meu segundo pedido é um apelo para que o Governo e os Políticos se deixem de hipocrisia e cumpram o seu dever com responsabilidade, com rigor, com transparência, com justiça social, com equidade, respeitando, valorizando e reconhecendo o trabalho de todos os profissionais que exercem a sua atividade laboral nas diversas áreas (Saúde, Justiça, Solidariedade Social, Educação, Finanças, Defesa, Proteção Civil e o Ambiente) em prol da comunidade e do interesse comum, sobretudo, das pessoas mais vulneráveis, dos doentes, das pessoas com incapacidade intelectual e física, dos idosos, das crianças, dos jovens e dos/as reclusos/as. Que haja mais consciência social na distribuição do dinheiro público para que seja aplicado, implementando políticas públicas que efetivamente contribuam e garantam a dignidade humana, bem como a inclusão social.

No meu terceiro pedido, peço-te para que as pessoas se dispam de futilidades e ajam com uma maior consciencialização ambiental, sejam mais empáticas com o meio ambiente, protegendo-o também se protegem a si mesmas e aos seus. Que respeitem os limites dos recursos naturais, que se preocupem com a produção de resíduos, que reciclem, que reutilizem que consumam com responsabilidade, sem desperdícios. Este entendimento tem que ser global para que possamos socorrer o nosso planeta.

O meu quarto pedido é um alerta para que os pais estejam mais atentos às angústias, aos problemas, às dúvidas dos seus/as filhos/as, de modo a estes/as superem as suas frus-



Paul Gauguin, "A Natividade" 1896

trações e sejam resilientes para não cometerem excentricidades (consumo de substâncias ilícitas, consumo excessivo de álcool, dependência de jogos e internet) devido à falta de atenção, de supervisão, de amor e coloquem em risco o seu futuro e/ou a sua vida. E para que os/as filhos/as também tratem os seus pais com respeito, amor e com o reconhecimento que merecem, sem julgamentos, cobranças e exigências infundadas.

No meu quinto pedido peço-te pelos emigrantes, pelos refugiados, pelas pessoas que sofrem de solidão, que vivem isoladas, sozinhas, pelos/as reclusos/as que nesta época do ano em particular são inundadas pela dor, pela angústia, pela nostalgia das recordações da infância, das suas famílias, da sua terra natal, das saudades dos seus entes queridos que estão distantes ou falecidos. Conforta-lhes o coração, transformando a dor em amor pelas boas lembranças, pelas alegrias vividas e pela superação das adversidades ao longo das suas vidas.

E porque nem todos sentimos o Natal da mesma maneira, devemos ter compaixão, solidariedade, empatia, gratidão e estar atentos a quem está à nossa volta, certificando-nos que estão bem, quer seja um familiar, um vizinho, um semabrigo, e caso precisem de apoio, estender a nossa mão, perguntar-lhes o que precisam porque por vezes basta uma palavra, um abraço ou um sorriso para fazer a diferença. A solidão e a indiferença causam sofrimento.

Precisamos de "Ser Natal" para termos a oportunidade de criar impacto na vida de outra pessoa, sem juízos de valor, porque todos temos uma história na qual não tivemos as mesmas oportunidades nem os mesmos valores. Logo, não podemos julgar, nem criticar, nem apontar o dedo a ninguém pois o modo como tratamos os outros, diz muito sobre nós.

Peço-te ainda muita força e coragem para todas as pessoas que sofrem quer seja devido a um problema de saúde, quer seja por se encontrarem numa situação de vulnerabilidade socioeconómica para que nunca percam a esperança e a fé.

E, por último, Pai Natal, cuida e protege todas as crianças do mundo, cuida da minha família e dos meus amig@s por quem tenho muita estima e gratidão.

Desejo a tod@s Boas Festas e um Próspero Ano Novo.

"A realidade pode mudar, o homem pode mudar. Procurem ser vocês os primeiros a praticar o bem, a não se acostumarem com o mal e sim vencê-lo."

Papa Francisco



Fátima Torres de Campos Assistente Social



SALA CHAMPAGNE

Música ao vivo até às 23h45 com Pianista

COCKTAIL DE BOAS-VINDAS

ENTRADAS

Folhado de Queijo Brie com Compota Misto de Marisco (Sapateira, Mexilhão, Gambas) Tábua de Queijo e Enchidos Cogumelos Recheados

PRATOS

2 Tigres Grelhados com Arroz Frito Taco de Lombo com Fita de Bacon e Purê de Batata Doce

SOBREMESA

Pudim Abade de Priscos com Papaia e Abacaxi Mousse de Chocolate

BEBIDAS

Água mineral Cerveja Refrigerantes Verde Branco Maduro Vallado Branco / Tinto Espumante Terras do Demo

MEIA-NOITE

Espumante e Uvas Passas

SALA DAS JAPONEIRAS

Após meia-noite

ANIMAÇÃO DJ

MESA SELF-SERVICE

Doces e Frutas Laminadas Queijos e Compotas Frutos Secos

BAR ABERTO

Gin Vodka Whisky Espumante Vinho Branco e Tinto Vinho do Porto Licor Beirão

Preço por Pessoa: €120,00

Desconto Crianças (1):
Até aos 2 anos: Oferta
Dos 3 aos 8 anos: 50% Desconto
Dos 8 aos 10 anos: 25% Desconto

(1) - o desconto crianças só se aplica a 1 criança em cada 4 adultos



MigaitasSalaoChampagne

Largo de Infias 4710-299 Braga **964 223 425**

MAXI-RACE MADEIRA

4.ª edição desafiou cerca de quatrocentos atletas

Por: Trail-Running.pt | Fotos: João M.Faria



A

4.ª edição da MaXi-Race Madeira realizou-se nos dias 3 e 4 de dezembro, tendo recebido cerca de quatro centenas de atletas, na sua grande parte estrangeiros. O evento madeirense que integra o novíssimo circuito europeu MaXi-Trail Series ficou marcado pelas desafiantes condições climatéricas e por uma vitória feminina absoluta na prova rainha de 100 quilómetros.

O evento contou com 4 provas competitivas: Mini (15km e 950m D+), Média (25km e 1490m D+), Longa (55km e 3440m D+) e Ultra (100km e 5630m D+). A partida e chegada das provas tiveram lugar no centro da freguesia da Boaventura, no município de São Vicente, onde já havia sido realizada a primeira edição do evento. Boaventura destaca-se pela sua paisagem intocada de verde intenso e não é exagero quando lhe chamam "santuário da natureza".

Os cerca de quatro centenas de atletas foram presenteados com exigentes percursos que os levaram a um sobe e desce por algumas das paisagens mais espetaculares que a Madeira tem para oferecer, incluindo a floresta laurissilva, levadas, escadas, faixas, túneis e caminhos.

Lucie Jamsin foi a grande vencedora da prova principal, tendo batido todos os atletas masculinos. A atleta gaulesa da Team MAC SPORT completou a exigente prova de 100km em 14 horas e 32 minutos. Duarte Abreu, atleta madeirense da ACD Jardim da Serra, cortou a meta passadas 15 horas e 52 minutos de prova. Em terceiro lugar, o francês Grisel Raphael, corredor da MaXi-Team, completou o pódio com a marca de 16 horas e 1 minuto. Ana Bernardo, segunda e última mulher, averbou o tempo de 25 horas e 15 minutos.

Na prova de 55 quilómetros, o italiano Luca Carrara, a representar a Salomon, arrecadou o primeiro lugar com o tempo de 6 horas e 51 minutos. A atleta russa da Madeira Trail Team, Elena Vaseva, foi a mais veloz, tendo completado a prova em 8 horas e 55 minutos.



Samu Heiska, corredor finlandês do Turun Metsänkävijät e a madeirense Vanessa Andrade do Clube Desportivo Escola de Santana saíram vitoriosos na prova dos 25 quilómetros.

Na prova mais curta, o espanhol Enara Torralba da Hiru Herri e a madeirense Luísa Freitas do Grupo Desportivo do Estreito foram os grandes vencedores.

Esta 4.ª edição da MaXi-Race Madeira bateu os recordes de número de participantes e de atletas estrangeiros. O evento madeirense faz agora parte do novo circuito europeu MaXi-Trail Series, em conjunto com a MaXi-Race Annecy (França) e a MaXi-Race Sicília (Itália).

É certo que a costa norte da ilha da Madeira voltou a surpreender os participantes e Patrício Fernandes, responsável da entidade organizadora, mostrou-se satisfeito com o feedback dos participantes. Esta edição marcou o início de uma nova etapa para a MaXi-Race Madeira, explorando sinergias com as restantes provas do circuito, acrescentou o CEO da Madeira Way.



CONTABILISTAS CERTIFICADOS

AUXÍLIO NA GESTÃO DE EMPRESAS IRC | IVA | IRS RECURSOS HUMANOS RECUPERAÇÃO DE CONTABILIDADES

Boas Festas

AVENIDA DA LIBERDADE N.º 642 2º SALA 12 4710-249 BRAGA T. 253 687 048 F. 253 276 140 E. CONSULTORESCARDINAL@GMAIL.COM

Especial Fim D'Ano



Entradas Frias

Espetadas de Mini Mozzarella / Tomate e Molho de Pesto Melão com Presunto Salada de Folhas com Maçã / Amêndoas e Tomate Cherry Salada de Feijão com Bacalhau e Temperos Tábua de Queijos Mistos e Crocante de Castanhas Castanhas Assadas no Azeite de Ervas Bruschettas de Tomate ao Alho

Protos de Peixe

Bacalhau em Posta com Batata ao Murro e Molho de Alho e Azeitona Preta Laminada

Filete Pescada Panada com Fritas e Arroz

Sobremesas

Aletria Rabanadas Pudim de Leite Frutas Laminadas Misto de Doces Queijos com doces

Entradas Quentes

Cogumelos Mistos Salteados com Tomate Cherry Fritos Diversos com Molho Tártaro Batata Black Jack com Molho Cheddar e Bacon Ferrero Rocher de Alheira com Avelã Assada e Queijo Almofadas de Brie com Damasco e Amêndoas Camarões ao Natural Mexilhões com Molho Verde

Protos de Corne

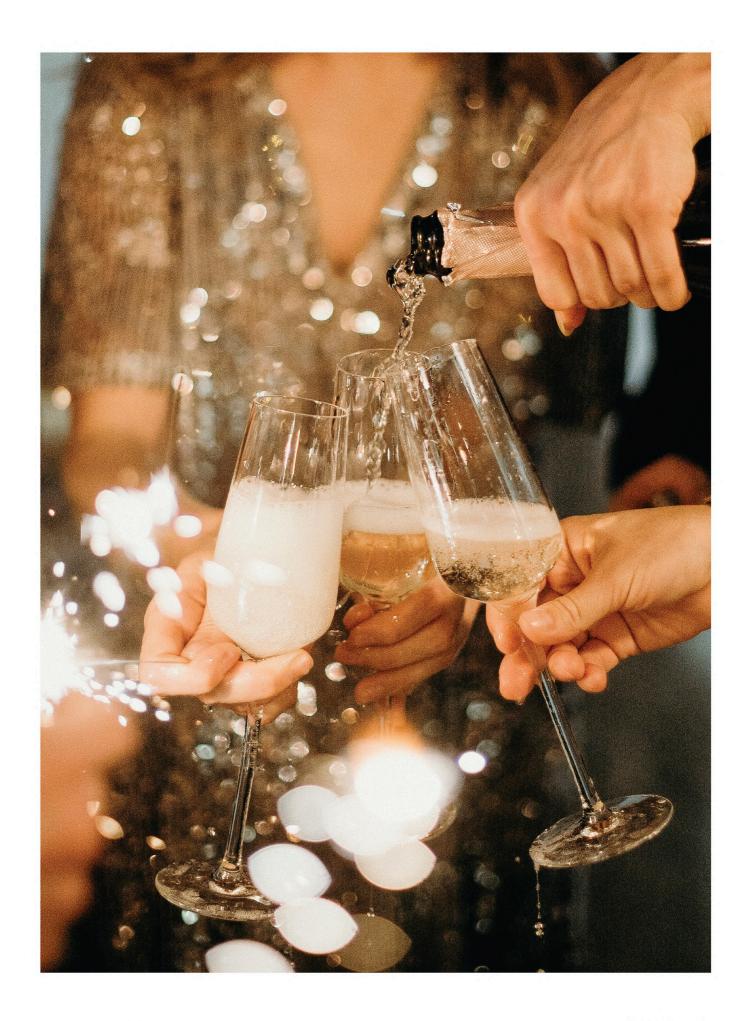
Nacos com Molho Natalício com Passas e Tâmaras / Arroz de Castanhas Crocantes

Vitela Assada com Bacon e Batatas Assadas em Azeite Sete Fryas

Bebidos

Águas Refrigerantes Cerveja Vinhos Selecionados Espumante Sangria Café e Digestivo à Escolha

Decoração festiva. Receção com cocktail. Animação toda a noite. Crianças até 4 anos não pagam, até 10 anos pagam metade. Fogo de artifício, champagne e uvas passas às 00h00. Caldo verde, bifanas e preguinhos às 02h00. Condições especiais para grupos. Opção vegetariana sob consulta. Reservas limitadas. Dresscode festivo.









20 ANOS DE VIAGENS BOREALIS ON TREKKING

m 2002, um grupo de jovens, amigos e amantes da natureza e da prática de trekking, decidiu partilhar a sua vontade incontornável de criar e desenvolver experiências disruptivas e inesquecíveis, numa visão do mundo autêntica, emo-

cionante, aventureira e inesquecível. Mobilizar as pessoas para a essência das coisas e para a ligação com a natureza e o mundo é o que os tem alimentado, ao longo dos últimos 20 anos.

A Borealis On Trekking orgulha-se de ter sido uma das primeiras empresas portuguesas da área, bem como da sua capacidade de resiliência, ao longo dos anos, sempre em crescimento e com a referência que, rapidamente, alcançou no mercado, com a sua carteira de clientes provenientes de todo o país e, também de forma significativa, da vizinha Espanha e dos EUA.

Enquanto agência de viagens e animação turística, desenvolve atividades de turismo de natureza, trekking, experiências e tradições.

O segredo do sucesso da Borealis passa por aquilo que define ser o seu maior tesouro: a equipa que a constitui, contanto hoje com mais de 30 colaboradores altamente treinados e especializados em viagens na natureza. A Borealis preza-se por ser um conjunto de pessoas que partilha o gosto de viajar em grupo e que acredita que juntos aprendem a ver e a ser, enquanto descobrem o mundo a caminhar, sempre em busca da felicidade e satisfação que cada descoberta, lugar, momento e pessoa suscita.

Acreditam que ser Borealis é para sempre e que, independentemente dos anos que passem e da idade que somem, a veia aventureira e exploradora permitirá serem velhinhos e continuarem a

explorar e a dar a conhecer o mundo juntos, pois

nesta empresa não existem funcionários, existem amigos, com um enorme sentido de identidade e pertença, muito profissionalismo e dedicação ao cliente, que é sempre o seu maior foco.

Com criatividade e entusiasmo, a Borealis tem renovado, continuamente, experiências, reinventado conceitos e despertado emoções ao longo das várias gerações que já constituem a sua carteira de clientes

Hoje, mais do que nunca, preza-se pela segurança e pelo grande número de monitores que possui, agindo, diariamente, para surpreender em múltiplas dimensões, enquanto explora alguns dos sítios mais incríveis do planeta.

Este ano as grandes expedições finalizaram com uma ida à Lapónia, acima no círculo Polar Ártico, com um número recorde para este destino de várias dezenas de participantes, que, em grupos de menor dimensão, foram vislumbrar as tão fascinantes Auroras Borealis, que deram nome à empresa.

Mas, a par da Lapônia, há tantos outros destinos de expedições organizados pela Borealis que são muito solicitados, como é o caso do Quirguistão, dos Alpes Franceses, Italianos e Suíços, Marrocos ou a Islândia.

Sendo Portugal um país de uma natureza incomparável e de paraísos escondidos, não podiam claro faltar as expedições ao longo do nosso país, das quais se destacam pela sua beleza e autenticidade

Para assinalar os seus 20 anos de existência, a Borealis realizou, no passado dia 19 de novembro, em Ponte de Lima, uma noite de Gala Natalis, de livre acesso para os seus clientes, que se traduziu num



serão intimista e festivo de reencontro de amigos aventureiros que recordaram anos repletos de momentos épicos. Como dita a tradição, este foi também o momento de lançar, em primeira mão, as novas viagens que farão parte do programa 2023, com condições especiais para os clientes que marcaram presença, oriundos de todo o país, e que puderam reservar, desde já, o seu lugar para algumas das grandes viagens em destaque, como Socotra (lémen) e Dubai, Islândia, Grécia e Albânia, Japão, Tenerife e Monte Teíde, Quirguistão, Alpes Franceses, Italianos e Suíços, Croácia, Eslovénia e Montenegro e, claro, as clássicas viagens de 2 a 4 dias pela Península Ibérica, como os Picos de Europa, País Basco, Pirenéus, Andaluzia, Cantábria e Caminito del Rey.

Independentemente do destino ser nacional ou internacional, os programas da Borealis contam sempre com partida das cidades de Braga e Porto, e, mais recentemente, de Lisboa, em resposta à crescente procura sentida.

Acompanhe estas e todas as outras viagens, trekkings e expedições organizados pela Borealis através do seu site (borealis.pt), do instagram (borealis.on.trekking) ou da página do facebook (Borealis on Trekking) e reserve lugar para as viagens que mais gosta, antes que esgotem.

O próximo destino maravilhoso começa e é sempre em modo explorar com a Borealis On Trekking.







BRAGA TEM UM NOVO ESPAÇO ARTÍSTICO

naugurado desde Setembro, o espaço Cave Coletivo é um dois em um: atelier que funciona com atividades artísticas para crianças e adultos, focadas nas artes visuais, tais como pintura, desenho, escultura, fotografia, entre outras; e um espaço de galeria para exposições temporárias. Na direção da Cave estão Carla Gonçalves, licenciada em Artes Plásticas - Pintura pela Faculdade de Belas Artes de Lisboa, com um longo trabalho em ateliers relacionados com atividades artísticas, e Fil Oliveira, que também cursou na Faculdade de Belas Artes de Lisboa, em Design

de Comunicação, área onde trabalhou antes de começar a dar formação em Artes Plásticas. "Este espaço é dedicado às Artes Plásticas, é certo, mas a nossa ideia é podermos receber outros tipos de expressão artística, como a dança, o teatro, a música. No fundo, ter uma oferta diversificada", explica Carla Gonçalves. "O foco está no ensino artístico e na qualidade do nosso trabalho, que queremos que seja bem estruturado e diversificado", realça Fil Oliveira.

Semanalmente, a Cave Coletivo realiza para já ateliers, às segundas das 15:30 às 17h30; às

terças e quintas das 10h às 12h; quintas das 18h às 19h30, sextas das 17:30 às 19:30 e sábados de manhã. Se pretender informações para inscrição, pode contactar através dos números 910 824 262 (Fil) ou 927 496 182 (Carla). As aulas estão abertas a todos, sejam pessoas com alguma formação ou experiência ou que nunca experimentaram. "A nossa ideia é criar ateliers de acordo com a procura que tivermos, adaptando os conteúdos às necessidades de quem nos procura. Nos últimos anos temos registado uma crescente procura de atividades artísticas em Braga", referem.

Além das aulas e workshops, a equipa da Cave Coletivo faz eventos e ateliers externos para escolas e empresas. "Não queremos ficar fechadas dentro de portas, mas levar o nosso trabalho lá para fora. Já fizemos atividades muito interessantes para empresas e estamos recetivas a trabalhar com autarquias, escolas, associações, porque há muito trabalho de enriquecimento artístico, nomeadamente, na área das artes plásticas, que pode ser feito", finalizam.

A 'Cave' recebe até 17 de Dezembro a exposição de artes plásticas que assinala o início oficial do espaço enquanto galeria e que reúne artistas como Carla Gonçalves, Carmen Faria, Cobalto Coletivo, Fil Oliveira, Manecas Camelo, Rafael Ibarra e Virgínia Brito.

Para saber mais, siga a Cave Coletivo no Facebook e Instagram.

Rua de S. Sebastião n°61 r/c cavecoletivo@gmail.com





























































EMPRESARIAL

PCÃO | Horário Off Peak

- 2 horas semanais de campo livre
- 1 hora/semana de aulas de padel

Valor: 280€/mês

(dias da semana até às 17h)

3 OPCÃO | Horário Off Peak

- · 3 horas semanais de campo livre
- 2 horas/semana de aulas de padel

Valor: 512€/mês

(dias da semana até às 17h)

2ª OPCÃO | Horário Peak

- 1h30 semanais de campo livre
- 1 hora/semana de aulas de padel

Valor: 328€/mês

(dias da semana a partir das 17h e fins de semana)

4ª OPCÃO | Horário Peak

- 3 horas semanais de campo livre
- 1 hora/semana de aulas de padel

Valor: 456€/mês

(dias da semana a partir das 17h e fins de semana)

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





UM ESTILO DE VIDA



SAIBA MAIS



Granjinhos

Business Center

Avenida da Liberdade - Braga

A sua empresa no coração da cidade!



O Granjinhos Business Center permite que empresas e empresários usufruam de um conjunto de serviços partilhados, garantindo uma redução dos seus custos operacionais e assegurando uma eficaz produtividade. Escritórios privados, sala de reuniões e sede virtual são alguns dos serviços que temos disponíveis para sua total comodidade.

Venha conhecer este projeto e potencie connosco o seu negócio.

Contacte-nos!



Edifício dos Granjinhos Avenida da Liberdade 4710-249 Braga



+351 934 144 466



geral@granjinhos.pt

www.granjinhos.pt

MORADIA **PORTO**









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

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

Marque a sua visita e venha conhecer o nosso showroom.



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



